

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

SEKIS/ AKTUELLES	3
SEKIS Berlin – die Landeskontaktstelle der Selbsthilfe – ist umgezogen.	3
Umfrage zum Bedarf an Fortbildung für die Selbsthilfe	3
Expedition Gruppenleitung	4
ZIVILGESLLSCHAT	4
Zivilgesellschaftliches Engagement ist Basis einer wehrhaften Gesellschaft	4
SELBSTHILFEGRUPPEN	5
Ukrainische und russische Selbsthilfegruppe - für alle, die es leid sind, alles in sich hineinzufressen	5
Offene Treffs und Come Together der Jungen Selbsthilfe	5
Erfahrungsaustausch Junger Gruppen	5
Long COVID-Plattform: Erfahrungsaustausch zur Selbsthilfe-Arbeit	6
Selfcare - Junge Selbsthilfe bei Krebs	6
Schlaganfall & Angehörige	6
Selbsthilfegruppe Stoffwechsel	6
Psoriasis (Schuppenflechte) Selbsthilfegruppe Berlin	7
Deutsche Huntington-Hilfe Berlin-Brandenburg e.V.	7
Treffen der Psoriasis (Schuppenflechte) Selbsthilfegruppe Berlin	7
Migräne + Kopfschmerz	7
AS rockt – Autismus bei Frauen	7
HDP – Heim Dialyse Patienten e.V.	8
Alzheimer Gesellschaft Berlin e.V. Selbsthilfe Demenz	8
Deutsche ILCO Landesverband Berlin-Brandenburg e.V.	9
Neue Selbsthilfegruppe für Hochsensible Menschen in Lichtenberg	9
Psychologie des Alltags (Gesprächsgruppe rund um Psychologie)	9
Partner:innen von Menschen mit psychischen Erkrankungen	10
Prison Break - Raus aus der toxischen Beziehung (Männergruppe)	10
Depression Neue Selbsthilfegruppe in Planung	10
Depressionen 65+ (Betroffene ab 65 Jahren)	10
Angst(frei) – mit neuer Kraft zurück ins Leben	11
Raus aus der Angst!	11
Quorderliner - für queere Menschen mit diagnostizierter Borderline-Störung	11
Kreative Zugänge für die Seele – Innovative Ansätze der Selbsthilfe	11
Kreative Gruppe für Menschen mit Ängsten & Depressionen	13
Die Exekutive. Arbeitsgemeinschaft für Accountability und Body-Doubling	13
Offener Spieletreff für neurodivergente Menschen	13
Posttraumatische Belastungsstörungen (PTBS) – in Gründung	14
Post-Orgasmic-Illness-Syndrom Berlin	14
Elternsein nach Gametenspende	14
Kontaktabbruch mit den Eltern aus Sicht der Kinder	15
Erwachsene Kinder von Messies (in Gründung)	15

Sober curious – Neugierig ins Nüchtern-Sein	15
Rauchfrei - Selbsthilfegruppe für Ex-Rauchende	16
MIGRATION UND INTEGRATION	16
Fachaustausch Selbsthilfe und Migration	16
BERATUNG DER SELBSTHILFE FÜR DIE SELBSTHILFE	16
Die Sozialberatung bei SEKIS	16
Online-Peer Beratung für Menschen mit psychischen Erkrankungen	17
Peerberatung zum Thema Depression in Tiergarten	17
ACHSE-Beratung für Betroffene und Angehörige	17
PODCAST UND DIGITALES	17
Digital-Zebra	17
Selbsthilfe-Campus – ein neues digitales Lernportal	18
Echte Stimmen - Podcast zur Selbsthilfe in Berlin	18
Digitale Selbsthilfegruppen zu diversen Themen	18
Demokratie schützen, Gemeinwohl fördern:	19
Partizipation, Demokratie und Digitalität	19
Portal Digitale Selbsthilfe	20
Podcast: Haben jetzt alle ADHS?	20
Digitales Angebot: App Unrare.me	20
PUBLIKATION	20
Verbandsmanagement für Selbsthilfeorganisationen	20
Meinungsfreiheit auf digitalen Plattformen	20
Rechtsfragen beim Einsatz von KI	21
Arbeitshilfe - Gesundheitskompetenz von chronisch kranken und behinderten Menschen stärken	21
Fördermittelführer für gemeinnützige Organisationen und Projekte	21
Gesundheit und Krankheit im Zeitalter der Digitalisierung	21
PROJEKTE	22
Erhebung zum Arbeitsalltag mit chronischer Erkrankung	22
PATIENTENINTERESSEN	22
BAG SELBSTHILFE fordert jetzt konkrete Verabredungen der Koalitionäre	22
Rheuma-Liga: 17 Millionen Betroffene brauchen eine bessere Versorgung	23
Online-Befragung zur Versorgungssituation von Long COVID-Betroffenen	24
Umfrage zum Thema Brain Fog	24
Elektronische Patientenakte: Regierung hält an bundesweitem Start zum zweiten Quartal fest	24
Neues Informationsangebot für Fachkräfte zur Demenzprophylaxe	25
Schwerer Rückschlag für Gleichstellung:	25
BARRIEREN UND BARRIEREFREIHEIT	26
Politik in Berlin inklusiv gestalten!	26
5 Jahre Ihre Stimme für Inklusion!	26
Auftaktveranstaltung des Berliner Behindertenparlaments 2025	26
Fachstelle für Antidiskriminierungsberatung behinderter Menschen	27
Aufruf zur 6. Amtsperiode des Landesbeirats für Menschen mit Behinderungen	27
Forderungen des Deutscher Blinden- und Sehbehindertenverband e.V. - DBSV	28
interaktiv e.V. stellt neues Projekt in Berlin „Stimmen der Vielfalt“ vor	29
FORTBILDUNG FÜR DIE SELBSTHILFE	29
Das Fortbildungsprogramm 2025	29
01. April 2025 18 - 20 Uhr - Terminverschiebung !!!	29
Grundlagen des Gesundheitswesens: Orientierung für Selbsthilfe-Aktive	29
08. April 2025 18 - 21 Uhr	30
Frischer Wind und neue Herausforderungen - Integration neuer Teilnehmender in Selbsthilfe-Gruppen	30
30. April 2025 18 - 21 Uhr	30
Mut zur Klarheit – Feedback in Gruppen-Treffen geben, ohne Konflikte zu schüren	30
07. Mai 2025 18 - 21 Uhr	31
Kreative Impulse für die Gruppe-Arbeit	31
10. Mai 2025 10 - 16 Uhr	31
Grenzen setzen und Verantwortung teilen - Stärkung durch Balance in Gruppen	31
20. Mai 2025 18 - 21 Uhr	32
Eure Stimme im Netz: Social Media für Selbsthilfe	32
VERANSTALTUNGEN	32
02. - 04. April 2025	32
08. April 2025 14.00 bis 16.00 Uhr	33
Kundgebung: Gemeinsam gegen eine rückwärtsgewandte Sozialpolitik!	33

08. April 2025	15 bis 16:30 Uhr	33
	Coffee Corner – Veranstaltungen der Fachstelle für Suchtprävention Berlin	33
09. April 2025	17:00 bis 20:30 Uhr	33
	Dialog "Zukunft für Alle – Demokratisch. Solidarisch. Ökologisch!	33
14. April 2025	18.15 – 19.45 Uhr	34
	Psychose-Seminar Tempelhof	34
23. April 2025	10 – 12 Uhr	34
	Fachaustausch Selbsthilfe und Migration	34
27. April 2025	11.00 bis 14.00 Uhr	34
	FLINTA Bewegungs-/Tanzworkshops	35
05. Mai 2025	10:00 bis 12:00 Uhr	35
	Junge Menschen nachhaltig für gemeinschaftliche Selbsthilfe begeistern	35
10. Mai 2025	10.00 Uhr - 18.00 Uhr	35
	Selbsthilfetag mit und zu allen chronischen Erkrankungen in Falkensee	35
12. Mai 2025	18.00 – 19.30 Uhr	35
	Co-Abhängigkeit	35
15. Mai 2025	17:00-19:30 Uhr	36
	Einladung zum Engagement-Spaziergang - Rund um die Spree und die Fischerinsel	36
IMPRESSUM		36

SEKIS/ AKTUELLES



SEKIS Berlin – die Landeskontaktstelle der Selbsthilfe – ist umgezogen.

Seit Ende Januar ist SEKIS zusammen mit dem VSKA e. V., dem Dachverband der Stadtteilzentren, und der LAGFA Berlin e.V., der Landesarbeitsgemeinschaft der Freiwilligenagenturen, auf einer Büroetage in Berlin Mitte zu finden. Die neue Adresse lautet:

Zimmerstraße 26/27, Eingang D, 10969 Berlin

Die Telefonnummern und E-Mailadressen sind gleichgeblieben:

(<https://www.sekis-berlin.de/sekis/team>).

Die Sprechzeiten sind: Dienstag 12.30-15.30 Uhr
Donnerstag 14.00-17.00 Uhr
Freitag 09.30-12.30 Uhr.

Die Büro-Gemeinschaft bietet viel Platz für Austausch, Zusammenarbeit und neue Ideen. So sehen sich die drei Verbände auch als eine Art „Haus der Demokratie und des Bürgerschaftlichen Engagements“ - nämlich als zentrale Plattform für die Stärkung der Zivilgesellschaft und demokratischer Mitbestimmung in Berlin. Es soll ein lebendiger Ort werden, der nachbarschaftliches, bürgerschaftliches und demokratisches Engagement sichtbar macht und -vernetzt. Ziel ist es, die Kräfte der Zivilgesellschaft zu bündeln, Synergien zwischen Kooperationspartner:innen zu fördern und das Engagement in Berlin nachhaltig zu stärken. Der Dachverband der Berliner Selbsthilfe-Kontaktstelle ist noch (bis auf Weiteres) in Charlottenburg erreichbar:

Selko - Verein zur Förderung von Selbsthilfe-Kontaktstellen e.V.

Bismarckstraße 101 – Eingang Weimarer Straße

10625 Berlin Charlottenburg-Wilmersdorf

Tel. 030 890285 – 37 Mobil 0157-80621306 wassink@sekis-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SEKIS/ AKTUELLES

Umfrage zum Bedarf an Fortbildung für die Selbsthilfe

Liebe Selbsthilfe-Aktive & Selbsthilfe-Interessierte,

damit unsere Fortbildungen auch im nächsten Jahr genau zu euren Bedürfnissen passen, möchten wir wissen: Welche Themen sind für euch spannend? Was würde euch in eurer Arbeit in der Selbsthilfe unterstützen?

Nehmt euch ein paar Minuten Zeit für unsere Bedarfsabfrage und gestalte das Programm 2026 aktiv mit!

<https://survey.lamapoll.de/Bedarfsabfrage-Fortbildungen-Aktiv-in-Selbsthilfe-fuer-2026>

Passwort: Selbsthilfe

Alternativ könnt ihr auch den [Fragebogen](#) nutzen: Einfach ausfüllen und zurücksenden oder in Eurer Selbsthilfe-Kontaktstelle abgeben.

Wir freuen uns bis Donnerstag, 17. April über Eure Ideen und euer Feedback – vielen Dank fürs Mitmachen!
Euer Team Fortbildungen in der Selbsthilfe

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SEKIS / AKTUELLES

Expedition Gruppenleitung

Liebe Selbsthilfe-Aktive & Selbsthilfe-Interessierte,

wir möchten Euch herzlich einladen, Teil unserer neuen Gruppe "Expedition Gruppenleitung" zu werden! Seit Januar haben sich engagierte Teilnehmende aus verschiedenen Berliner Bezirken und Gruppen zusammengefunden, um über Herausforderungen, Methoden und Techniken der Gruppenmoderation zu sprechen. Dabei wurde klar: Es braucht mehr Austausch – nicht nur über Gruppeninhalte, sondern auch über die praktischen Aspekte der Leitung und Gestaltung von Gruppen.

Worum geht es?

Offener Austausch: Raum für Fragen und gemeinsames Lernen, statt vorgefertigter Antworten.

Intervision: Wir beraten uns gegenseitig und profitieren von den Erfahrungen der anderen.

Vielfalt: Teilnehmende aus unterschiedlichen Altersgruppen und Hintergründen bringen spannende Perspektiven ein.

Wann? Die Gruppe trifft sich jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat

Wo? SEKIS – Selbsthilfe-Kontaktstelle Charlottenburg-Wilmersdorf | Bismarckstr. 101
(Eingang über Weimarer Str.) | 10625 Berlin

Wir freuen uns auf alle, die Lust haben, gemeinsam neue Impulse für ihre Gruppenarbeit zu erarbeiten und sich aktiv einzubringen! Meldet euch gerne bei Interesse bei Klaus (0151 221 604 06) oder mir (fortbildung@sekis-berlin.de) oder kommt einfach vorbei! [Mehr Infos](#)

Lasst uns gemeinsam an neuen Ideen arbeiten und voneinander lernen. Wir freuen uns, euch kennenzulernen!

» [Inhaltsverzeichnis](#)

ZIVILGESLLSCHAT

Zivilgesellschaftliches Engagement ist Basis einer wehrhaften Gesellschaft

Offener Brief der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. (DAG SHG) zur Kleinen Anfrage von CDU und CSU

Kurz nach der Bundestagswahl haben CDU und CSU eine Kleine Anfrage zum Thema „Politische Neutralität staatlich geförderter Organisationen“ mit 551 Fragen gestellt. In einem offenen Brief nimmt die DAG SHG dazu Stellung und betont die Bedeutung zivilgesellschaftlicher Organisationen und Bürgerschaftlichen Engagements.

Darin heißt es unter anderem:

"...wie viele andere um uns herum sitzen auch wir fassungslos vor diesen 551 Fragen. Wir können nicht glauben, dass Sie Organisationen ins Visier nehmen, die für Vielfalt und Toleranz, für Nachhaltigkeit und respektvolles Miteinander stehen, die sich der freiheitlich-demokratischen Grundordnung verpflichtet sehen und fest auf dem Boden des Grundgesetzes stehen.

Zivilgesellschaftliches Engagement ist die Basis einer wehrhaften Gesellschaft. Wollen Sie wirklich das demokratische Prinzip der politischen Willensbildung, freien Meinungsäußerung und Bürgerbeteiligung in Frage stellen?"

<https://www.dag-shg.de/aktuelles/nachrichten/key@3228>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Ukrainische und russische Selbsthilfegruppe - für alle, die es leid sind, alles in sich hineinzufressen

Ängste, Depressionen, Panikattacken, ständige Anspannung – wenn dir das bekannt vorkommt, dann hast du bestimmt viel auf dem Herzen. Und wir sind bereit, dir zuzuhören. Diese Gruppe ist kein Ort für Floskeln wie „Reiß dich zusammen“ oder „Alles wird gut“. Hier kannst du offen über deine echten Gefühle sprechen – ohne Angst, missverstanden zu werden. Außerdem kannst du Methoden ausprobieren, die helfen, mit schwierigen Emotionen besser umzugehen. Kein Druck, keine Regeln, kein Zwang. Nur ein Raum, in dem du freier atmen kannst. Komm vorbei und spüre selbst, ob es sich richtig für dich anfühlt. Vielleicht wird es hier ein kleines bisschen leichter.

Zeit: Mittwoch, 18-20:30 Uhr

Kontakt: berlin.Vsesvit@gmail.com

Ort: Selbsthilfzentrum Reinickendorf
Eichhorster Weg 32 / 13435 Berlin

Telefon 030 / 4 16 48 42

selbsthilfzentrum@unionhilfswerk.de www.unionhilfswerk.de/selbsthilfe

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Offene Treffs und Come Together der Jungen Selbsthilfe

Du möchtest mehr über die Selbsthilfe erfahren und sie live kennenlernen? Dann schau gern vorbei bei einem Offenen Treff oder dem Come Together der Jungen Selbsthilfe. Weitere Infos bekommst Du durchs Klicken auf den Link.

[Einfach sein-offener Treff in Spandau-Siemensstadt](#)

[It's okay to not be okay - offener Kreativ-Treff abwechselnd in Schöneberg und Zehlendorf](#)

[Offener Treff bei Angst und Depression in Pankow](#)

[Offener Treff für junge Menschen mit Depressionen in Mitte](#)

[Come Together der Jungen Selbsthilfe](#)

Alle Selbsthilfe-Angebote findest Du in unserer SEKIS-Datenbank. Dazu einfach Deine/n Suchbegriff/e in die graue Zeile mit der Lupe eingeben. Oder Du lässt Dich unverbindlich von den Kolleg*innen der Selbsthilfekontaktstelle in Deinem Bezirk beraten. Kontaktmöglichkeiten findest Du hier:

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

Wir freuen uns auf Dich!

Termine: 29. April, 27. Mai, 24. Juni 2025 jeweils von 19 -20.30 Uhr

Café Holzmarktperle, Holzmarktstr.25, 10243, Berlin

Für mehr Infos und Anmeldung klicke

<https://www.sekis-berlin.de/selbsthilfe/junge-selbsthilfe/aktivitaeten-zur-jungen-sh/come-together-junge-selbsthilfe>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Erfahrungsaustausch Junger Gruppen

“Wie macht ihr das?” In Berlin gibt es viele Selbsthilfegruppen für junge Menschen zu verschiedenen Themen, mit unterschiedlichen Formaten. Bist du neugierig, wie andere Gruppen ihre Treffen gestalten, sich organisieren, austauschen und welche Herausforderungen sie haben?

Hier bekommt ihr einen Open Space für die berlinweite Vernetzung und einen themenübergreifenden Erfahrungsaustausch zu Themen wie Zeitmanagement, Moderation, Umgang mit Partnerschaften in Gruppen, Unverbindlichkeit, Konfliktbewältigung oder Übergänge ab 35.

Wann: Donnerstag, 13. Februar 2025 | 18 - 21 Uhr

Wo: Holsteinische Str. 30, 12161 Berlin

Anmeldung: bis 5. Februar 2025 über fortbildung@sekis-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Long COVID-Plattform: Erfahrungsaustausch zur Selbsthilfe-Arbeit

Auch in diesem Jahr bietet die Long-COVID-Vernetzungsstelle Leitenden von Long COVID-Selbsthilfegruppen die Möglichkeit, sich untereinander über Themen rund um die Leitung und Organisation von Selbsthilfegruppen auszutauschen.

Die Treffen werden entsprechend dem Konzept der „Kollegialen Fallberatung“ durch zwei erfahrene Moderatorinnen begleitet.

In fachlich begleiteten Kleingruppen von 4–6 Personen können Sie sich über Ihre Herausforderungen in der Gruppenarbeit beraten.

Auch Fragen zum Umgang mit der Presse oder die die Erfahrungen bei der Vernetzung mit Politik, Behörden und Gesundheitsdienstleister*innen können Gesprächsthemen sein.

<https://www.long-covid-plattform.de/Newsletters/Newsletter/shk-veranstaltungen-gruppenleitende-2024>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Gruppenneugründung

Selfcare - Junge Selbsthilfe bei Krebs

Du bist unter 30 und an Krebs erkrankt?

ob in akuter Behandlung oder in Remission, der Austausch mit gleichaltrigen betroffenen kann unglaubliche Kraft schenken. bei „selfcare“ schaffen wir Raum für Freude, Tränen und Gespräche über den Umgang mit Krebs - und über alles, was uns sonst noch bewegt.

Jeden 2. und 4. Dienstag im Monat, 18:00 bis 20:00 Uhr

Nachbarschaftshaus Friedenau, Holsteinische Str. 30, 12161 Berlin

Kontakt und Anmeldung: selbsthilfe@nbhs.de oder (030) 85 99 51 -322/-330/-333

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Schlaganfall & Angehörige

Leiden Sie auch unter den Folgen eines Schlaganfalls? Wir suchen weitere Betroffene und Angehörige, die sich unserer Selbsthilfegruppe anschließen möchten. In unserer Gruppe fühlt sich niemand allein! Hier wird offen und ehrlich über die aus dem Schlaganfall resultierenden Probleme gesprochen und Sie können eigene positive und auch negative Erfahrungen austauschen. Jede*r bringt so etwas in die Gruppe ein und nimmt einiges für sich persönlich mit! Im Anschluss an unsere Gruppengespräche besteht außerdem die Möglichkeit, am Gedächtnistraining teilzunehmen.

Termin: jeden 4. Dienstag im Monat von 17:00-18:30 Uhr in der Selbsthilfekontaktstelle Marzahn-Hellersdorf.

Interessiert? Dann melden Sie sich bitte in der Selbsthilfekontaktstelle Marzahn-Hellersdorf unter Tel: 030 54 25 103, per Email an selbsthilfe@wuhletal.de oder kommen Sie gern bei uns im Büro in Alt Marzahn 59A, 12685 Berlin vorbei.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Gruppe in Gründung

Selbsthilfegruppe Stoffwechsel

Termin: 1. und 3. Montag im Monat, 17.30 – 19.00 Uhr

Hallo, schön dass du da bist! In dieser Gruppe geht es um den Stoffwechsel. Du hast einen schnellen Stoffwechsel und bleibst schlank? Oder du hast eventuell einen langsamen Stoffwechsel und du bist einfach kräftiger? Dann herzlich willkommen in der Gruppe!

Diese Gruppe soll einen Raum und die Möglichkeit bieten, sich auszutauschen. Hier darf ein regelmäßiger Austausch stattfinden über Alltagssituationen, eventuelle Vorurteile...

Die Gruppe soll aber auch Mut machen und eine schöne und nette Zeit für Gespräche bieten.

Melde dich gerne. Ich freue mich.

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

Ort: KIS im Stadtteilzentrum Pankow, Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin (Kleiner Gruppenraum, 1. OG)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Psoriasis (Schuppenflechte) Selbsthilfegruppe Berlin

Das nächste Treffender Psoriasis Selbsthilfe findet statt am:

Dienstag, 4. Februar 2025, 19.00 Uhr

im Familienzentrum des Pestalozzi-Fröbel-Hauses, Mehringdamm 114, 10965 Berlin-Kreuzberg
im Raum 401 A, 2. Etage. Aufzug vorhanden.

Thema: Aktuelles zur Versorgung von Psoriasis-Patienten in Deutschland.

Kontakt: Marina Göritz, Tel.: 0173 472 659 9, E-Mail: magoeritz@gmail.com

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Deutsche Huntington-Hilfe Berlin-Brandenburg e.V.

Workshop der Selbsthilfegruppe mit Jens Erik Geißler zum Thema Achtsamkeit

15. April 2025, 18:30 Uhr, Einlass ab 18:00 Uhr

Treffpunkt: Café Thusnelda in der Heilandskirche, Thusnelda-Allee 1, 10555 Berlin-Tiergarten,
direkt am U-Bhf. Turmstraße

Kontakt: Andreas Schmidt

Tel. 030 6015137

E-Mail: a.schmidt@dhh-ev.de

Internet: <https://www.dhh-ev.de/miteinander/landesverbaende/landesverband-berlin-brandenburg>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Treffen der Psoriasis (Schuppenflechte) Selbsthilfegruppe Berlin

Dienstag, 1. April 2025, 19.00 Uhr

im Familienzentrum des Pestalozzi-Fröbel-Hauses, Mehringdamm 114, 10965 Berlin-Kreuzberg im Raum
401 A, 2. Etage. Aufzug vorhanden.

Thema: Warum sind neue Medikamente so teuer? Wie Preise für Arzneimittel gemacht werden.

Referent: Rolf Blaga

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

in Gründung

Migräne + Kopfschmerz

Termin: 1. Donnerstag im Montag, 10:00 - 11:30 Uhr

Hilfe, ich habe wieder Migräne. Die Sonne scheint und ich liege im Dunkeln. Alles ist zu laut, zu hell, zu viel. Das Treffen mit Freunden schon wieder absagen. Vor Familienfeiern wächst die Anspannung, hoffentlich bleibe ich kopfschmerzfrei, bloß nicht enttäuschen. Was hilft, was nicht, schon alles ausprobiert, Medikamente, Yoga, Unmengen Wasser trinken, joggen... kennst du das auch? Lasst uns gemeinsam die Lebensfreude zurückholen. Seid willkommen, wir sind nicht allein.

Ort: KIS im Stadtteilzentrum Pankow, Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin (Kleiner Gruppenraum, 1. OG)

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

AS rockt – Autismus bei Frauen

Autismus bei Frauen – Störung oder Superkraft

Autismus ist viel mehr als eine Störung. Selbsthilfegruppe für ressourcenorientierten Erfahrungsaustausch autistischer Frauen.

Termin: montags - 18.00 - 20.00 Uhr

Ort: Selbsthilfzentrum Neukölln-Süd Lipschitzallee 80, 12353 Berlin

Anmeldung: Valerija Seefeld E-Mail shg.as.rockt@gmail.com oder Selbsthilfzentrum Neukölln-Süd

Tel 030 605 66 00,

E-Mail kleibs.sued@sh-stzneukoelln.de oder meifert@sh-stzneukoelln.de

Gebühren: Gerne Gruppenspende

» [Inhaltsverzeichnis](#)

HDP – Heim Dialyse Patienten e.V.

Der Verein "Heimdialyse Patienten e.V." wurde 2004 gegründet. Inzwischen ist ein bundesweites Netzwerk von Menschen mit chronischen Nierenerkrankungen und deren Angehörigen entstanden.

Auf unseren Seiten findest Du Erfahrungsberichte, Informationen, Wissenswertes und praktische Tipps rund um die Heimdialyseverfahren. Unsere regionalen Ansprechpartner unterstützen Dich gerne bei Deiner Entscheidung für eine bestimmte Dialyseform.

Wir bieten:

Informationen zu Nierenersatzverfahren mit dem Schwerpunkt Heimdialyseverfahren an.

Wir ermutigen Betroffene und Angehörige, sich über ihre Krankheit zu informieren, sich in Anbetracht der lebenslangen chronischen Erkrankung möglichst selbstbestimmt im medizinischen Betrieb zu vertreten, das für sich passende Dialyseverfahren zu finden und durch die Art des Dialyseverfahrens mehr Mobilität und Selbständigkeit im Alltag zu erreichen.

Alle im Netzwerk sind ehrenamtlich tätig und bilden sich für ihre Beratungstätigkeit regelmäßig fort.

Bestimmend ist das Konzept „Betroffene beraten Betroffene“.

Erwerb von persönlicher Stärke (Empowerment) und der Entwicklung selbstbestimmter Lebensweisen, die Gleichbetroffene in der Auseinandersetzung mit einer lebenslangen Erkrankung ermutigen können, bilden Inhalte der Beratung und der Fortbildung.

Der Verein arbeitet mit medizinisch-therapeutischen Fachleuten, Selbsthilfevereinen und weiteren wichtigen Institutionen zusammen.

Ansprechperson Jörg Rockenbach

Anschrift HDP – Heim Dialyse Patienten e.V.

c/o Jörg Rockenbach - Im Ziegelfeld 18 - 51381 Leverkusen

Telefon [02171 / 913 15 68](tel:021719131568)

E-Mail geschaeftsstelle@hdpev.de

Link <https://www.hdpev.de>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Alzheimer Gesellschaft Berlin e.V. Selbsthilfe Demenz

Die Alzheimer Gesellschaft Berlin e. V. Selbsthilfe Demenz ist eine Selbsthilfeorganisation, die seit 35 Jahren kostenlose psychosoziale Beratung für An- und Zugehörige und Menschen mit einer Demenzerkrankung anbietet. Sie berät umfassend zu allen Fragen rund um das Thema Demenz, informiert über Hilfs- und Entlastungsangebote und macht sich in der Öffentlichkeit stark für die Belange der Menschen mit Demenz und ihrer An- und Zugehörigen.

Unsere Angebote

Psychosoziale Beratung für An- und Zugehörige und Betroffene

Persönliche Beratung nach telefonischer Absprache

Selbsthilfegruppen für Betroffene und An- und Zugehörige

Bei Interesse finden Sie Informationen auf der Homepage

oder unter Tel: 030 / 89 09 43 57

<https://www.alzheimer-berlin.de/unsere-angebote/angehoerigengruppen>

Betreuungsbörse: „Zeit für mich, Zeit für dich“

Das Angebot der ehrenamtlichen Besuchsdienst bietet berlinweit für An- und Zugehörige: „Zeit für mich, Zeit für dich“. Wir vermitteln geschulte und qualifizierte Ehrenamtliche, die wöchentlich für zwei bis drei Stunden zu Hause oder in einer Pflege-WG besuchen. Gemeinsam mit dem Menschen mit Demenz werden Wohlfühlmomente gestaltet, die sich an der Tagesform und individuellen Interessen orientieren. In der Zeit haben An- und Zugehörige Zeit für sich. Die Kosten von 10,00 EUR pro Stunde können ab Pflegerad 1 über die Entlastungspauschale (125,00 EUR im Monat) bei der Pflegekasse abgerechnet werden.

Kontakt: Frau Reddering Tel. 030 / 25 79 66 97

<https://www.alzheimer-berlin.de/unsere-angebote/betreuungsboerse>

[Flyer Betreuungsbörse - Angebot für An- und Zugehörige](#)

„Hilfe beim Helfen“ - Schulungsreihe für An- und Zugehörige:

Kontakt: zu den Sprechzeiten

<https://www.alzheimer-berlin.de/unsere-angebote/schulungen-fortbildungen/hilfe-beim-helfen>

Aktuelle Informationen

Ratgeber oder weitere Fachinformationen finden Sie auf der Homepage
Sie haben Interesse oder Fragen zu Unterstützung und Beratung beim Aufbau neuer Selbsthilfegruppen
weiteren Veranstaltungen (z. B. Tanznachmittage oder Museumsbesuche für Menschen mit Demenz und
ihre An- und Zugehörigen)

Demenz Partnerschulungen

Informationsveranstaltungen und Fachtagungen

Der halbjährlichen Veröffentlichung der Vereinszeitschrift „Mitteilungen“

Anfragen zur Aufklärungs- und Öffentlichkeitsarbeit

Dann wenden Sie sich gerne an uns!

Ansprechperson	Andrea von der Heydt
Anschrift	Alzheimer Gesellschaft Berlin e.V. Selbsthilfe Demenz
Friedrichstraße 236	10969 Berlin (Kreuzberg) 3. OG, mit Fahrstuhl erreichbar
Telefon	030-89 09 43 57
E-Mail	info@alzheimer-berlin.de
Link	https://www.alzheimer-berlin.de
Sprechzeiten	Mo 18.00-20.00 Uhr, Di 14.00-18.00 Uhr, Mi + Do 10.00 - 12.00, 13.00 -15.00 Uhr

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Deutscher ILCO Landesverband Berlin-Brandenburg e.V.

Die Deutsche ILCO Landesverband Berlin-Brandenburg e.V. setzt sich als eine der ältesten Selbsthilfe-Organisationen Deutschlands für Stomaträger (Menschen mit künstlichem Darmausgang oder künstlicher Harnableitung), Menschen mit Darmkrebs sowie deren Angehörige ein.

Ansprechperson	Carsten Thomas
Anschrift	Deutscher ILCO - Landesverband Berlin-Brandenburg e.V. Am Gemeindepark 60 - 12249 Berlin
Telefon	030 / 775 36 42
E-Mail	carstenthomas-ilco@t-online.de
Link	https://bb.ilco.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Neue Selbsthilfegruppe für Hochsensible Menschen in Lichtenberg

Du reagierst schon seit Deiner Kindheit intensiv auf unzählige Reize und bist deshalb schnell überfordert? Du hast eine niedrige Reizschwelle? Vielleicht hast Du auch schwächere Filter oder stärkere Antennen als Menschen in Deinem Umfeld? Bist Du harmoniebedürftig und möchtest Disharmonien schnell ausgleichen? Neigst Du zu Selbstkritik und Perfektionismus? Dann kannst Du Dich gerne in unserer Gruppe mit anderen Betroffenen zu verschiedenen Themen der Hochsensibilität austauschen.

Eine Selbsthilfegruppe ersetzt keine Therapie, und wir können keine medizinische oder psychologische Beratung bieten. Wir können uns aber zweimal im Monat in angenehmer Atmosphäre treffen, unsere Erfahrungen miteinander teilen und uns dabei gegenseitig stärken. Dafür erarbeiten wir gemeinsame Gruppenregeln.

Termin: 2. und 4. Freitag im Monat, 17:00 Uhr

Ort: Kiezspinne FAS e.V., Schulze-Boysen-Str. 38, 10365 Berlin

Kontakt: selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de

Telefon: 030 55491892

Hinweis: Eine Anmeldung ist notwendig.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Gruppengründung

Psychologie des Alltags (Gesprächsgruppe rund um Psychologie)

1. und 3. Donnerstag, 20:30-22 Uhr

Ort: Villa Mittelhof, Königstr. 42-43, 14163 Berlin

Anmeldung: selbsthilfe@mittelhof.org oder 030 801975-14

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Achtsame Pause - Austausch und Meditation für junge Leute

mit Franziska Anna Leers - ein Angebot der ajb GmbH

Jeden Mittwoch von 11.30-12.30 Uhr via Zoom

Für mehr Infos und Anmeldung: info@franziska-anna-leers.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Gruppengründung

Partner:innen von Menschen mit psychischen Erkrankungen

1. und 3. Mittwoch im Monat, 17-18:30 Uhr

Ort: Raum für Beteiligung, Potsdamer Str. 50, 14163 Berlin

Anmeldung: selbsthilfe@mittelhof.org oder 030 801975-14

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Neue Selbsthilfegruppe im Selbsthilfezentrum Reinickendorf

Prison Break - Raus aus der toxischen Beziehung (Männergruppe)

Narzissmus und toxische Beziehungen sind Themen, die in den letzten Jahren immer häufiger Beachtung finden. Meistens wird davon ausgegangen, dass es sich bei den Opfern narzisstischer Strategien wie Gaslighting, Beleidigung, Drohung, Schuldumkehr, emotionale Erpressung, psychische und physische Gewalt usw. normalerweise um Frauen handelt. Betroffen sind jedoch auch viele Männer, für die es in diesem Bereich allerdings weniger Anlaufstellen und Hilfsangebote gibt. In dieser Selbsthilfegruppe treffen sich Männer, die in einer toxischen Beziehung leben oder sich aus einer solchen gelöst haben. Wir unterstützen uns in einem geschützten Raum gegenseitig bei allen Fragen, die beim Umgang mit bzw. der Trennung von toxischen Partnerinnen auftreten.

Zeit: Freitag 14:30 – 16:30 Uhr, jede 1. + 3. + 5. Woche

Ort: Selbsthilfezentrum Reinickendorf - Eichhorster Weg 32, 13435 Berlin

Wir bitten um vorherige Anmeldung!

Kontakt: 030 /4 16 48 42 oder selbsthilfezentrum@unionhilfswerk.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Depression Neue Selbsthilfegruppe in Planung

Leidest Du auch immer wieder unter depressiven Episoden? Plagen Dich dabei Selbstzweifel oder Schuldgefühle? Kennst Du nur zu gut die Angst vor Ablehnung oder das Gefühl von Einsamkeit? Gehst Du lieber in den Rückzug, statt achtsam mit Dir selbst umzugehen?

Wir wollen eine neue Selbsthilfegruppe gründen, in der wir uns über hilfreiche Strategien austauschen, die Katastrophisierungsgedanken unterbrechen und uns handlungsfähig halten. Alles, was uns gut tut und uns hilft, gelassener mit dem Stress auf der Arbeit, im Alltag oder in Beziehungen umzugehen kann Teil unserer Austauschtreffen sein. Hier findest Du ein verständnisvolles Umfeld, einen geschützten Rahmen und einen großen Erfahrungsschatz.

Falls dich das anspricht und du Lust und abends Zeit hast, in Verbindung mit anderen dir selbst zu helfen, dann werde gern Teil dieser Gruppe.

Klingt gut? Dann melde Dich! Anmeldungen sind möglich in der Selbsthilfekontaktstelle Marzahn-

Hellersdorf unter Tel: 030 54 25 103 an, oder Sie schreiben uns eine Email an selbsthilfe@wuhletal.de oder kommen Sie gern bei uns im Büro in Alt Marzahn 59A, 12685 Berlin vorbei.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Gruppengründung

Depressionen 65+ (Betroffene ab 65 Jahren)

2. und 4. Donnerstag im Monat, 13:30-15 Uhr

Ort: Villa Mittelhof, Königstr. 42-43, 14163 Berlin

Anmeldung: selbsthilfe@mittelhof.org oder 030 801975-14

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Angst(frei) – mit neuer Kraft zurück ins Leben

Diese Selbsthilfegruppe richtet sich an alle, deren Alltag durch Angstgefühle, mit oder ohne Panickattacken, beeinträchtigt ist. Sei es durch soziale Ängste, Phobien, Hypochondrie oder generalisierte Angststörungen. Auch Menschen mit begleitenden depressiven Gefühlen dürfen sich gerne angesprochen fühlen.

Wir tauschen uns gemeinsam aus und teilen Sorgen, Erfahrungen sowie natürlich auch Tipps für einen besseren Umgang mit den eigenen Herausforderungen und Konflikten. Frei nach dem Motto – alles kann, nichts muss. Das Ganze in ungezwungener und entspannter Atmosphäre.

Wir freuen uns auf Dich – Du bist nicht allein.

Interessierte können sich an die Selbsthilfekontaktstelle Treptow-Köpenick (030 631 09 85, eigeninitiative@ajb-berlin.de) wenden.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Raus aus der Angst!

Jeden Montag, 18:30 - 20:00 Uhr

Stadtteiltreff „Der Nachbar“, Cranachstraße 7, 12157 Berlin

Wir sind eine kleine Gruppe, die unter Ängsten, Panik und Zwängen leidet, und wir versuchen, unseren Alltag so gut es eben geht zu meistern. Dazu möchten wir unsere Gruppe gerne erweitern, um uns regelmäßig gemeinsam auszutauschen. Wir wollen unsere Erfahrungen teilen, neue Wege im Umgang mit unseren Ängsten finden, uns gegenseitig Kraft geben und Mut machen – und auch miteinander lachen.

Wenn du dich angesprochen fühlst, melde dich gerne – egal, ob Mann, Frau oder Divers.

Wir freuen uns auf dich!

Kontakt und Anmeldung: selbsthilfe@nbhs.de oder (030) 85 99 51 -322/-330/-333

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Gruppe in Gründung

Quorderliner - für queere Menschen mit diagnostizierter Borderline-Störung

Treffen: Mittwoch, 18:00 - 20:00 Uhr

Ort: KIS im Stadtteilzentrum Pankow - Schönholzer Straße 10 - 13187 Berlin

Du bist queer und hast die Diagnose Borderline? Du fühlst dich manchmal unverstanden und wünschst dir einen geschützten Raum, in dem du dich mit Menschen austauschen kannst, die ähnliche Erfahrungen teilen?

Wir gründen eine Selbsthilfegruppe speziell für queere Menschen mit diagnostizierter Borderline-Störung. Unser Ziel ist es, einen sicheren und wertschätzenden Raum zu schaffen, in dem wir uns gegenseitig unterstützen, Erfahrungen teilen und gemeinsam Wege finden, mit Herausforderungen umzugehen.

Wichtige Informationen:

- Die Teilnahme ist ausschließlich für Personen mit einer diagnostizierten Borderline-Störung gedacht.
- Respekt und Offenheit gegenüber allen queeren Identitäten und Lebensweisen sind Grundvoraussetzungen.

Ob du gerade erst deine Diagnose erhalten hast oder schon länger damit lebst – in unserer Gruppe kannst du sein, wie du bist, und dich mit Menschen austauschen, die dich verstehen.

Interessiert? Melde dich bei uns, um mehr zu erfahren und dich anzumelden. Gemeinsam schaffen wir einen Raum für Austausch, Verständnis und gegenseitige Unterstützung.

Anmeldung per E-Mail an kis@hvd-bb.de

oder telefonisch unter **030 49 98 70 910**

KIS im Stadtteilzentrum Pankow - Schönholzer Straße 10 - 13187 Berlin

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Kreative Zugänge für die Seele – Innovative Ansätze der Selbsthilfe

Mit dem Projekt der kreativen Zugänge für die Seele wollen wir als Selbsthilfekontaktstelle Betroffenen einen Ort geben, an dem sie neue kreative Angebote im Umgang mit ihren psychischen Erkrankungen – in einer Art Werkstatt – ausprobieren und diese bei Bedarf in dauerhafte Selbsthilfeangebote transferieren

können. Die Erfahrungen von Betroffenen zeigen, dass Methodenvielfalt – vor allem die Einbeziehung von Körpererfahrungen und weiteren kreativen Angeboten – Belastungssituationen reduzieren kann. Unser Angebot wurde von den Betroffenen selbst entwickelt, wird von ihnen (teilweise) selbst umgesetzt und verfolgt einen partizipativen Ansatz. Das Ziel ist es, die erfolgreichen Ansätze in die Selbsthilfearbeit vor Ort zu übernehmen und zu verstetigen. Wir möchten Menschen mit psychischen Erkrankungen – insbesondere mit Ängsten und Depressionen – einladen, die verschiedenen kreativen Angebote kennenzulernen und auszuprobieren.

Alle Angebote sind für Betroffene kostenlos. Bei Interesse informiere dich über die unterschiedlichen Angebote und Veranstaltungen gerne auf der Webseite der KIS, wir freuen uns sehr über weitere Teilnehmer*innen: <https://humanistisch.de/kisberlin>

Das Projekt wird gefördert von der AOK Nordost.

Kreatives Schreiben

Wir freuen uns, dich zum Workshop „Kreatives Schreiben“ einzuladen.

In diesem Workshop entdeckst du die Kraft der Worte, um deinen Gedanken und Gefühlen einen besonderen Ausdruck zu verleihen. Egal ob du bereits Erfahrungen im Schreiben hast oder einfach nur neugierig bist – dieser Workshop bietet dir die Möglichkeit, gemeinsam mit anderen die Freude am Schreiben zu entdecken oder zu vertiefen. Ziel des Workshops wird es sein, eine Broschüre „Aus eigener Kraft – Wege der Selbsthilfe bei Angst und Depressionen“ zu kreieren.

Termin: Mittwoch, 02. April 2025, 17.00 – 19.00 Uhr

Referentin: Nicole Witte

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

Schreib dich frei

In diesem Workshop wirst du angeleitet, deinen Gedankenkreisen eine Form zu geben und deinen Ängsten, Träumen, Stärken oder Schwächen näher zu kommen sowie auf deine Gefühle beim Schreiben zu achten. Du wählst selbstbestimmt, womit du dich beschäftigen möchtest. Im Anschluss werden wir uns in der Gruppe über unsere Erfahrungen beim Schreiben austauschen.

Termin: Montag, 07. April 2025 18.00 – 20.00 Uhr

Referentin: Birgit Vergien

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

Mach den Kopf frei

Es gibt einige Möglichkeiten, um Gedankenschleifen zu entkommen. In diesem Workshop erhältst du eine Einleitung ins Meditieren, wirst auf eine Traumreise geschickt und spürst, welche Kraft Entspannungsübungen verbunden mit positiven Affirmationen aufbauen können.

Bitte komm in bequemer Kleidung und bring dir dicke Socken oder Turnschuhe mit.

Termin: Montag, 14. April 2025 15.30 – 17.30 Uhr

Referentin: Birgit Vergien

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

Lachyoga und Stricken gegen Depressionen - Lachen und Kreativität als Weg zu mehr Lebensfreude

Fühlst du dich in letzter Zeit niedergeschlagen oder suchst nach Wegen, deine Stimmung positiv zu beeinflussen? Eine entspannende und heilsame Kombination aus Lachyoga und Stricken, speziell entwickelt, um Depressionen und negative Gedanken zu lindern.

Was erwartet dich? Lachyoga: Mit gezielten Lachübungen lockern wir den Körper, lösen Spannungen und regen die Ausschüttung von Glückshormonen an. Lachen ohne Grund? Ja, das funktioniert! Freue dich auf eine außergewöhnliche, befreiende Erfahrung.

Stricken: Stricken in entspannter Plauderrunde hat einen meditativen Effekt und hilft dabei, Stress und innere Unruhe abzubauen. Hier kannst du deiner Kreativität freien Lauf lassen und Atmosphäre erste Strickversuche wagen oder bestehende Projekte weitermachen – ganz ohne Leistungsdruck. Bitte bringe hierfür dein eigenes Strickstück oder deine eigene Wolle und Nadeln mit. Es sind keine Vorkenntnisse nötig – alle sind herzlich willkommen!

Termin: Dienstag, 29. April 2025 18.30 - 21.00 Uhr + Freitag, 30. Mai 2025 17.30 - 20.00 Uhr

Referentin: Ute Biedermann

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

Und eine regelmäßige Gruppe

Kreative Gruppe für Menschen mit Ängsten & Depressionen

Dieses Angebot richtet sich an Menschen, die unter Ängsten und/oder Depressionen leiden und neue Formen des Umgangs damit ausprobieren wollen. Unterschiedliche kreative Methoden (zum Beispiel Acrylmalerei, Linoleumdruck, Collagen u.a.) können gemeinsam in der Gruppe erprobt werden, währenddessen besteht auch die Gelegenheit, sich mit den anderen Teilnehmenden auszutauschen. Begleitet wird dieses Angebot von einer Erfahrungsexpertin, die sowohl mit kreativ-künstlerischen Methoden als auch aus eigener Erfahrung mit Ängsten und Depressionen vertraut ist.

Wann: 2. Dienstag im Monat, 11.00 – 13.00 Uhr

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

Alle Angebote sind für Betroffene kostenlos. Wir bitten um Anmeldung bei der KIS - Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe in Pankow: kis@hvd-bb.de oder Tel. 030 49 98 70 910.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

in Gründung

Die Exekutive. Arbeitsgemeinschaft für Accountability und Body-Doubling

Termin: 1. + 3 Freitag im Monat, 10:00 - 14:00 Uhr

Die ungeöffnete Rechnung, das unliebsame Telefonat oder die Seminararbeit aus dem vorletzten Semester: Unser Alltag ist voll mit vermeintlich kleinen To Do's. Anstatt dich diesen zu widmen, räumst du plötzlich vielleicht lieber deine Bude auf oder findest dich beim Doomscrollen auf der Couch wieder. Irgendwann erscheint es dir unmöglich, mit der eigentlichen Aufgabe anzufangen. Procrastination at its finest. Eine solche Symptomatik kann z. B. im Kontext einer Neurodivergenz auftreten (exekutive Dysfunktion, AD(H)S-Paralyse) oder Teil anderer psychischer Erkrankungen wie Depressionen sein. Um die Blockaden zu überwinden, helfen leider auch keine gut gemeinten Ratschläge oder Schuldzuweisungen.

Was dich erwartet: Wir bieten dir einen geschützten und wertfreien Rahmen, um aufgeschobene Aufgaben aus deinem Alltag anzugehen und abzuschließen. Durch einen offenen Austausch und gegenseitiges Vertrauen möchten wir eine Verbindlichkeit schaffen, die uns beim Erreichen unserer persönlichen Vorhaben unterstützt (Stichwort: Accountability). Positiv wirkt sich dabei aus, dass wir alle parallel an unseren Aufgaben arbeiten (Stichwort: Body doubling).

Was wir machen: Unsere Treffen sind nach einem festen Ablauf strukturiert – inklusive regelmäßiger Pausen, in denen Erfolge gefeiert und Rückschläge reflektiert werden. Für uns steht nicht Effizienz, sondern das Ins-Tun-Kommen im Vordergrund. Dabei unterstützen wir uns im Rahmen unserer Möglichkeiten auch gegenseitig.

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

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Offener Spielertreff für neurodivergente Menschen

Termin: 3. Samstag im Monat, 14:00 - 18:00 Uhr

Aus einer Selbsthilfegruppe für Erwachsene mit Autismus entstand die Idee, einen Spielertreff zu gründen. Von Anfang bis Ende wollen wir uns den Spielen widmen und somit in andere Welten abtauchen. Bringt gerne eure eigenen Gesellschaftsspiele mit (eine Liste wird's geben) oder kommt so (wir spielen auch Spiele ohne Materialien). Vor Ort entscheiden wir dann, was gespielt wird, und dabei können mehrere Gruppen entstehen. Im Vordergrund steht, dass jeder inkludiert ist, und wer erstmal nur zuschauen möchte, der schaut nur zu. Auch ist es möglich, später hinzuzukommen, wenn man z. B. anderweitig verplant sein sollte; genauso wie jederzeit zu gehen.

(Bitte beachtet, dass dies keine Gesprächsrunde darstellt! und ich als Organisator weiß, wie schwer die Diagnosesituation mit einer neurologisch angeborenen Kondition/Störung im Erwachsenenalter sein kann. Eine erste Hilfe bei verschiedenen Störungen können Plattformen wie Foren, Reddit und YouTube bieten - genauso wie, und allen voran, die eigene Selbsterfahrung. Eine persönliche Empfehlung bzgl. Autismus sind Videos aus der Playliste "Autismus & Asperger" von Tom Harrendorf.)

Bei Teilnahme wird ein Stuhlgeld von einem Euro erhoben. Durch Vorgaben vom Senat ist die KIS Pankow nämlich verpflichtet, Einnahmen zu erwirtschaften. Weiteres kann nach Anmeldung erfragt werden.

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Posttraumatische Belastungsstörungen (PTBS) – in Gründung

Für Betroffene nach Unfällen und Gewalterfahrungen, Angehörige, Bekannte und Pflegende

Unsere Themen sind:

- Austausch von Erfahrungen
- Folgeerkrankungen wie Ängste, Depressionen, Sucht und ihre Auswirkungen
- Lösungsmöglichkeiten im Umgang mit Symptomen
- Selbstschutz
- die eigene Mitte finden und halten

Datum: wird mit den Interessent*innen festgelegt

Ort: Selbsthilfzentrum Neukölln-Süd Lipschitzallee 80, 12353 Berlin

Anmeldung: Selbsthilfzentrum Neukölln-Süd Tel 030 605 66 00

Mails kleibs.sued@sh-stzneukoelln.de oder meifert@sh-stzneukoelln.de

Gebühren: Gerne Gruppenspende

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Post-Organic-Illness-Syndrom Berlin

Gruppentreffen derzeit alle zwei Monate. Termine bitte erfragen.

„Post-Organic-Illness-Syndrom Berlin“ ist eine im Mai 2024 in Berlin gegründete Selbsthilfegruppe. Das Post-Organic-Illness-Syndrom (POIS) ist eine seltene Erkrankung, bei der Männer nach dem Samenerguss krank werden (u.a. Grippe-symptome, extreme Müdigkeit, Brainfog, Konzentrations- und Sprachstörungen, depressive Episoden und soziale Ängste).

POIS hat massive Auswirkungen auf Sexualität, Partnerschaft, Sozial- und Berufsleben. Aufgrund von Schamgefühlen ist es Betroffenen aber oft nicht möglich, offen mit der Erkrankung umzugehen und mit Familie, Freunden und Vorgesetzten darüber zu sprechen.

Hinzu kommen Schuldgefühle gegenüber der Partner*in, weil das Sexuelleben in der Partnerschaft mit POIS in der Regel nur sehr eingeschränkt möglich ist.

Neben den eigentlichen Krankheits-Symptomen kommen daher oft auch Gefühle von Einsamkeit, Verzweiflung und Trauer hinzu, die sich zu einer Depression auswachsen können.

Die Selbsthilfegruppe richtet sich an von POIS betroffene Männer aus dem deutschsprachigen Raum sowie ihre Partner*innen und Angehörigen. Sie lädt Betroffene, aber auch Partner*innen und Angehörige dazu ein, Kontakt zu ihr aufzunehmen, um gemeinsam Probleme zu besprechen, die mit der Krankheit einhergehen und im besten Falle Lösungen dafür zu finden.

Die Gruppe „Post-Organic-Illness-Syndrom Berlin“ möchte andere Betroffene unterstützen, indem ein vertrauensvoller Rahmen geboten wird,

- Wege zu finden, sich Freunden und Familie anzuvertrauen,
- Strategien zur Alltagsbewältigung zu entwickeln,
- medizinische Hilfe zu finden,
- Möglichkeiten und Grenzen von Partnerschaft und Sexualität zu diskutieren,
- Betroffene und medizinisches Fachpersonal miteinander zu vernetzen,
- POIS in der Öffentlichkeit und im Gesundheitswesen bekannter zu machen.

E-Mail: kontakt@pois-deutschland.de, Website: www.pois-deutschland.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Elternsein nach Gametenspende

Ihr habt Fragen oder sucht Austausch rund um das Thema Elternsein nach **Eizell - oder Samenspende?**

In unserer Selbsthilfegruppe findet ihr Verständnis, Unterstützung und einen sicheren Raum zum Reden.

Wir teilen Erfahrungen, Sorgen, Hoffnungen und Anregungen zu Inhalten wie der Aufklärung eurer Kinder oder dem generellen Umgang im privaten Umfeld. Ihr habt selbst noch Themen, die ihr gerne besprechen möchtet? Dann kommt vorbei und erlebt, dass ihr nicht allein seid!

Der Starttermin wird noch bekannt gegeben. Wenn Sie Interesse an der Gruppe haben, aber ein Treffen unter der Woche bevorzugen, melden Sie sich gern trotzdem.

Wann: **Samstag 11.30 - 13.30 Uhr; alle zwei Monate**

Ort: Nachbarschaftshaus Friedenau - Holsteinische Str. 30, 12161 Berlin

Anmeldung: selbsthilfe@nbhs.de oder (030) 85 99 51 -322 /-330 /-333

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Kontaktabbruch mit den Eltern aus Sicht der Kinder

Kontaktabbruch aus Sicht der Eltern: „Wenn Kinder den Kontakt abbrechen“ Neue Selbsthilfegruppe in Gründung In Marzahn-Hellersdorf entsteht eine neue Selbsthilfegruppe für Eltern, deren Kinder den Kontakt abgebrochen haben. Haben Sie Ihr/e Kind/er auch durch einen Kontaktabbruch verloren und fühlen sich mit dieser schmerzhaften Erfahrung allein, hilflos und unverstanden? In der Selbsthilfegruppe wird ein Raum geschaffen, in dem offen über Gefühle, Ängste und Erfahrungen gesprochen werden kann. Sie haben die Möglichkeit, sich mit anderen Eltern über die Herausforderungen des Alltags auszutauschen. Familiengeschichten können thematisiert werden, ebenso wie die Auswirkungen der Trennung auf die Gesundheit. Gemeinsam können wir Verständnis und Unterstützung finden, um mit den Folgen des Kontaktabbruchs umzugehen. Wenn Sie das Gefühl haben, mit Ihrer Trauer allein zu sein, oder Schwierigkeiten haben, diese zu bewältigen, dann melden Sie sich gerne. Wir freuen uns! Die Treffen werden voraussichtlich einmal monatlich in der Selbsthilfekontaktstelle stattfinden. Die Treffen sind kostenfrei. Anmelden können Sie sich dafür in der Selbsthilfekontaktstelle Marzahn-Hellersdorf, telefonisch unter Tel. **030 5425103**, per E-Mail an selbsthilfe@wuhletal.de oder gern auch persönlich in Alt Marzahn 59A.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Erwachsene Kinder von Messies (in Gründung)

Aufwachsen im Chaos hinterlässt Spuren und stellt uns auch als Erwachsene vor weitere Herausforderungen. In unserer Gruppe tauschen wir Erfahrungen aus, stärken uns und finden Wege zu einen gesunden Umgang mit unseren erkrankten Eltern (-teilen).

Gruppentreffen jeden 1. Freitag des Monats 17:30 – 19:00 Uhr

Selbsthilfe Kontaktstelle Friedrichshain - Boxhagener Str. 89 - 10245 Berlin

Bitte anmelden unter:

E-Mail: KindervonMessies@gmail.com

Tel.: [030 291 834 8](tel:0302918348), E-Mail: info@selbsthilfe-treffpunkt.de, Website: www.selbsthilfe-treffpunkt.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Sober curious – Neugierig ins Nüchtern-Sein

...und den Wandel, den es mit sich bringt

Gruppe in Gründung

Wir beleuchten die Themen rund um Abhängigkeit auf legale Suchtmittel wie z. B. Alkohol und Zucker und dadurch entstandene Verhaltensweisen. Spielerisch arbeiten wir daran neue konstruktive Verhaltensstrukturen in unser Leben zu integrieren. Unser Ziel ist es damit unliebsame Gewohnheiten in beständigen kleinen bis großen Schritten zu überschreiben.

Zusätzliche Themen der Gruppe:

- Verstehen wie Gewohnheitsstrukturen funktionieren
- Ernährung und gesundes Leben
- Zufriedenheit mit sich selbst als erstrebenswertes Ziel

Termin und Zeit werden vereinbart, sobald sich 6 Interessent*innen gefunden haben

Ort: Selbsthilfezentrum Neukölln-Nord im Haus der Vielfalt Wilhelm-Busch-Straße 12, 12043 Berlin

Anmeldung: Svenja Schellenberg schellenberg@sh-stzneukoelln.de oder Tel 030 681 60 64

Gebühren: 1€ - 0,50€

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Rauchfrei - Selbsthilfegruppe für Ex-Rauchende

Termin: 2. Freitag im Monat, 18:30 - 20:00 Uhr

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

Wir sind eine Gruppe für Menschen, die mit dem Rauchen aufgehört haben und nach dem Ende von Entwöhnungsprogrammen/-kursen weiterhin (moralische) Unterstützung suchen. Unser Konzept besteht darin, uns gegenseitig zu helfen und Lösungen im Miteinander zu finden.

Insbesondere wollen wir Menschen auffangen, die auch nach Monaten oder Jahren noch Probleme haben, oder in Krisensituationen befürchten, rückfällig zu werden.

Oft sind die Auswirkungen eines Rauchstopps für Personen, die jahrzehntelang geraucht haben, erheblich gravierender als dieses allgemein vermutet wird. Veränderungen im persönlichen Bereich können das Leben sehr durchrütteln. Hier wollen wir uns gegenseitig dabei helfen, Bewältigungsstrategien zu finden und rauchfrei zu bleiben. Aber vielleicht möchten Sie auch nur neue Ex-Rauchende kennenlernen und sich austauschen, auch dann sind Sie herzlich willkommen. Wir bitten um Verständnis darum, dass wir keine Personen, die noch aktiv rauchen, zu dieser Gruppe einladen können.

Ort: KIS im Stadtteilzentrum Pankow, Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin (Kleiner Gruppenraum, 1. OG)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

MIGRATION UND INTEGRATION

Fachaustausch Selbsthilfe und Migration

Die Selbsthilfe-, Kontakt- und Beratungsstelle hat in Kooperation mit dem AWO Stadtteiltreff Mahlsdorf Süd im Mai 2024 zum ersten Mal den Fachaustausch Migration und Selbsthilfe initiiert. Willkommen sind alle, die im Integrations-/Migrationsbereich arbeiten und an einer bezirksweiten Vernetzung mit dem Fokus auf Selbsthilfe mitwirken möchten sowie am Thema Interessierte. Es besteht die Möglichkeit, sich auf den Treffen über konkrete Fälle aus der Praxis auszutauschen. Aufgrund der Bandbreite an Expertisen und Erfahrungswerten finden sich in der Regel direkt und unkompliziert Ideen für Lösungsansätze.

Zum 5. Termin am 26.02.2025 waren Vertreter der Narcotics Anonymous eingeladen und haben ausführlich über ihre Arbeit berichtet. In Marzahn-Hellersdorf gibt es bisher noch keine Selbsthilfegruppen der Narcotics Anonymous, obwohl der Bedarf merkbar besteht. Die Vertreter berichteten u. a. über Hürden bei der Werbung für ihr Programm und wünschen sich hier Zusammenarbeit mit bezirklichen Einrichtungen. Anwesend war diesmal u. a. Frau Sänger von der Clearingstelle als Sozialdienst des Jobcenters. Sie nutzte die Gelegenheit, direkt an der Basis zu erfragen, inwieweit die Kolleginnen und Kollegen durch ihre Klienten mit jobcenter-relevanten Themen konfrontiert werden. Aus der Runde beantwortete Frau Sänger viele Fragen rund um das Thema Arbeitssuche für Leute mit Migrationshintergrund.

Wie gut die Vernetzung mittlerweile funktioniert, zeigt z. B. die Anfrage durch das BENN-Team vom DRK Nordost an das FamilienServiceBüro der pad gGmbH nach der Raumnutzung für den nächsten Fachaustausch. Die Zusage kam umgehend und wir freuen uns, das Team zum ersten Mal in unserer Runde zu begrüßen! Die Kolleginnen und Kollegen dieser Beratungsstelle werden ihre Arbeit vorstellen und bestimmt viele Antworten auf die Fragen der Teilnehmenden haben. Weitere Informationen über die Arbeit des Fachaustausches sind auf der virtuellen Wandzeitung unter <https://padlet.com/selbsthilfe3/fachaustausch-migration-und-selbsthilfe-in-mahe-yyobvicodaotwoh7> zu finden.

Der nächste Termin wird am 23. April 2025 von 10 – 12 Uhr im FamilienServiceBüro der pad gGmbH am Alice-Salomon-Platz 3 in 12627 Berlin stattfinden. Um Anmeldung wird gebeten, entweder per E-Mail unter selbsthilfe@wuhletal.de oder telefonisch unter 030 5425103, Ansprechpartnerin ist Diana Krasnov.

» [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
Neue Telefonnummer:
Tel **030-890285-58** oder Mail: sozialberatung@sekis-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

BERATUNG DER SELBSTHILFE FÜR DIE SELBSTHILFE

Online-Peer Beratung für Menschen mit psychischen Erkrankungen

2. und 4. Montag, 15 Uhr und 16:30 Uhr

Selbsthilfe-Kontaktstelle Steglitz-Zehendorf im Mittelhof
Mittelhof e.V. - Königstr. 42-43, 14163 Berlin

Anmeldung: selbsthilfe@mittelhof.org oder Tel. 030 801975-14

» [Inhaltsverzeichnis](#)

BERATUNG DER SELBSTHILFE FÜR DIE SELBSTHILFE

Peerberatung zum Thema Depression in Tiergarten

mit Expertin aus Erfahrung Nora Fieling

Mal mit jemandem reden, die ein Leben mit Depressionen aus eigener Erfahrung kennt. Verstanden werden, Fragen stellen, gute Erfahrungen zu Netzwerken in Berlin erhalten. Es ist kein Ersatz für therapeutische oder psychiatrische Gespräche, jedoch für viele eine hilfreiche Ergänzung.

Jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat um 15.00 oder 16.30 Uhr

Ort: Perlebergerstr. 44, 10559 Berlin | Terminvergabe via

Tel.: 030 - 3 94 63 64 oder

Mail: kontakt@stadtrand-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

BERATUNG DER SELBSTHILFE FÜR DIE SELBSTHILFE

ACHSE-Beratung für Betroffene und Angehörige

Die krankheitsübergreifende Anlaufstelle für Menschen mit Seltenen Erkrankungen und deren Angehörige
Von einer chronischen seltenen Erkrankung betroffen zu sein, trifft viele Patienten völlig unerwartet. Es gibt wenige Behandlungsmöglichkeiten, der Großteil der Krankheiten ist bis heute unheilbar. Verlässliche Informationen und Expertise sind rar. Betroffene und auch ihre Angehörigen wissen oft nicht, was auf sie zukommt und sind verunsichert.

In der ACHSE-Beratung unterstützen und begleiten wir Betroffene- und ihre Angehörigen telefonisch und per E-Mail. Unser Anliegen ist es, Hilfe zur Selbsthilfe zu leisten und eine Orientierung im Gesundheitswesen zu geben. Wir unterstützen Sie bei der Suche nach:

verlässlichen Informationen zu Ihrer Erkrankung

krankheitsspezifischen Behandlungszentren, Patientenorganisationen bzw. Selbsthilfegruppen

Wir beraten bei: sozialrechtlichen Angelegenheiten, wie beispielsweise Fragen nach dem Kostenträger, der Kostenerstattung zum Recht des Patienten im Gesundheitssystem

Auch wenn noch keine definierte Diagnose gefunden wurde, unterstützen wir Sie bei der Suche nach krankheitsbezogenen Informationen.

Sprechzeiten am Telefon

Jakob Cepuš - Tel.: 030-3300708-12

Mo 09.00 - 11.00 Uhr

Nicole Heider - Tel.: 030-3300708-27

Di 14.00 - 16.00 Uhr

Mi 16.00 - 18.00 Uhr

Do 14.00 - 16.00 Uhr

Sie erreichen die Beratung per E-Mail

beratung@achse-online.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PODCAST UND DIGITALES

Digital-Zebra

An 24 Bibliotheksstandorten der Stadt werden mit dem Projekt »Digital-Zebra« Anlaufstellen geschaffen, wo geschulte Digital-Lots*innen mit einer festen Servicezeit digitale Unterstützung anbieten (in der Regel 16-20 Stunden Servicezeit pro Woche). Der Name ist eine Anspielung auf den Zebrastreifen, weil den Beratungssuchenden einen sicheren Übergang in die digitale Welt geboten werden soll. Die Digital-Lots*innen sitzen an einem ausgewiesenen Beratungsplatz vor Ort in der Bibliothek. Eine Anmeldung oder Terminvereinbarung ist nicht erforderlich. Es soll also so niedrigschwellig wie möglich sein.

Zu den Zielgruppen gehören unter anderem Menschen mit LRS oder gering literalisierte Menschen, Menschen 65+, von Armut betroffenen Menschen und wohnungslose Menschen, Migrant*innen und Geflüchtete, sowie Menschen mit einer Schwerbehinderung. 65% unser Beratungssuchenden sind Frauen.

Wir helfen z.B. bei Anliegen wie:

- Digitale Bürger*innendienste und sonstigen digitalen Formularen und Anträgen
- Unterstützung bei der digitalen Wohnungssuche
- Terminbuchungen beim Ärzt*innen oder bei Ämtern
- Durchführung von Transaktionen und Online-Banking
- Zugang zu öffentlichen Versorgern und Krankenkassen
- Die Installation und Bedienung des eigenen Endgeräts
- Tele- und Webkommunikation
- Fragen rund um Datenschutz, Verbraucherschutz und Informationssicherheit im Netz
- Beratung zu sicherer und nicht-kommerzieller Software für Ihr Smartphone oder Ihren Computer

Den aktuellen Stand der Ausrollung und die Öffnungszeiten im jeweiligen Bezirk immer

unter: www.digital-zebra.berlin.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PODCAST UND DIGITALES

Selbsthilfe-Campus – ein neues digitales Lernportal

Die BAG SELBSTHILFE freut sich, ein neues innovatives E-Learning-Tool anzubieten, das speziell für Selbsthilfeaktive entwickelt wurde. Mit diesem Angebot können Sie Ihr Wissen zu zentralen Themen der Selbsthilfearbeit erweitern und vertiefen. hier klicken zur Webseite des Selbsthilfe Campus

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PODCAST UND DIGITALES

Echte Stimmen - Podcast zur Selbsthilfe in Berlin

Dieser Podcast schafft echten Raum für echte Themen, die Menschen in der Selbsthilfe beschäftigen und bewegen. Sei es der Umgang mit psychosozialen Themen und Erkrankungen, wie Depressionen, Suchterkrankungen oder auch körperliche Beeinträchtigungen. Euch erwartet ein tiefer und authentischer Einblick in die Berliner Selbsthelfewelt und ihr lernt die enorme, oft unterschätzte Vielfalt kennen. Erfahrt mehr über den gesellschaftlichen Wert von Selbsthilfegruppen, über die verschiedenen Formen und trifft inspirierende Menschen.

58 Gesundheit.Macht.Politik

Unsere Echte Stimme ist in diesem Monat Johanna Schittkowski, Projektkoordinatorin bei SEKIS Berlin und Gesundheitswissenschaftlerin (MPH), war im Februar 2025 mit einem Beitrag beim Jahreskongress des BMC e.V. | Bundesverband Managed Care vertreten. Im Rahmen dessen war sie auch zu Gast beim Podcast Gesundheit.Macht.Politik. Hier spricht sie darüber, was organisierte gesundheitsbezogene Selbsthilfe ist, welche Rolle Gesundheitskompetenz dabei spielt und welche politischen Forderungen es gibt. Johanna ist seit 20 Jahren in der Selbsthilfe aktiv, unter anderem als ehrenamtlicher Vorstand in einem Bundesverband. Seit 6 Jahren ist sie nun auch hauptberuflich bei SEKIS Berlin zuständig für die Koordination des Arbeitskreises "Berliner Selbsthilfe-Netzwerk Gesundheit und Soziales", Selbsthilfeunterstützung und Beratung, Kooperation mit Bildungseinrichtungen und Öffentlichkeits- und Gremienarbeit sowie berlinweite Veranstaltungen.

Der Link zum Podcast

https://open.spotify.com/show/1TcuVYNYVgxVyX6JrEF2xY?go=1&sp_cid=f1b3b32dd35cca1818f65ce2ebd142dc&nd=1&dlsi=2d9ee200ff364eaa

Website von Gesundheit.Macht.Politik

<https://gmp-podcast.de/blog/gmp137-bernadette-klapper-clarissa-kurscheid-und-johanna-schittkowski/>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PODCAST UND DIGITALES

Neuaufnahmen in die NAKOS Datenbank

Digitale Selbsthilfegruppen zu diversen Themen

In unserer Datenbank stellen wir Kontaktdaten von digitalen Selbsthilfegruppen zur Verfügung. Laufend nehmen wir auch neue Gruppen auf, die sich zu unterschiedlichen Themen austauschen. Aktuell

hinzugekommen ist unter anderem eine Selbsthilfegruppe von jungen Menschen, die mit Leukämie diagnostiziert worden sind.

<https://digitale-selbsthilfe.de/finden/datenbank-digitale-selbsthilfegruppen/>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PODCAST UND DIGITALES

Demokratie schützen, Gemeinwohl fördern:

Offener Brief fordert wirksame Kontrolle digitaler Plattformen

Statement von Michaela Schröder vzbv

Gemeinsam mit einem breiten gesellschaftlichen Bündnis von mehr als **75 Organisationen und Bündnissen** fordert der Verbraucherzentrale Bundesverband (vzbv) die Verhandlungsführenden von Union und SPD auf, die Kontrolle von Online-Plattformen und eine gemeinwohlorientierte Digitalisierung in die Agenda der Sondierungsgespräche aufzunehmen.

https://www.vzbv.de/sites/default/files/2025-03/Buendnis_Offener_Brief_Online-Plattformen.pdf

Darin heißt es u.a.:

"Dass der plattformbezogene Austausch polarisiert und antidemokratische Kräfte beflügelt werden, ist kein unglücklicher Zufall, sondern Programm: Algorithmische Empfehlungssysteme, die das Extreme, Emotionalisierende und Spaltende fördern, sind ein höchst lukratives Geschäftsmodell. Das hat Folgen für unsere Demokratie. Die Zunahme von Hassrede im Digitalen vertreibt marginalisierte Gruppen aus dem öffentlichen Diskurs und führt zu Gefährdungen, auch im analgen Leben. Desinformationen erschweren konstruktiven Austausch und Politikgestaltung zu den drängenden Problemen unserer Zeit wie der Klimakrise."

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PODCAST UND DIGITALES

Partizipation, Demokratie und Digitalität

12. Folge des Digital Kompass Podcasts

Der Digitalkompass hat zum Ziel, digitale Barrieren zu überwinden. In der 12. Folge des Digital Kompass Podcasts diskutieren Juliane Harms (BIFOS – Bildungs- und Forschungsinstitut zum selbstbestimmten Leben Behinderter) und Dr. Angela Jain (Bertelsmann Stiftung) darüber, was erfolgreiche Partizipation in der Demokratie bedeutet und wie Menschen mit Behinderungen stärker in politische Entscheidungsprozesse eingebunden werden können.

Ein Gespräch mit Juliane Harms (BIFOS) und Dr. Angela Jain (Bertelsmann Stiftung).

In der 12. Folge des Digital Kompass Podcasts diskutieren wir mit Juliane Harms (BIFOS – Bildungs- und Forschungsinstitut zum selbstbestimmten Leben Behinderter) und Dr. Angela Jain (Bertelsmann Stiftung) die Schnittpunkte von Partizipation, Demokratie und Digitalität.

Themen der Folge:

Was bedeutet erfolgreiche Partizipation in der Demokratie?

Wie können Menschen mit Behinderungen stärker in politische Entscheidungsprozesse eingebunden werden?

Chancen und Herausforderungen digitaler Räume für den gesellschaftlichen Dialog.

Die Rolle von Barrierefreiheit: Warum Audiodeskription, Gebärdensprache und leichte Sprache essenziell sind.

Hybride Formate als Schlüssel für eine inklusive Partizipation.

Bedrohungen für die Demokratie durch Fragmentierung und fehlende Regeln im digitalen Raum.

Empowerment: Warum Menschen mit Behinderungen nicht nur in eigener Sache Experten sind.

Unsere Gäste teilen inspirierende Einblicke aus ihrer Arbeit und diskutieren, wie digitale Tools und echter Dialog Hand in Hand gehen können, um die Demokratie zu stärken.

Mehr Infos zum Projekt Digital Kompass unter www.digital-kompass.de.

Feedback? Wir freuen uns über eure Rückmeldungen!

Links:

Projekt bifos empowerment-zur-selbstvertretung.de <<https://empowerment-zur-selbstvertretung.de/>>

Projekt Forum gegen Fakes forum-gegen-fakes.de <<https://forum-gegen-fakes.de/de/start>>

Kurs von Frau Harms Weiterbildung-Empowerment-zur-Selbstvertretung <

<https://www.digital-kompass.de/>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Portal Digitale Selbsthilfe

Was muss ich beachten, wenn ich mich mit meiner Selbsthilfegruppe digital treffen möchte? Treffen sich Gruppen zu meinem Thema bereits online? Wie unterscheiden sich digitale von analogen Selbsthilfegruppen? Und wie wahren wir die Vertraulichkeit im digitalen Raum? Auf dieser Internetseite finden Sie Antworten zu diesen und vielen anderen Fragen.

<https://digitale-selbsthilfe.de/>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Podcast: Haben jetzt alle ADHS?

Der Eindruck ist klar: immer mehr Menschen haben ADHS. Ist ADHS plötzlich in Mode? Vielleicht sogar schick? Manche sprechen von einer Superpower fürs Gehirn - andere von Hyperfokus dank ADHS. Doch was steckt in Wirklichkeit dahinter? Sind immer mehr betroffen oder stellten sich nur immer mehr Leute an? Hat ADHS tatsächlich auch gute Seiten?

Diese Folge der Podcastreihe Betreutes Fühlen verrät viel über unsere Gesellschaft und über die Missverständnisse von psychischen Störungen weit über ADHS hinaus.

<https://betreutesfuehlen.podigee.io/278-haben-jetzt-alle-adhs>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Digitales Angebot: App Unrare.me

Unrare.me ist die erste Social Media App für Menschen mit seltenen und chronischen Erkrankungen und deren Angehörige. Sie entstand in Kooperation mit dem Zentrum für seltene Erkrankungen in Bonn, der Medizinische Hochschule Hannover und dem Kindernetzwerk e.V.. Gefördert wird das Projekt durch das Bundesministerium für Gesundheit.

Die App findet sich in den einschlägig bekannten App-Stores und unter:

<https://www.unrare.me/>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Verbandsmanagement für Selbsthilfeorganisationen

Neue Arbeitshilfe der BAG SELBSTHILFE

Die Arbeitshilfe "Modernes Verbandsmanagement für Selbsthilfeorganisationen" der BAG SELBSTHILFE soll einen Einblick in die Notwendigkeiten und Möglichkeiten von Veränderungen hin zu einem modernen Verband geben.

Aus dem Inhalt:

Die Selbsthilfeorganisation als Netzwerk

Veränderung in Verbänden anstoßen

Professionalisierung durch modernes und strategisches Management

Der Mensch im Verband

Moderne Möglichkeiten zur Mitgliedergewinnung und -aktivierung

Nutzung digitaler Angebote in Selbsthilfeorganisationen

[Modernes Verbandsmanagement für Selbsthilfeorganisationen](#)

BAG SELBSTHILFE | 2025 | 38 S.

Quelle: BApK, [Newsletter 03/2025 vom 05.02.2025](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Meinungsfreiheit auf digitalen Plattformen

Digitale Plattformen verändern politische, wirtschaftliche und soziale Beziehungen und Strukturen in rasantem Tempo. Dies gilt insbesondere für die Möglichkeiten und Formen der Meinungsäußerung sowie für die Herstellung von Öffentlichkeit. Der Autor beschreibt, systematisiert und diskutiert Herausforderungen für das Recht auf Meinungsfreiheit, die sich aus der Plattformisierung des Internets ergeben. Sein Fokus liegt dabei auf herabsetzenden Äußerungskonstellationen und -dynamiken, an denen sich die Probleme kristallisieren. In diesem Zuge widmet er sich staatlichen und privaten

Regulierungstendenzen, die zur Lösung der aufgeworfenen Fragen beitragen sollen. Das Buch liegt auch im OpenAccess-Format vor.

Philipp Buchallik: Meinungsfreiheit auf digitalen Plattformen. Dynamiken und Konstellationen herabsetzender Kommunikation. Bielefeld 2025, 408 S., ISBN 978-3-8376-7519-1

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PUBLIKATION

Rechtsfragen beim Einsatz von KI

Broschüre für gemeinnützige Organisationen vom Paritätischen Gesamtverband
Was muss man beachten, wenn man generative KI-Anwendungen wie ChatGPT in den Arbeitsalltag integriert? Und was, wenn man KI-basierte Online-Dienste bereitstellt? Der Paritätische Gesamtverband hat eine Broschüre speziell für gemeinnützige Organisationen entwickelt, die solche und andere Fragen beantwortet.

Die Broschüre ist im Rahmen des [Projekts #GleichimNetz](#) entstanden und setzt sich unter anderem mit Themen wie der KI-Verordnung der Europäischen Union, Datenschutz und dem Urheberrecht beim Einsatz von KI auseinander. Die Rechtshilfe kann hier heruntergeladen werden:

[Rechtsfragen beim Einsatz von generativer KI in gemeinnützigen Organisationen](#)

von Dr. Till Kreuzer, Rechtsanwalt bei iRights.Law

Paritätischen Gesamtverband | 2025

Quelle: Paritätischer Gesamtverband | www.der-paritaetische.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PUBLIKATION

Arbeitshilfe - Gesundheitskompetenz von chronisch kranken und behinderten Menschen stärken

Eine [Arbeitshilfe](#) [Dieses Dokument in neuem Tab öffnen und vorlesen](#) der BAG Selbsthilfe „Gesundheitskompetenz von chronisch kranken und behinderten Menschen stärken“ bietet Good-Practice-Beispiele und nützliche Links, um die Gesundheitskompetenz innerhalb der Verbände zu fördern. Ein Mustervortrag unterstützt die Diskussion des Themas innerhalb der Verbände. Die Arbeitshilfe enthält praktische Tipps und Methoden, um die Gesundheitskompetenz effektiv zu verbessern und nachhaltige Veränderungen zu erzielen.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PUBLIKATION

Fördermittelführer für gemeinnützige Organisationen und Projekte

Für gemeinnützige Organisationen ist das Einwerben von Fördermitteln und Zuschüssen eine zentrale Aufgabenstellung. In Deutschland stehen gemeinnützigen Organisationen eine Vielzahl von Förderprogrammen für die Finanzierung ihrer Aktivitäten offen. Um jedoch die für sie passenden Ausschreibungen zu finden, braucht es Wissen und Geduld: Die Recherche in Fördermitteldatenbanken, Verzeichnissen und im Internet ist dabei einer der zeitintensivsten Arbeitsschritte bei der Gewinnung von Drittmitteln. Die vorliegende Publikation versammelt nun ausgewählte Fördermöglichkeiten für gemeinnützige Organisationen aus über 3.000 Programmen und Ausschreibungen von Bund, Ländern und EU, von Stiftungen, Lotterien und Fonds.

Torsten Schmotz (Hrsg.): Fördermittelführer 2025/26 für gemeinnützige Projekte und Organisationen. Berlin 2024, 304 S., ISBN 978-3-9822148-3-2

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PUBLIKATION

Algorithmen verändern Gesundheitsverständnis

Gesundheit und Krankheit im Zeitalter der Digitalisierung

Self-Tracking-Apps messen Schlafphasen, KI-Systeme erstellen Prognosen und Chatbots helfen, Krankheitssymptome zu erkennen. Wie verändert die neue Technik Verständnis und Umgang mit Gesundheit und Krankheit? Wie sehr verlassen wir uns auf gemessene oder errechnete Daten? Spielt das subjektive Wohlempfinden noch eine Rolle?

Wissenschaftler aus Philosophie und Soziologie suchen in diesem Sammelband nach Antworten. Aus unterschiedlichen Perspektiven blicken sie auf verschiedene Sichtweisen von Gesundheit und Krankheit

und analysieren Grenzverschiebungen unter dem Einfluss der Digitalisierung. Anhand von Beispielen arbeiten sie die Folgen heraus, die sich aus einer rein normierten, datenbasierten Gesundheitsbewertung ergeben. Im Fokus steht das Verhältnis zum eigenen Körper, die Bewältigung von Krankheiten oder das Arzt-Patienten-Verhältnis. Für umso wichtiger halten die Autoren die digitale Bildung, um die neuen Techniken bewerten zu können.

Karsten Weber, Thomas Zoglauer (Hrsg.): Gesundheit und Krankheit im Zeitalter der Digitalisierung. Bielefeld, Verlag transcript, 2024, 240 Seiten, 40 Euro

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PROJEKTE

Erhebung zum Arbeitsalltag mit chronischer Erkrankung

Online-Umfrage der BAG SELBSTHILFE

Im Projekt AmiChro (Arbeiten - ja oder nein? Das Für und Wider im Arbeitsalltag von Menschen mit chronischen Erkrankungen) führen der Lehrstuhl für Arbeit und berufliche Rehabilitation der Universität zu Köln und die BAG SELBSTHILFE derzeit eine Online-Erhebung durch, die sich an Beschäftigte mit chronischen Erkrankungen richtet. Ziel des Projekts ist die Verbesserung der Arbeitsbedingungen für Menschen mit chronischer Erkrankung.

Untersucht werden unter anderem folgende Fragestellungen:

Welchen Stellenwert hat Arbeit für Menschen mit chronischen Erkrankungen?

Wie setzen Beschäftigte mit chronischen Erkrankungen individuell die Schwelle zwischen Arbeitsfähigkeit und Arbeitsunfähigkeit?

Welche Ressourcen stärken Beschäftigte mit chronischen Erkrankungen im Arbeitsleben?

Welche Umstände tragen dazu bei, dass Beschäftigte mit chronischen Erkrankungen trotz gesundheitlicher Beschwerden arbeiten und welche führen dazu, dass sie sich krankmelden?

Die Beantwortung der Fragen dauert etwa 20 bis 25 Minuten und die Teilnahme ist noch bis zum 31. März 2025 möglich.

An der Befragung teilnehmen: www.soscisurvey.de

Weitere Informationen zum Projekt: [AmiChro-Projekt der BAG SELBSTHILFE](#)

Quelle: BAG SELBSTHILFE | www.bag-selbsthilfe.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PATIENTENINTERESSEN

BAG SELBSTHILFE fordert jetzt konkrete Verabredungen der Koalitionäre

Inklusion, solidarische Gesundheitsversorgung und Patientenbeteiligung müssen auch weiterhin Priorität in den Koalitionsverhandlungen haben

Die BAG SELBSTHILFE begrüßt die im Sondierungspapier formulierten Vorhaben von CDU/CSU und SPD zur umfassenden Pflegereform und zur Umsetzung der Barrierefreiheit im öffentlichen sowie privaten Bereich. Sie sind essenzielle Schritte für eine inklusive Gesellschaft und greifen damit auch die zentralen Forderungen der BAG SELBSTHILFE auf. Die Themen Inklusion, eine solidarische gesundheitliche Versorgung und die Stärkung der Patientenbeteiligung müssen aber auch weiterhin in den Koalitionsverhandlungen prioritär vorangetrieben werden. In der vergangenen Legislaturperiode wurden viele Versprechungen in diesen Bereichen gemacht, die jedoch nur begrenzt eingelöst wurden. Jetzt gilt es, entschlossen zu handeln und konkrete Maßnahmen umzusetzen.

„Wir erwarten von der neuen Bundesregierung, dass sie ihrer Verantwortung in der Behinderten- und Gesundheitspolitik gerecht wird und notwendige Reformen mit Entschlossenheit umsetzt. Die lange geforderte Anpassung des Behindertengleichstellungsgesetzes, die Stärkung der Patientenvertretung im Gesundheitswesen, eine verlässliche und nachhaltige Förderung der Selbsthilfe als eine tragende Säule des bürgerschaftlichen Engagements sowie eine patientenzentrierte Digitalisierung des Gesundheitswesens sind Themen, die höchste Priorität haben müssen. Lippenbekenntnisse reichen nicht – wir erwarten in den nächsten vier Jahren konkrete, spürbare Fortschritte für Patient*innen und insbesondere für die Lebenssituation von Menschen mit Behinderungen und chronischen Erkrankungen. Jetzt ist die Zeit zu handeln“, fordert Dr. Martin Danner, Bundesgeschäftsführer der BAG SELBSTHILFE.

Forderungen sind u.a.:

Stärkung der Patientenvertretung im Gesundheitswesen

Die Patientenvertretung hat in den vergangenen 20 Jahren wesentliche Impulse für eine bessere

Versorgung gesetzt, sei es beim Ausbau der Barrierefreiheit, der Hilfsmittelversorgung oder der Einführung innovativer medizinischer Verfahren. Dennoch fehlt es weiterhin an organisatorischer Unterstützung für die Patientenverbände, die Sprecher der Unterausschüsse und die Stabsstelle. Eine gezielte Förderung dieser Strukturen ist dringend erforderlich, um die Arbeit der Patientenvertretung nachhaltig zu stärken.

Digitalisierung: Barrierefrei und patientenorientiert

Die Digitalisierung des Gesundheits- und Sozialwesens muss so gestaltet werden, dass sie allen Menschen zugänglich ist. Gleichzeitig muss die Perspektive der Patient*innen stärker als bisher in Digitalisierungsprozesse einfließen. Denn Digitalisierung darf kein Selbstzweck sein. Es braucht eine gezielte Analyse, welche digitalen Prozesse einen nachweisbaren Mehrwert für Patient*innen bringen und wie sie barrierefrei gestaltet werden können. Patientinnen brauchen bessere Aufklärung und eine Stärkung ihrer digitalen Gesundheitskompetenz. Die maßgeblichen Patientenorganisationen müssen dabei eine zentrale Rolle übernehmen und aktiv in die Nutzung von Gesundheitsdaten sowie in die Weiterentwicklung digitaler Angebote einbezogen werden.

Engagementpolitik: Verlässliche und nachhaltige Förderung der Selbsthilfe

Selbsthilfe ist eine tragende Säule des bürgerschaftlichen Engagements. Die Förderung der Selbsthilfeorganisationen muss daher verlässlicher und nachhaltiger gestaltet werden als bisher. Nur so kann sichergestellt werden, dass die wertvolle Arbeit der Betroffenenorganisationen langfristig bestehen bleibt und weiter ausgebaut werden kann.

Die ausführlichen Forderungen der BAG SELBSTHILFE zur Bundestagswahl finden Sie [hier](#)
[Dieses Dokument in neuem Tab öffnen und vorlesen.](#)

BAG SELBSTHILFE - Kirchfeldstraße 149 - 40215 Düsseldorf

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PATIENTENINTERESSEN

Rheuma-Liga: 17 Millionen Betroffene brauchen eine bessere Versorgung

Die Deutsche Rheuma-Liga ist entsetzt über die Null-Aussagen zur Gesundheits- und Sozialpolitik in den Sondierungsgesprächen.

Zuden Koalitionsverhandlungen erklärt Rotraut Schmale-Grede, Präsidentin der Deutschen Rheuma-Liga: „17 Millionen Menschen mit Rheuma brauchen eine bessere Versorgung und mehr Teilhabe. Als einer der größten Selbsthilfeverbände, der sich für chronisch kranke Menschen einsetzt, sind wir, die Vertreterinnen und Vertreter der Deutschen Rheuma-Liga, entsetzt über die Null-Aussagen zur Gesundheits- und Sozialpolitik in den Sondierungsgesprächen. So etwas darf sich bei den Verhandlungen zum Koalitionsvertrag keinesfalls wiederholen.

Von den Verhandlungspartnerinnen und -partnern erwarten wir, dass sie im Koalitionsvertrag verlässliche Maßnahmen zur Versorgung chronisch Erkrankter festschreiben. Dazu gehört, dass der schnelle Zugang zur Fachärztin oder zum Facharzt möglich wird und dass es danach zu einer lückenlosen Regelversorgung, zum Beispiel beim Hausarzt, kommt. Um das zu schaffen, braucht es mehr Rheumatologinnen und Rheumatologen in der ambulanten Versorgung.

Sorgen Sie dafür, dass die universitäre Lehre gestärkt werden, indem die Zahl der rheumatologischen Lehrstühle an den Universitäten erhöht wird. Ein weiterer Schritt für eine bessere Versorgung muss eine Krankenhausreform sein, die dafür sorgt, dass Weiterbildungsstellen in der Rheumatologie und Orthopädie erhalten bleiben.

Genauso elementar wie die Versorgung ist die Sicherung der Teilhabe von chronisch kranken Menschen. Barrierefreiheit ist ein Menschenrecht!

Hier müssen die Verhandlungspartnerinnen und -partner endlich Maßnahmen vorstellen, um die bestehenden Barrieren auf dem Arbeitsmarkt und im Alltag der Menschen mit Behinderungen abzubauen. Die Teilhabe von behinderten Menschen ist nicht verhandelbar. 17 Millionen Menschen mit Rheuma und all die vielen anderen chronisch Kranken warten auf Lösungen. Machen Sie klare Zusagen im Koalitionsvertrag, um die Lebenssituation von chronisch kranken und behinderten Menschen zu verbessern – lassen Sie uns gemeinsam mehr bewegen.“

Unsere Forderungen für Menschen mit Rheuma :

<https://www.rheuma-liga.de/unser-einsatz/bundestagswahl-2025/aktionsplan>

Bessere Versorgung für Rheumabetroffene, Pflege-Bürgerversicherung, Zusatzbelastungen begrenzen: Das sind unsere Forderungen an die Politik. Lesen Sie mehr in unserem Aktionsplan.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Online-Befragung zur Versorgungssituation von Long COVID-Betroffenen

Die Situation von Long COVID-Betroffenen ist nach wie vor schwierig. Patient*innen äußern einen erheblichen Unterstützungsbedarf in der medizinischen Versorgung. Dazu gehören etwa eine empathische Beratung durch Hausarzt*innen oder ein leichter Zugang zu Reha-Angeboten.

Die Long COVID-Vernetzungsstelle möchte hierzu einen Beitrag leisten und gemeinsam mit Ihrer Hilfe die aktuelle Versorgungssituation von Long COVID-Patient*innen in Deutschland besser verstehen. Mit der Teilnahme an unserer Online-Befragung Versorgungssituation von Long COVID-Betroffenen (LoCoVers) können Sie hierzu einen wertvollen Beitrag leisten!

Hinweis: Ihre Angaben werden streng vertraulich behandelt und alle Daten ausschließlich in anonymisierter Form gespeichert und ausgewertet. Zur Teilnahme klicken Sie bitte auf diesen Link:

<https://ww3.unipark.de/uc/Long-COVID-Umfrage/>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Umfrage zum Thema Brain Fog an Menschen mit Long Covid, ME/CFS und anderen Autoimmunerkrankungen

Sehr geehrte Damen und Herren,

mein Name ist Annalena Lehmann, und ich forsche im Rahmen meiner Promotion unter Leitung von Prof. Dr. Rolf Diehl am Alfried-Krupp Krankenhaus in Essen zur Validierung der deutschen Version der Brain Fog Scale – ein diagnostisches Instrument zur Erfassung von Brain Fog. Diese Studie ist besonders relevant für Personen ab 18 Jahren mit Long Covid, ME/CFS und anderen Autoimmunerkrankungen, die unter Brain Fog leiden. Sie richtet sich aber auch an Personen, die diese Diagnosen nicht haben und dennoch unter Brain Fog leiden. Ziel der Studie ist es, das Phänomen besser abgrenzen zu können und zu schauen, ob und inwieweit es sich bei unterschiedlichen Erkrankungen unterscheidet.

Die Studie wurde bereits von der Ethik-Kommission votiert und ich kann Ihnen auf Wunsch gerne das Votum zukommen lassen. Die Studie wurde außerdem bereits über das Deutsche Register Klinischer Studien präregistriert: <https://drks.de/search/de/trial/DRKS00036060/details>

Über die Webseite DiReNa bin ich auf Ihre Selbsthilfegruppe gestoßen und möchte Sie hiermit um Ihre Unterstützung bitten.

Um möglichst aussagekräftige Ergebnisse zu erhalten, sind wir auf die Teilnahme möglichst vieler Betroffener angewiesen.

Wenn Sie uns unterstützen möchten, würden wir uns sehr freuen, wenn Sie unsere Umfrage in Ihrem Netzwerk teilen oder auf geeignete Weise weiterleiten, zum Beispiel durch:

- Weiterleitung des untenstehenden Links an potenziell Betroffene
 - Teilen des Studienplakats mit QR-Code, welches ich Ihnen im Anhang zukommen lasse
- Sollten Sie über eine Plattform oder einen Newsletter verfügen, würden wir uns über eine Veröffentlichung unseres Aufrufs sehr freuen. Ein Bild dafür finden Sie ebenfalls im Anhang.

Die Umfrage dauert ca. 10 Minuten und erfolgt vollständig anonym. Mit Ihrer Unterstützung leisten Sie einen wertvollen Beitrag zur Forschung und helfen dabei, Brain Fog besser zu verstehen und diagnostizieren zu können.

Link zur Umfrage: <https://limesurvey.uni-due.de/index.php/298935?lang=de>

Annalena Lehmann & Prof. Dr. Rolf Diehl

Klinik für Neurologie - Alfried-Krupp Krankenhaus Essen Rüttenscheid

Alfried-Krupp-Straße 21 - 45131 Essen

Annalena.lehmann@krupp-krankenhaus.de

Rolf.Diehl@krupp-krankenhaus.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Elektronische Patientenakte: Regierung hält an bundesweitem Start zum zweiten Quartal fest

Die Bundesregierung hält an der bundesweiten Einführung der elektronischen Patientenakte (ePA) zum kommenden Monat fest. „Wir sind weiterhin zuversichtlich, dass wir den angekündigten Zeitplan halten können und eben zu Beginn des zweiten Quartals mit dem bundesweiten Rollout starten können“, sagte eine Sprecherin des [Bundesgesundheitsministeriums](#) heute in Berlin.

Momentan werde noch die Testphase ausgewertet, „in Kürze“ werde dann der genaue Einführungsplan vorgestellt. Zugleich sei klar, dass die elektronische Patientenakte erst bundesweit an den Start gehen werde, „wenn die Sicherheitsupdates installiert sind“ und die Sicherheit der Akte bestätigt sei, fuhr die Sprecherin fort. Zu Zwischenständen wollte sie sich nicht äußern.

Noch Mitte März hatten etwa die Apothekerinnen und Apotheker in Deutschland vor dem bundesweiten Start der elektronischen Patientenakte weitere Praxistests und Sicherheitsmaßnahmen gefordert. „Die Gesundheitsdaten von Patientinnen und Patienten müssen noch besser geschützt werden als in den aktuellen Versionen“, erklärte die Bundesvereinigung Deutscher Apothekerverbände ([ABDA](#)).

Grundsätzlich sei das Projekt zu begrüßen, es gebe aber noch Sicherheitslücken beim Datenschutz und „offene technische Probleme“. Ähnlich äußerten sich die Kassenärztliche Bundesvereinigung ([KBV](#)) sowie mehrere Kassenärztliche Vereinigungen.

Die elektronische Patientenakte wird seit Mitte Januar in Franken, Hamburg sowie in Teilen Nordrhein-Westfalens getestet. Der bundesweite Start war ursprünglich für Mitte Februar geplant. Aufgrund technischer Probleme war danach von frühestens April die Rede. In der Akte werden Diagnosen, Arztbriefe, eingenommene Medikamente und sonstige Gesundheitsdaten zentral erfasst.

Weitere Links zum Thema:

[Elektronische Patientenakte: Erfahrungen aus den Testregionen](#)

[Elektronische Patientenakte: Apotheker für weitere Tests vor Start im Bund](#)

[ePA-Testphase: KBV fordert dringende Verlängerung](#)

Quelle: *Ärzteblatt*, 24.03.2025

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PATIENTENINTERESSEN

Neues Informationsangebot für Fachkräfte zur Demenzprophylaxe

Das Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit ([BIÖG](#)) und die Deutsche Alzheimer Gesellschaft ([DAIzG](#)) haben ein neue Informationsangebot „[Geistig fit bleiben – mit 10 Maßnahmen Demenz vorbeugen](#)“ für Fachkräfte entwickelt. Das Material ist dazu konzipiert, in Veranstaltungen Menschen mittleren und höheren Alters darüber zu informieren, was sie tun können, um ihr persönliches Demenzrisiko zu reduzieren.

„Wir kennen 14 Risikofaktoren für Demenz – darunter Bluthochdruck, Diabetes, Übergewicht, Schwerhörigkeit, Rauchen und übermäßiger Alkoholkonsum. Unser neues Informationsangebot hilft Fachkräften dabei, entsprechende Aufklärungsveranstaltungen anzubieten“, sagte der kommissarische Leiter des BIÖG, Johannes Nießen.

Das Angebot umfasst eine PowerPoint-Präsentation sowie ein begleitendes Manual, das interessierten Fachkräften nach einer Qualifikationsprüfung durch die Deutsche Alzheimer Gesellschaft zur Verfügung gestellt wird. Es richtet sich beispielsweise an lokale Alzheimergesellschaften, Selbsthilfegruppen, Pflegestützpunkte, Seniorenbüros und weitere Institutionen. Sie können das Angebot nutzen, um eigenständig Aufklärungsveranstaltungen zu organisieren.

„Wir sind sicher, dass wir mit diesem Format viele Menschen erreichen und für die positiven Effekte eines gesunden Lebensstils sensibilisieren können“, sagte Saskia Weiß, Geschäftsführerin der Deutschen Alzheimer Gesellschaft.

Interessierte können das Material unter Angabe des eigenen Hintergrunds und der Demenzkenntnisse kostenfrei unter der Mailadresse „news@deutsche-alzheimer.de“ anfordern.

Weitere Links zum Thema:

<https://www.gesund-aktiv-aelter-werden.de/fachinformationen/demenzpraevention>

[S3-Leitlinie](#) Demenz aktualisiert

Quelle: *Ärzteblatt*, 21. März 2025

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PATIENTENINTERESSEN

Schwerer Rückschlag für Gleichstellung:

EU-Kommission zieht Antidiskriminierungsrichtlinie zurück

Die BAG SELBSTHILFE reagiert mit großer Bestürzung auf die Entscheidung der Europäischen Kommission, den Vorschlag für eine Richtlinie zur Gleichbehandlung zurückzuziehen. Damit setzt die EU-Kommission ein fatales Signal für die Rechte von Menschen mit Behinderungen und anderen benachteiligten Gruppen. Die BAG SELBSTHILFE fordert die Europäische Kommission dringend auf, ihre Entscheidung zu revidieren und eine tragfähige Alternative für den Schutz vor Diskriminierung zu präsentieren.

„Ein Rückzug der Richtlinie ohne Ersatzvorschlag ist inakzeptabel und gefährdet die Rechte von Millionen Menschen in Europa“, kritisiert Dr. Martin Danner, Bundesgeschäftsführer der BAG SELBSTHILFE. Als Grund für den Rückzug gibt die Kommission an, dass der Vorschlag blockiert sei und keine Fortschritte zu erwarten seien. Damit ignoriert sie jedoch die jahrzehntelangen Bemühungen zahlreicher Organisationen und Betroffener, eine rechtliche Grundlage für Gleichbehandlung und Antidiskriminierung in der EU zu schaffen.

Scharfe Kritik auch aus dem EU-Parlament

Die Europaabgeordnete Katrin Langensiepen (Grüne), Vorsitzende der interparlamentarischen Gruppe für Menschen mit Behinderungen, findet deutliche Worte: „Menschenrechte werden hiermit per Federstrich beerdigt. Antidiskriminierung spielt im Programm von Kommissionspräsidentin von der Leyen keine Rolle mehr. Erst wird die Position einer Gleichstellungskommissarin abgeschafft, jetzt wird gleich die gesamte Richtlinie gestrichen. Das ist unverantwortlich und peinlich.“

Langensiepen verweist auf besorgniserregende Entwicklungen in den USA, wo Programme für Integration und Vielfalt zunehmend verschwinden. „Die EU muss geschlossen für Vielfalt und Nichtdiskriminierung eintreten – nicht nur mit Symbolpolitik, sondern mit verbindlichen Rechtsvorschriften“, appelliert sie. Schließlich habe die EU die UN-Behindertenrechtskonvention ratifiziert und müsse ihrer Verpflichtung nachkommen, Menschen mit Behinderungen rechtlich abzusichern.

Zivilgesellschaft schlägt Alarm

Auch das Europäische Behindertenforum (EDF) zeigt sich alarmiert. Die BAG SELBSTHILFE erhielt aus EDF-Kreisen die Einschätzung, dass diese Entscheidung ein weiteres trauriges Zeichen für die politischen Verschiebungen in Richtung einer feindseligen und unsozialen Agenda sei.

Alejandro Moledo, stellvertretender Direktor des EDF, erinnert daran, dass bereits 2007 1,3 Millionen Unterschriften für eine Antidiskriminierungsgesetzgebung gesammelt wurden. „Wir werden nicht tatenlos zusehen. Das EDF steht in engem Austausch mit Gleichstellungsnetzwerken und Europaabgeordneten und wird das Thema auf der kommenden Sitzung der Interfraktionellen Arbeitsgruppe Behinderung in Straßburg auf die Agenda setzen.“

Düsseldorf, 14. 2. 2025.

BAG SELBSTHILFE - Kirchfeldstraße 149 - 40215 Düsseldorf

Zugehörige Dateien

[Pressemittlung](#) [Dieses Dokument in neuem Tab öffnen und vorlesen](#) 81 KB

» [Inhaltsverzeichnis](#)

BARRIEREN UND BARRIEREFREIHEIT

Politik in Berlin inklusiv gestalten!

Nach dem erfolgreichen letzten Jahr laden wir Sie wieder herzlich ein, an der Auftaktveranstaltung teilzunehmen und das Berliner Behindertenparlament 2025 von Anfang an mitzugestalten. Diesmal wird das Behindertenparlament zum 5. Mal stattfinden.

5 Jahre Ihre Stimme für Inklusion!

Auftaktveranstaltung des Berliner Behindertenparlaments 2025

Dienstag, dem 6. Mai 2025 von 15.00 bis 18.30 in Präsenz in der Landeszentrale für politische Bildung

In diesem Jahr werden vier aktive Fokusgruppen Anträge erarbeiten.

<https://www.behindertenparlament.berlin/auftaktveranstaltung/2025>

Im Programm u.a.:

Politik inklusiv gestalten: Im Gespräch mit Senator:innen und Staatssekretär:innen

Fragen durch Moderation, anschließend Fragemöglichkeit für die Teilnehmenden

Aziz Bozkurt, Staatssekretär für Soziales

Christina Henke, Staatssekretärin für Bildung

Fokusgruppen-Thema Medien und Kultur

Fokusgruppen-Thema Arbeit und Beschäftigung

Fokusgruppen-Thema Bildung

Fokusgruppen-Thema Mobilität

Austausch und Vernetzung für die Teilnehmer:innen vor Ort

In der Landeszentrale für politische Bildung, Hardenbergstraße 22-24, 10623 Berlin gibt es eine begrenzte Zahl an Plätzen. Deshalb bitten wir um zeitnahe Anmeldung. Die Veranstaltung wird zeitgleich übersetzt in Gebärdensprache, Schriftsprache und Leichte Sprache.

Wie geht es weiter?

Die eigentliche Sitzung des Berliner Behindertenparlament wird um den **3. Dezember 2025** stattfinden. Alle Berliner:innen mit Behinderungen können sich im Herbst als Teilnehmer:innen für die Parlamentsplätze bewerben. Zwischen der Auftaktveranstaltung und dem Parlamentstag werden die Anträge erarbeitet, über die das Behindertenparlament abstimmen wird. Die Anträge werden von Fokusgruppen erarbeitet. Auch für die Fokusgruppen können sich alle Berliner:innen mit Behinderungen und ihre Unterstützter:innen anmelden. Bei der Auftaktveranstaltung wird erklärt, wie Interessierte in den Fokusgruppen mitarbeiten können.

Die Teilnahme an der Auftaktveranstaltung ist kostenlos.

Sie können sich für die Auftaktveranstaltung vom 4. bis zum 25. April 2025 anmelden unter:

<https://www.behindertenparlament.berlin/auftaktveranstaltung/2025>

Bei der Online-Anmeldung melden Sie sich zu den Fokusgruppen und zur Teilnahme an der Auftaktveranstaltung an oder NUR zu den Fokusgruppen - auch wenn Sie NICHT zur Auftaktveranstaltung kommen möchten!

» [Inhaltsverzeichnis](#)

BARRIEREN UND BARRIEREFREIHEIT

Fachstelle für Antidiskriminierungsberatung behinderter Menschen

Nach Befürchtungen im vergangenen Jahr geht es nun doch auch 2025 weiter mit der Fachstelle.

Am 8. April 2025 findet eine Veranstaltung im „tüchtig“ Berlin statt.

Ein besonderer Höhepunkt wird die Einführung und Vorstellung unserer neuen Broschüre **(Antidiskriminierungs-) Beratung ohne Ableismus** sein, die in Zukunft als wichtiges Werkzeug für Beratungsstellen dienen soll. Ableismus bezeichnet unterschiedliche Diskriminierungsformen gegenüber Menschen mit Behinderung. Zusätzlich soll ein Podiumsgespräch stattfinden mit Gästen aus der Antidiskriminierungsarbeit, die ihre Erfahrungen und Perspektiven teilen und über Herausforderungen sowie Erfolge und auch über die Zukunft der Antidiskriminierungsarbeit diskutieren.

Datum: Dienstag, 08. April 2025

Ort: tüchtig, Berlin (<https://tuechtig-berlin.de/tuechtig/so-finden-sie-uns/>)

Zeit: 11:00 – 14:00 Uhr

Ab 14:00 Uhr laden wir zu einem gemeinsamen Essen und entspannten Ausklang ein.

[Hier klicken für die Webseite der Fachstelle](#)

[Hier klicken für mehr Infos zur Veranstaltung und zur Anmeldung](#)

Quelle: ISL-Newsletter Februar 2025

» [Inhaltsverzeichnis](#)

BARRIEREN UND BARRIEREFREIHEIT

Aufruf zur 6. Amtsperiode des Landesbeirats für Menschen mit Behinderungen nach dem Landesgleichberechtigungsgesetz (LGBG § 25)

Worum geht es?

Der Berliner Landesbeirat für Menschen mit Behinderungen setzt sich für seine 6. Amtsperiode zum September 2025 neu zusammen. Bis zum 30. März 2025 können sich Vereine und Verbände, zu deren satzungsgemäßen Aufgaben die Unterstützung von Menschen mit Behinderungen gehört, bewerben. Die Berufung erfolgt zum 10. September 2025; die Amtsperiode dauert fünf Jahre.

Als unabhängige und ehrenamtliche Interessenvertretung vertritt der Landesbeirat die Menschen mit Behinderungen auf Landesebene in ihrer Gesamtheit. Er setzt sich für Selbstbestimmung und gleichberechtigte Teilhabe in allen Lebensbereichen im Sinne der UN-Behindertenrechtskonvention ein. Der Beirat berät und unterstützt die oder den Landesbeauftragten für Menschen mit Behinderungen und den Berliner Senat.

Dem Beirat gehören insgesamt 30 Personen an, die von den Vereinen oder Verbänden benannt wurden. 15 mit Stimmrecht mit je einem Mitglied und 15 mit einer Vertretung an. Zusätzlich gibt es elf, nicht-stimmberechtigte Mitglieder aus Verwaltung, Wirtschaft und weiteren Vereinigungen.

Wen sucht der Landesbeirat?

Gesucht werden Personen aus Vereinen und Verbänden. Sie sollen Interesse daran haben, die Berliner

Landespolitik mitzugestalten und sich für die Inklusion und Gleichberechtigung von Menschen mit Behinderungen in Berlin einzusetzen.

Die Mitglieder des Landesbeirats sind namentlich berufen und können nicht durch eine andere Person desselben Vereins oder Verbands vertreten werden. Gelebte Praxis ist es bislang, dass die Stellvertretung aus einem anderen Verein oder Verband entsandt wird.

Die Arbeit im Landesbeirat ist sehr abwechslungsreich: Sie umfasst beispielsweise die Mitarbeit an Stellungnahmen zu Gesetzesvorhaben, die Vertretung des Beirats in Gremien aus allen Politikressorts, die Teilnahme an Anhörungen im Abgeordnetenhaus und die Zusammenarbeit mit der Landesbeauftragten und den Bezirksbeauftragten für Menschen mit Behinderungen. Kern der Arbeit sind die Gremiensitzungen der „Arbeitsgruppen Menschen mit Behinderungen“, die laut Gesetz bei allen Senatsverwaltungen eingerichtet sind und ressortspezifische Themen bearbeiten.

Die Mitglieder des Landesbeirates übernehmen ein Ehrenamt mit der Verantwortung, sich für die Belange aller Menschen mit Behinderungen unabhängig von der Beeinträchtigungsart einzusetzen. Somit vertritt auch jedes einzelne Mitglied die Entscheidungen des Landesbeirats nach außen.

Welche Voraussetzungen muss Ihr Verband oder Verein mitbringen?

Der Verein oder Verband muss rechtsfähig und gemeinnützig sein. Zu seinen satzungsgemäßen Aufgaben muss die Unterstützung der Interessen von Menschen mit Behinderungen durch Aufklärung und Beratung oder die Bekämpfung der Benachteiligung von Menschen mit Behinderungen gehören. Gemäß dem Grundsatz „Nichts über uns ohne uns“ sind insbesondere Selbstvertretungsorganisationen zur Bewerbung aufgefordert.

Durch die Mitarbeit im Landesbeirat erhält der Verein oder Verband gleichzeitig die Möglichkeit der Verbandsklage nach dem Landesgleichberechtigungsgesetz.

Welche Voraussetzungen müssen Sie mitbringen?

Sie sollten Interesse an der Berliner Landespolitik und der Gleichberechtigung von Menschen mit Behinderungen haben. Die Arbeit im Landesbeirat erfordert zeitliche Ressourcen für die Sitzungen und Arbeitsgruppen, sowie deren Vor- und Nachbereitung und Einarbeitung in die Themen.

Von Vorteil ist auch eine offene und kommunikative Einstellung gegenüber den anderen Mitgliedern und der Verwaltung und die Bereitschaft, inhaltliche Differenzen konstruktiv zu bearbeiten.

Der Landesbeirat praktiziert einen respektvollen Umgang und eine wertschätzende und barrierefreie Kommunikation. Die barrierefreie Möglichkeit der Mitarbeit und Teilnahme an Sitzungen wird gewährleistet. Zwischen den Gremienterminen erfolgt die Kommunikation und Abstimmung hauptsächlich per persönlicher E-Mail und in Form von internen Arbeitsgruppen, die sich sowohl in Präsenz als auch virtuell austauschen.

Es wird für jede Landesbeiratssitzung ein Sitzungsgeld für 20,00 Euro für die stimmberechtigt teilnehmende Person veranschlagt. Das Sitzungsgeld ist personengebunden und darf nicht an die Organisation ausgezahlt werden.

Wie bewerben Sie sich?

Alle Informationen finden Sie weiter unten auf dieser Seite.

Sie können diese per E-Mail unter LfB-Beirat@senasgiva.berlin.de anfordern.

Telefonisch erreichen Sie das Büro unter der Nummer 030 / 9028-2918. Gerne können Sie, nach telefonischer Voranmeldung, auch im Büro der Landesbeauftragten (E 010) die Unterlagen in der Zeit von Dienstag bis Donnerstag 9:00 – 12:00 und 14:00 – 15:00 Uhr abholen.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Forderungen des Deutscher Blinden- und Sehbehindertenverband e.V. - DBSV

Nach dem Ende der Ampelkoalition ist der Weg frei für eine neue Bundesregierung. Aus diesem Anlass veröffentlicht der DBSV seine Forderungen an die kandidierenden Parteien. Der Verband erwartet von der künftigen Bundesregierung, dass sie sich uneingeschränkt für den Schutz und die Garantie der Rechte von Menschen mit Behinderungen stark macht. Behindertenpolitik ist keine soziale Wohltat, sondern muss als Menschenrechtspolitik verstanden werden und Chancengleichheit sicherstellen.

Ganz zentral für den DBSV: Barrierefreiheit muss endlich überall zum Standard werden. Barrierefreiheit ist nicht die nächste lästige Pflicht, die der Wirtschaft auferlegt wird, sondern Notwendigkeit und Chance für unser Land. Barrierefreiheit muss gesetzlich verankert, konsequent umgesetzt und gefördert werden.

Weitere Punkte betreffen den besseren Schutz vor Diskriminierung, das Gewährleisten einer

bedarfsgerechten Gesundheitsversorgung und Rehabilitation, Maßnahmen für mehr Teilhabe am Arbeitsleben, den Zugang zu Mobilität und kulturellen Angeboten und Regelungen zu Nachteilsausgleichen. Die Forderungen im Wortlaut finden Sie unter:

www.dbsv.org/aktuell/btw2025.htm

» [Inhaltsverzeichnis](#)

BARRIEREN UND BARRIEREFREIHEIT

interaktiv e.V. stellt neues Projekt in Berlin „Stimmen der Vielfalt“ vor

Im einem Instagram-Kurzvideo stellt der interaktiv e.V., **Verein zur Förderung eines gleichberechtigten Lebens für Menschen mit Behinderungen**, sein neues Projekt zur Förderung politischer Partizipation von Menschen mit Behinderungen sowie mit Migrations- und Fluchterfahrung, in Berlin vor: Hier klicken für das Instagram Video.

Auf ihrem Instagram-Profil findet ihr auch den Infolyer des Projekts:

<https://www.instagram.com/p/DGK1OkFMrMs/>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR DIE SELBSTHILFE

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2025

Das Fortbildungsprogramm 2025

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

Du benötigst methodisches Handwerkzeug und wichtige Infos zur Organisation und Öffentlichkeit für deine Gruppe? Dann bist du bei uns genau richtig! Bei SEKIS findest Du das ganze Jahr über interessante und hilfreiche Fortbildungen rund um das Thema Selbsthilfe.

Alle Infos findest Du hier:

www.sekis-berlin.de/fortbildung

E-Mail:

fortbildung@sekis-berlin.de

Tel:

030 890 285 39

Lust auf mehr zum Thema Fortbildung in der Selbsthilfe? Dann schau unseren [Kurzfilm](#) an und höre in die Folge unseres [Podcast](#) *Echte Stimmen*. In beiden Formaten kommen Gruppen-Teilnehmende zu Wort, die über ihre Erfahrungen mit Fortbildungen unseres Programms *Aktiv in Selbsthilfe* berichten.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR DIE SELBSTHILFE

01. April 2025 | 18 - 20 Uhr - Terminverschiebung !!!

Diese Veranstaltung muss verschoben werden. Ein neuer Termin wird absehbar bekannt gegeben.

Grundlagen des Gesundheitswesens: Orientierung für Selbsthilfe-Aktive

Ort: digital via Zoom

Einführung in Strukturen und Entscheidungswege für eine effektive Mitwirkung

Partner*innen, wenn es um die Weiterentwicklung der gesundheitlichen Versorgung geht. Und somit sind Aktive aus Selbsthilfe-Gruppen und -Organisationen natürlich besonders interessant: Denn sie haben sehr viel Wissen auf dem Gebiet ihrer Erkrankung und können die Sicht der Betroffenen besonders gut darstellen. Gleichzeitig ist es wichtig, sich als Patient* in einzubringen und sich Gehör zu verschaffen. Selbsthilfe-Organisationen fordern diese Beteiligung daher auch zunehmend ein. Und sie werden vom Gesetzgeber in dieser Rolle auch zunehmend eingebunden. Um aber aktiv mitarbeiten, mit beraten und entscheiden zu können, brauchen die Aktiven aus den Selbsthilfe-Gruppen einen Einblick in die Art und Weise, wie Entscheidungen zustande kommen, wer was regelt und wo Anliegen vorgebracht werden können. Die Informationsveranstaltung gibt einen Überblick über den Aufbau und die grundlegenden Funktionen des deutschen Gesundheitswesens.

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Tel.: 030 890 285 39

Kosten: kostenfrei

Leitung: Johanna Schittkowski (SEKIS Berlin)

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

08. April 2025 | 18 - 21 Uhr

Frischer Wind und neue Herausforderungen - Integration neuer Teilnehmender in Selbsthilfe-Gruppen

Ort: Stadtteil-Treff "Der Nachbar" | Cranachstr. 7 | 12157 Berlin

Selbsthilfe-Gruppen leben von ihren Teilnehmenden und dem starken Gemeinschaftsgefühl, das sie verbindet. Dabei ist es völlig normal, dass es innerhalb der Gruppen immer wieder zu Veränderungen kommt. Teilnehmende verabschieden sich aus unterschiedlichen Gründen, während gleichzeitig neue Menschen hinzukommen. Diese Dynamik bringt einerseits frischen Wind und neue Perspektiven in die Gruppe, andererseits können sich daraus auch Herausforderungen ergeben. Neue Teilnehmende bringen oft andere Ansichten oder Erfahrungen mit, was das bestehende Gruppen-Gefüge beeinflussen kann. Besonders schwierig wird es, wenn sich Neu-Ankömmlinge nicht gut in die Gruppe integriert fühlen und nach kurzer Zeit nicht mehr zurückkehren. Dadurch kann es zu häufigen Wechseln in der Gruppe kommen, was sich auf die Stabilität der Gruppe auswirkt.

An diesem Punkt wollen wir ansetzen und gemeinsam Ideen entwickeln, wie neue Teilnehmende besser integriert werden können. Wir möchten erreichen, dass sich alle Menschen von Anfang an willkommen fühlen und aktiv am Gruppen-Geschehen teilnehmen. So bleibt das Gemeinschaftsgefühl stark und die Gruppe kann langfristig erfolgreich bestehen.

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Tel.: 030 890 285 39

Kosten: 5 € (kostenfrei mit Berechtigungsnachweis*)

Leitung: Nicole Bichlmeier & Jens Erik Geißler (Arbeitskreis Fortbildung)

*Bezug von: Bürgergeld (Arbeitslosengeld II bzw. Sozialgeld, ehemals „Hartz IV“) / Sozialhilfe / Grundsicherung im Alter / Grundsicherung bei voller Erwerbsminderung / Leistungen nach dem Asylbewerbergesetz / Wohngeld / Leistungen nach dem SED-Unrechtsbereinigungsgesetz (SED-UnBerG) - Gesetz über besondere Zuwendung für Haftopfer

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

30. April 2025 | 18 - 21 Uhr

Mut zur Klarheit – Feedback in Gruppen-Treffen geben, ohne Konflikte zu schüren

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

In Selbsthilfe-Gruppen ist ein respektvoller Austausch entscheidend für ein harmonisches Miteinander. Doch Herausforderungen wie zu spät kommende Teilnehmer oder Vielredner*innen können den Dialog belasten.

In dieser Fortbildung lernt ihr, konstruktives Feedback zu geben und zu empfangen, um solche Situationen zu klären und die Gruppendynamik zu verbessern. Wir erarbeiten Methoden, um Anliegen direkt und respektvoll anzusprechen, ohne verletzend zu wirken. Ihr entdeckt Techniken, wie Feedback konstruktiv und nicht als Kritik wahrgenommen wird. Zudem bieten wir Raum für den Austausch über eure Erfahrungen im Umgang mit Feedback. Gemeinsam erarbeiten wir Strategien zur Regel „Störungen haben Vorrang“. Praktische Übungen helfen euch, das Gelernte direkt anzuwenden. Ziel der Fortbildung ist es, ein Bewusstsein für die Bedeutung von Feedback zu schaffen und konstruktive Gespräche zu führen. So wird die Gruppen-Arbeit bereichernd, und das Miteinander gestärkt. Macht mit und sorgt für frischen Schwung in eure Gruppen-Arbeit.

Anmeldefrist: 22.04.2024

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Tel.: 030 890 285 39

Kosten: 5 € (kostenfrei mit Berechtigungsnachweis*)

Leitung: Birgit Sowade & Anke Polkowski (Arbeitskreisfortbildung)

*Bezug von: Bürgergeld (Arbeitslosengeld II bzw. Sozialgeld, ehemals „Hartz IV“) / Sozialhilfe / Grundsicherung im Alter / Grundsicherung bei voller Erwerbsminderung / Leistungen nach dem Asylbewerbergesetz / Wohngeld / Leistungen nach dem SED-Unrechtsbereinigungsgesetz (SED-UnBerG) - Gesetz über besondere Zuwendung für Haftopfer

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

07. Mai 2025

18 - 21 Uhr

Kreative Impulse für die Gruppe-Arbeit

Ort: Eigeninitiative Selbsthilfekontaktstelle Treptow-Köpenick | Genossenschaftsstr. 70 | 12489 Berlin

Die Kunst der Blitz-Lichter für lebendige Gruppen

Selbsthilfe-Gruppen beginnen und beenden ihre häufig Treffen mit einem sogenannten „Blitzlicht“. Mit dieser bewährten Methode können alle Teilnehmenden kurz ihr Befinden, ihre Meinung oder ein Anliegen mit der Gruppe teilen. Blitz-Lichter sind nicht nur eine kreative Möglichkeit, den Gruppen-Verlauf zu strukturieren, sondern sie setzen auch gezielte Akzente.

In unserer Fortbildung werden wir verschiedene Arten von Blitz-Lichtern kennenlernen, die besonders hilfreich sein können, wenn es in der Gruppe zu Krisen oder Stagnationen kommt. Mit dieser Methode könnt ihr den Grundsatz „Störungen haben Vorrang“ unkompliziert umsetzen. Dabei werden wir kreative Materialien wie Symbole, Motivkarten und Alltagsgegenstände nutzen, bis hin zu nonverbalen Ausdrucksformen. Darüber hinaus möchten wir den Austausch über eure unterschiedlichen Erfahrungen im Umgang mit Blitz-Lichtern anregen.

Gemeinsam erarbeiten wir Strategien, um mit Problemen wie ausufernden Blitz-Lichtern umzugehen und die Methode so für alle Beteiligten bereichernd zu gestalten. Seid gespannt auf neue Impulse und kreative Ansätze, die eure Gruppen-Arbeit bereichern werden!

Anmeldefrist: 29.04.2025

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Tel.: 030 890 285 39

Kosten: 5 € (kostenfrei mit Berechtigungsnachweis*)

Leitung: Jens Erik Geißler & Jan-Christoph Sängler (Arbeitskreisfortbildung)

*Bezug von: Bürgergeld (Arbeitslosengeld II bzw. Sozialgeld, ehemals „Hartz IV“) / Sozialhilfe / Grundsicherung im Alter / Grundsicherung bei voller Erwerbsminderung / Leistungen nach dem Asylbewerbergesetz / Wohngeld / Leistungen nach dem SED-Unrechtsbereinigungsgesetz (SED-UnBerG) - Gesetz über besondere Zuwendung für Haftopfer

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

10. Mai 2025 | 10 - 16 Uhr

Grenzen setzen und Verantwortung teilen - Stärkung durch Balance in Gruppen

Ort: Selbsthilfe-Zentrum Neukölln-Nord im Haus der Vielfalt | Wilhelm-Busch-Str. 12 | 12043 Berlin

Teilnehmende aus Selbsthilfe-Gruppen, die sich stark für ihre Gruppe einsetzen, nehmen oft zu viel Verantwortung auf sich und überschreiten dabei ihre eigenen Grenzen. In dieser Fortbildung lernen wir, wie wichtig es ist, persönliche Grenzen zu setzen. Anhand eigener Erfahrungen und Beispielen aus der Gruppe finden wir gemeinsam heraus, wie ihr eure Grenzen erkennt und schützt. Kreative Übungen und Rollen-Spiele machen das Thema leicht verständlich und praktisch. Wir werden uns insbesondere mit folgenden Fragen beschäftigen:

Wie merke ich, dass ich an meine Grenzen stoße, und was kann ich tun, wenn diese überschritten werden?

Wie kommuniziere ich anderen, dass meine Grenze nicht respektiert wurde, und wie kann ich dies in Zukunft vermeiden?

Außerdem werden wir besprechen, welche Verantwortung ihr abgeben möchtet und wie ihr andere Teilnehmende einbeziehen könnt. Seid dabei und findet individuelle Lösungen für eine gesunde Balance in eurer Gruppen-Arbeit!

Anmeldefrist: 01.05.2025

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Tel.: 030 890 285 39

Kosten: 10 € (kostenfrei mit Berechtigungsnachweis*)

Leitung: Götz Liefert (Arbeitskreis Fortbildung) & Svenja Schellenberg (SHK Neukölln)

*Bezug von: Bürgergeld (Arbeitslosengeld II bzw. Sozialgeld, ehemals „Hartz IV“) / Sozialhilfe / Grundsicherung im Alter / Grundsicherung bei voller Erwerbsminderung / Leistungen nach dem Asylbewerbergesetz / Wohngeld / Leistungen nach dem SED-Unrechtsbereinigungsgesetz (SED-UnBerG) - Gesetz über besondere Zuwendung für Haftopfer

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

20. Mai 2025 | 18 - 21 Uhr

Eure Stimme im Netz: Social Media für Selbsthilfe

Strategien zur Sichtbarkeit und Vernetzung

Ort: digital via Zoom

In der heutigen digitalen Welt sind soziale Medien ein unverzichtbares Werkzeug für euch als Selbsthilfe-Gruppe, um sichtbar zu werden und neue Teilnehmende zu gewinnen. Unsere Fortbildung „Erfolgreiche Öffentlichkeitsarbeit für Selbsthilfe-Gruppen“ bietet euch die Möglichkeit, die Potenziale von Plattformen wie Facebook & Instagram kennenzulernen und gezielt zu nutzen.

In diesem praxisorientierten Workshop erfahrt ihr, wie ihr eure Anliegen effektiv kommuniziert und eure Gruppe in der digitalen Welt positioniert. Wir besprechen, wie ihr eure Zielgruppe ansprechen könnt, um Interesse zu wecken und neue Teilnehmende zu gewinnen. Wichtige Themen wie Datenschutz, Content-Planung und die Entwicklung einer klaren Kommunikationsstrategie stehen im Mittelpunkt. Zusätzlich habt ihr die Gelegenheit, eure eigenen Erfahrungen einzubringen und gemeinsam mit anderen Gruppen Lösungsansätze zu entwickeln. Mit hilfreichen Tipps und nützlichen Werkzeugen seid ihr bestens gerüstet, um die Online-Präsenz eurer Selbsthilfe-Gruppe nachhaltig zu stärken. Nehmt an dieser Fortbildung teil und gestaltet die Zukunft eurer Gruppe aktiv mit!

Anmeldefrist: 12.05.2025

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Tel.: 030 890 285 39

Kosten: kostenfrei

Leitung: Sascha Dinse (Social Media Berater)

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

Die Veranstaltungsankündigungen finden Sie auch online

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

02. - 04. April 2025

Es ist so weit:

Das Programm des 14. Deutschen Seniorentages 2025 ist da.

Der Versand der gedruckten Programmhefte ist bereits angelaufen. Bestellen Sie gerne Ihr gedrucktes Exemplar [online](#) oder per Mail an dst-bestellungen@bagso.de.

Alle Informationen zu den Veranstaltungen finden Sie ab sofort auch auf der Internetseite. Sie möchten sich einen schnellen Überblick über die verschiedenen Programmangebote des Deutschen Seniorentages verschaffen? Dann sind Sie bei der [Programmübersicht](#) richtig. Sie planen einen Besuch beim Deutschen Seniorentag oder interessieren sich für ein bestimmtes Thema? Dann stöbern Sie in den Veranstaltungen: [Das gesamte Programm](#).

Das Programm kann als barrierefreie PDF über die Internetseite heruntergeladen werden. In Kürze steht das Programm auch im Großdruck (20pt.) und im DAISY-Format zur Verfügung. Informationen dazu finden Sie auf der Internetseite zur [Barrierefreiheit](#).

Der Eintrittskartenverkauf für den 14. Deutschen Seniorentag startet im Laufe dieses Monats. Karten können über die Internetseite [www.deutscher-seniorentag.de]www.deutscher-seniorentag.de oder mit der Bestellkarte am Ende des Programmhefts per Post bestellt werden.

Wir freuen uns, Sie vom 2.- 4. April im Congress Center Rosengarten in Mannheim begrüßen zu dürfen.

Mit freundlichen Grüßen

Das Team des 14. Deutschen Seniorentages

BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen e.V.

Noeggerathstr. 49 - 53111 Bonn

Tel.: 0228 / 24 99 93 57

E-Mail: dst@bagso.de

www.deutscher-seniorentag.de

www.bagso.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

08. April 2025 14.00 bis 16.00 Uhr

Kundgebung: Gemeinsam gegen eine rückwärtsgewandte Sozialpolitik!

Senatsverwaltungen für Wissenschaft, Gesundheit und Pflege (SenWGP) und für Arbeit, Soziales, Gleichstellung, Integration, Vielfalt und Antidiskriminierung (SenASGIVA)
Oranienstraße 106, 10969 Berlin

Tausende Menschen in Berlin werden in ihren Kiezen bald keinen Zugang mehr zum psychosozialen Hilfesystem haben. Der Rotstift des Senats wird immer dicker. Massive Kürzungen stehen bevor: bei den Kontakt- und Beratungsstellen, Zuverdienstbetrieben, Alkohol- und Medikamentenberatungsstellen, integrierten Suchtberatungsstellen und beim Berliner Krisendienst. Öffnungszeiten und Angebote müssen zurückgefahren werden. Mitarbeitende verlieren ihre Jobs. Menschen, die Hilfe brauchen, werden allein gelassen.

Das nehmen wir nicht hin! Und das verkündigen wir lautstark!

Geht gemeinsam mit uns auf die Straße und werdet laut!

Lasst uns den Senat an seine Versorgungsverpflichtung erinnern! Damit auch in Zukunft jedem Menschen in einer Krisensituation ein Angebot gemacht werden kann.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

08. April 2025 15 bis 16:30 Uhr

Coffee Corner – Veranstaltungen der Fachstelle für Suchtprävention Berlin

Eine digitale Veranstaltung

Die digitale Input- und Austauschplattform „Coffee Corner“ geht in die nächste Runde. Das kostenfreie Onlineformat für Multiplikator*innen hält in den kommenden Monaten folgende Themen bereit:

8.04.2025 mit dem Thema "Zwischen riskantem Konsum, Abhängigkeit und Gewalterfahrung: Eine geschlechtsspezifische Perspektive"

27.05.2025 im Rahmen der Aktionswoche „Gemeinsam aus der Einsamkeit“ mit dem Titel „Einsamkeit und Adoleszenz: zwischen Langeweile, Selbst-Abwertung und Traurigkeit“.

Die Veranstaltungen finden immer dienstags in der Zeit von 15 bis 16:30 Uhr statt.

Anmeldungen an anmeldung@berlin-suchtpraevention.de unter Nennung des Datums und des Themas der jeweiligen Veranstaltung.

Mehr Informationen unter: <https://www.berlin-suchtpraevention.de>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

09. April 2025 17:00 bis 20:30 Uhr

Dialog "Zukunft für Alle – Demokratisch. Solidarisch. Ökologisch!

Französischen Str. 32, 10117 Berlin.

Bei den Debatten um unsere Zukunft kommen vor allem die zum Zug, die Ressourcen, ein gutes Netzwerk oder einen direkten Draht zur Macht haben. Außerdem werden Tatkraft und Energie benötigt, über die vor allem diejenigen verfügen, die nicht permanent mit „über die Runden kommen“ beschäftigt sind. Diese Ungleichheit wirkt wie ein Gift für die Demokratie. Dem wollen wir etwas

entgegensetzen. Denkhausbremen e.V. und die Robert-Bosch-Stiftung laden ein. Es stehen Menschen im Mittelpunkt, die bei Zukunftsdebatten sonst nicht am Tisch sitzen, die sich abgehängt fühlen, wenig Geld oder keine Wohnung haben, mit

Krankheit oder Einschränkungen leben oder zugewandert sind. Am 09. April 2025,

Veranstalter: Denkhaus Bremen

Anmeldung bis spätestens 07.04.2025

https://eveeno.com/zukunft_fuer_alle

oder per E-Mail an: ulrike@denkhausbremen.de

Hier unser Forderungskatalog und mehr zum Projekt „Das soziale 1,5-Grad-Ziel“

<https://denkhausbremen.de/das-soziale-15-grad-ziel-denkhausbremen-veroeffentlicht-forderungskatalog/>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

14. April 2025

18.15 – 19.45 Uhr

Psychose-Seminar Tempelhof

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

Das Seminar ist ein Forum aus drei Blickwinkeln für Psychoseerfahrene, Angehörige und professionelle BegleiterInnen (Trialog). Erfahrungen austauschen, Hintergründe aufzeigen und Sicherheit gewinnen.

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

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

Termine und Themen:

14.04.2025 - Psychose und starke Emotionen

12.05.2025 - Erfahrungen und Wirkung von Hilfesystemen

16.06.2025 - Psychose und Stigmatisierung

Sie sind herzlich eingeladen, müssen aber nicht regelmäßig teilnehmen.

Eine Anmeldung ist nicht nötig – schauen Sie einfach mal vorbei. Wir freuen uns auf den Trialogischen Austausch mit Ihnen!

Kontakt: Psychose-Seminar Tempelhof: ps.tempelhof@gmail.com

» [Inhaltsverzeichnis](#)

23. April 2025

10 – 12 Uhr

Fachaustausch Selbsthilfe und Migration

Ort: FamilienServiceBüro der pad gGmbH am Alice-Salomon-Platz 3, 12627 Berlin

Die Selbsthilfe-, Kontakt- und Beratungsstelle hat in Kooperation mit dem AWO Stadtteiltreff Mahlsdorf Süd im Mai 2024 zum ersten Mal den Fachaustausch Migration und Selbsthilfe initiiert. Willkommen sind alle, die im Integrations-/Migrationsbereich arbeiten und an einer bezirksweiten Vernetzung mit dem Fokus auf Selbsthilfe mitwirken möchten sowie am Thema Interessierte. Es besteht die Möglichkeit, sich auf den Treffen über konkrete Fälle aus der Praxis auszutauschen. Aufgrund der Bandbreite an Expertisen und Erfahrungswerten finden sich in der Regel direkt und unkompliziert Ideen für Lösungsansätze.

Zum 5. Termin am 26.02.2025 waren Vertreter der Narcotics Anonymous eingeladen und haben ausführlich über ihre Arbeit berichtet. In Marzahn-Hellersdorf gibt es bisher noch keine Selbsthilfegruppen der Narcotics Anonymous, obwohl der Bedarf merkbar besteht. Die Vertreter berichteten u. a. über Hürden bei der Werbung für ihr Programm und wünschen sich hier Zusammenarbeit mit bezirklichen Einrichtungen. Anwesend war diesmal u. a. Frau Sänger von der Clearingstelle als Sozialdienst des Jobcenters. Sie nutzte die Gelegenheit, direkt an der Basis zu erfragen, inwieweit die Kolleginnen und Kollegen durch ihre Klienten mit jobcenter-relevanten Themen konfrontiert werden. Aus der Runde beantwortete Frau Sänger viele Fragen rund um das Thema Arbeitssuche für Leute mit Migrationshintergrund.

Wie gut die Vernetzung mittlerweile funktioniert, zeigt z. B. die Anfrage durch das BENN-Team vom DRK Nordost an das FamilienServiceBüro der pad gGmbH nach der Raumnutzung für den nächsten Fachaustausch. Die Zusage kam umgehend und wir freuen uns, das Team zum ersten Mal in unserer Runde zu begrüßen! Die Kolleginnen und Kollegen dieser Beratungsstelle werden ihre Arbeit vorstellen und bestimmt viele Antworten auf die Fragen der Teilnehmenden haben. Weitere Informationen über die Arbeit des Fachaustausches sind auf der virtuellen Wandzeitung unter <https://padlet.com/selbsthilfe3/fachaustausch-migration-und-selbsthilfe-in-mahe-yyobvicodaotwoh7> zu finden.

Der nächste Termin wird am 23. April 2025 von 10 – 12 Uhr im FamilienServiceBüro der pad gGmbH am Alice-Salomon-Platz 3 in 12627 Berlin stattfinden. Um Anmeldung wird gebeten, entweder per E-Mail unter selbsthilfe@wuhletal.de oder telefonisch unter 030 5425103, Ansprechpartnerin ist Diana Krasnov.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

27. April 2025

11.00 bis 14.00 Uhr

FLINTA Bewegungs-/Tanzworkshops

Ort: Nachbarschaftshaus Friedenau - Holsteinische Str. 30 - 12161 Berlin

Das Angebot richtet sich an alle FLINTA* (cis-Frauen, Lesben, Inter-, Nichtbinäre, Trans-, Agender-Menschen) jeden Alters. Sie brauchen keine tänzerischen Vorerfahrungen.

Eintritt / Teilnahmegebühr: 5 Euro, ermäßigt 3 Euro

Kontakt und Anmeldung:

selbsthilfe@nbhs.de oder Tel. (030) 85 99 51 -322 /-330 /-333

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

05. Mai 2025

10:00 bis 12:00 Uhr

Junge Menschen nachhaltig für gemeinschaftliche Selbsthilfe begeistern

NAKOS online Angebot

Gründungsbegleitung von Selbsthilfegruppen für junge Menschen U 35

Die Online-Seminare dauern jeweils 2 Stunden. Sie werden von Franziska Anna Leers, Sozialpädagogin, Organisationsberaterin, freie Trainerin und Seminarleiterin, geleitet und können unabhängig voneinander gebucht werden. Teilnehmen können jeweils bis zu 20 Personen.

Eine Anmeldung ist erforderlich und kann nur mit dem Onlineformular erfolgen. Dieses finden Sie unter:

<https://veranstaltungen.nakos.de/jsh-1-2025/>

Die Teilnahmegebühr beträgt 30 € pro Seminar.

Anmeldung bis 17.04.2025

Kurzinformation siehe <https://www.nakos.de/aktuelles/termine/key@10274>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

10. Mai 2025

10.00 Uhr - 18.00 Uhr

Selbsthilfetag mit und zu allen chronischen Erkrankungen in Falkensee

Ort: Falkensee Stadthalle und Campusplatz - 14612 Falkensee, Scharenberg Straße 15

Liebe Freunde der Selbsthilfe, Liebe Betroffene und deren Angehörige,

am 10. Mai 2025 findet in Falkensee ein Selbsthilfetag mit und zu allen chronischen Erkrankungen statt.

Sie können sich selber an einem Stand vorstellen, Kontakte knüpfen und Betroffene treffen.

Möchten Sie selber einen Vortrag halten, dann melden Sie sich bei mir. An vielen Marktständen, in

Workshops und im Vortragsraum können Sie viel über die verschiedensten Erkrankungen erfahren und sich austauschen.

Da die Selbsthilfe viele Bereiche der Erkrankungen einschließt freuen wir uns, wenn Sie mitmachen und sich vorstellen. Die Marktstände, sowie Sitzgelegenheiten werden von uns gestellt. Für empfindliche Ausstellungsstücke gibt es Räumlichkeiten. In gewohnter Weise wird wieder für das leibliche Wohl gesorgt. Wir freuen uns auf viele Besucher und Aussteller.

Informationen zum Programm/Vorträge auf www.fibromyalgie-bb.de

Die Anmeldung bitte schnellstmöglich wieder zurück bis zum 15.08.2023 an karinklemme@arcor.de

oder per Post an Karin Klemme 14612 Falkensee Akazienstraße 02

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

12. Mai 2025

18.00 – 19.30 Uhr

Co-Abhängigkeit

Ort: KIS Pankow im Stadtteilzentrum Pankow, Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin (Gr. Gruppenraum, 1. OG)

Substanzgebrauch oder andere Verhaltensweisen können in eine Abhängigkeit münden – Angehörige

sehen sich dann bei der Suche nach Möglichkeiten der Unterstützung oftmals mit dem Begriff „Co-

Abhängigkeit“ konfrontiert. Welche Möglichkeiten der Unterstützung es gibt und wie betroffene Personen darin bestärkt werden können, ihre Situation zu verbessern, wird in der Veranstaltung vorgestellt.

Referent: Werner Brose (vista gGmbH Verbund für integrative soziale und therapeutische Arbeit gGmbH)

Information oder Anmeldung: E-Mail kis@hvd-bb.de oder telefonisch unter Tel. 030 49 98 70 910

» [Inhaltsverzeichnis](#)

15. Mai 2025

17:00-19:30 Uhr

Einladung zum Engagement-Spaziergang - Rund um die Spree und die Fischerinsel

Die FreiwilligenAgentur Mitte lädt Sie herzlich zum nächsten Engagement-Spaziergang ein! Entdecken Sie mit uns die spannende Region rund um die Spree zwischen Nikolaiviertel und Fischerinsel. Auf unserem Weg besuchen wir vier Kooperationspartner*innen und lernen die vielfältigen Engagementmöglichkeiten in diesem historischen Teil Berlins kennen.

Unsere Route:

17:00 Uhr: Start in der Begegnungsstätte Spandauer Straße (Spandauer Straße 2)

Vorstellung des Büros für Bürger*innenbeteiligung

Die Begegnungsstätte Spandauer Straße ist ein wichtiger Anlaufpunkt für Senior*innen im Bezirk Mitte.

Nähere Informationen finden Sie unter: berlin.de/ba-mitte/sozialdienst

Das Büro für Bürger*innenbeteiligung koordiniert Beteiligungsprozesse im Bezirk Mitte und lädt alle Interessierten zum Mitmachen ein: mitemachen-berlin.de

18:00 Uhr: Besuch des Zille Museums (Propststraße 11)

Das Zille Museum widmet sich dem Leben und Werk des berühmten Berliner Künstlers Heinrich Zille (1858-1929), der mit seinen Zeichnungen das Leben der einfachen Leute im alten Berlin dokumentierte. Das Museum bietet Einblicke in das soziale Berlin der Jahrhundertwende und wird von engagierten Ehrenamtlichen betreut. Mehr Informationen unter: zille-museum.de

18:30 Uhr: Besuch bei den Schülerpaten Berlin e.V. (Am Krögel 2)

Schülerpaten Berlin e.V. fördert die Bildungschancen von Kindern mit arabischem Migrationshintergrund durch 1:1-Patenschaften. Engagierte Ehrenamtliche unterstützen die Kinder bei schulischen Herausforderungen, fördern ihre Deutschkenntnisse und helfen ihnen, sich in der deutschen Gesellschaft zurechtzufinden. Der Verein bietet verschiedene Engagementmöglichkeiten wie Lernpatenschaften, Übersetzungstätigkeiten oder Unterstützung bei Veranstaltungen. Mehr Informationen unter: schuelerpaten-berlin.de

19:00 Uhr: Ziel im Stadtteilzentrum KREATIVHAUS (Fischerinsel 3)

Das KREATIVHAUS ist ein lebendiges Stadtteilzentrum und Kulturhaus, das seit über 30 Jahren generationsübergreifende Angebote für Menschen in Berlin-Mitte schafft. Mit seinem vielfältigen Programm aus Theater, Musik, Tanz, Bildung und kreativen Workshops bietet es zahlreiche Möglichkeiten für ehrenamtliches Engagement. Ob in der Theaterarbeit, bei Nachbarschaftsprojekten oder in der Unterstützung von Kindern und Familien – hier können Sie Ihre Talente einbringen und die lebendige Gemeinschaft mitgestalten. Mehr Informationen unter: kreativhaus-berlin.de

Der Spaziergang dauert etwa 2 bis 2,5 Stunden und bietet Ihnen die Gelegenheit, sich mit verschiedenen Engagementmöglichkeiten vertraut zu machen und direkt mit Vertreter*innen der Einrichtungen ins Gespräch zu kommen.

Die Teilnahme ist kostenlos. Bitte kleiden Sie sich entsprechend der Wettervorhersage und tragen Sie bequeme Schuhe.

Anmeldung erforderlich: Um teilzunehmen, melden Sie sich bitte hier an: [eTermin - FreiwilligenAgentur Mitte](#)

Wir freuen uns auf Ihren Besuch und einen inspirierenden gemeinsamen Spaziergang!

Für Rückfragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Mit freundlichen Grüßen, Ihr Engagement-Spaziergang-Team

FreiwilligenAgentur Mitte

[www.freiwilligenagentur-](https://www.freiwilligenagentur-berlin.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

IMPRESSUM

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

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

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

Impressum
SEKIS Berlin – Landeskontaktstelle
Zimmerstr. 26/27, 10969 Berlin
Tel. 030 890285 – 37

Mobil 0157-80621306
wassink@sekis-berlin.de
www.sekis.de
Verantwortlich: Ella Wassink
sekis@sekis-berlin.de
www.sekis