

Der SEKIS Newsletter veröffentlicht monatlich Termine und Wissenswertes rund um das Thema Selbsthilfe in Berlin in Kooperation mit anderen Selbsthilfe-Initiativen, Verbänden und Organisationen wie der Landesstelle Berlin für Suchtfragen, der Landesvereinigung Selbsthilfe e.V. und den Partnern im Bereich Stadtteilzentren sowie dem Paritätischen Landesverband Berlin

## Inhaltsverzeichnis

SELBSTHILFE	2
<b>10 Jahre Stadtteilzentrum Pankow</b>	<b>2</b>
<b>Stammtisch Junge Selbsthilfe</b>	<b>2</b>
<b>Selbsthilfegruppe Ängste und Depressionen - Gruppenneugründung am 12.08.19</b>	<b>3</b>
<b>MUT-TOUR: Sei dabei!</b>	<b>3</b>
<b>Überwindung der emotionalen Abhängigkeit</b>	<b>3</b>
<b>Offener Treff für Angst und Depression</b>	<b>4</b>
<b>Selbsthilfegruppe Glücksspielsucht - sucht neue TeilnehmerInnen</b>	<b>4</b>
<b>Selbsthilfegruppe MPU sucht neue TeilnehmerInnen</b>	<b>4</b>
<b>Prograstinations – Tandem</b>	<b>4</b>
<b>Neue Selbsthilfegruppe des ApK Berlin in Neukölln</b>	<b>5</b>
<b>Hochsensibilität in Pankow</b>	<b>5</b>
<b>Vaginale Gesundheit - Selbsthilfegruppe in Gründung</b>	<b>5</b>
<b>Redeangst vor Gruppen – Selbsthilfegruppe in Gründung</b>	<b>5</b>
<b>Hochbegabte Erwachsene - Selbsthilfegruppe in Gründung</b>	<b>6</b>
<b>Morbus BASEDOW - Selbsthilfe in Gründung -</b>	<b>6</b>
<b>Selbsthilfegruppe Trauer - Neue Abendgruppe in Gründung in Marzahn</b>	<b>6</b>
<b>Selbsthilfegruppe für trauernde Suizidhinterbliebene in Pankow</b>	<b>7</b>
<b>Trauercafé – moderiert</b>	<b>7</b>
<b>Selbsthilfegruppe für ehemalige Raucher_innen (in Gründung)</b>	<b>7</b>
<b>AnaDismissed - Ein Projekt zur Selbsthilfe, Beratung &amp; Begleitung für Menschen mit</b>	<b>7</b>
<b>Gründungstreffen - Menschen mit Krebs</b>	<b>8</b>
<b>Osteoporose – Prävention und Behandlung</b>	<b>8</b>
<b>Selbsthilfe bewegt</b>	<b>8</b>
<b>Mann-O-Meter – Gruppenangebote für schwule Männer</b>	<b>9</b>
FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN	10
<b>REIHE: Selbsthilfegruppen leiten</b>	<b>10</b>
<b>Fortbildung für Leiterinnen und Leiter von Selbsthilfegruppen</b>	<b>10</b>
<b>Persönliches Budget - Eine Leistungsform für Menschen mit Behinderung</b>	<b>11</b>
<b>Von der Gruppe zum Team</b>	<b>12</b>
<b>Konflikte in der Selbsthilfegruppe - Basiswissen für die Selbsthilfe</b>	<b>12</b>
<b>Fortbildungsreihe für Menschen mit Migrationserfahrung</b>	<b>12</b>
<b>REIHE: Supervision für Mitglieder von Selbsthilfegruppen</b>	<b>13</b>
<b>Junge Menschen – Junge Fragen! - Fortbildung für die junge Selbsthilfe</b>	<b>13</b>
<b>Fortbildungsangebote der Berliner Lebenshilfe</b>	<b>14</b>
BERATUNG	14
<b>Sozialberatung</b>	<b>14</b>
<b>Peer-Beratung – Pankow</b>	<b>14</b>
<b>Menschen mit Krisenerfahrung beraten Menschen in Krisen</b>	<b>14</b>
<b>Berliner Beratungsnetz für Zugewanderte</b>	<b>15</b>
<b>Silbernetz startete Wall-City Light Poster-Kampagne</b>	<b>15</b>

DIGITALISIERUNG	16
<b>Stellungnahme von verdi zum Digitale Versorgung–Gesetz</b>	<b>16</b>
ENGAGEMENT/ NACHBARSCHAFT	17
<b>GWA-Forum "Methoden der Gemeinwesen- und Nachbarschaftsarbeit"</b>	<b>17</b>
<b>Save the date: 20. September – 15 Jahre Freiwilligenagentur</b>	<b>17</b>
<b>„Gemeinsame Sache - Berliner Freiwilligentage“</b>	<b>17</b>
<b>Farbe bekennen Award - Jetzt bewerben !!</b>	<b>18</b>
PATIENTENINTERESSEN	19
<b>Psychose-Seminar Tempelhof</b>	<b>19</b>
<b>Termine und Angebote für Krebspatienten</b>	<b>19</b>
VERANSTALTUNGEN	20
6. August 2019 09:00 - 18:00 Uhr	21
<b>Tag der Inklusion bei der Islandpferde WM</b>	<b>21</b>
8. August 2019 17 - 19 Uhr	21
<b>Den Anfang allein meistern – Infoabend für Single-Schwangere</b>	<b>21</b>
8. August 2019 17.00 – 19.00 Uhr	21
<b>Aufatmen und Durchatmen - Atem als Ressource</b>	<b>21</b>
Ab 9. August 2019	22
<b>DIGITAL EMPOWERMENT - Medienkompetenz für geflüchtete Frauen</b>	<b>22</b>
12. August 2019 18.00 - 20.00 Uhr	22
<b>Hormone in Balance?</b>	<b>22</b>
17. August 2019 15 Uhr	22
<b>Benefiz-Sommerfest im Mann-O-Meter</b>	<b>22</b>
19. August 2019 16.30 - 18.45 Uhr	23
<b>GWA-Forum "Methoden der Gemeinwesen- und Nachbarschaftsarbeit"</b>	<b>23</b>
28. August 2019 17:30-19 Uhr	23
<b>Psychische Belastung und Familie und Co-Abhängigkeit</b>	<b>23</b>
31. August 2019 20 Uhr	23
<b>Playback Theater Berlin zum Thema: In jeder Beziehung</b>	<b>23</b>
September - Oktober 2019	24
<b>Vorträge der Landesstelle Berlin für Suchtfragen</b>	<b>24</b>
2. September 2019 15:30 – 17:00 Uhr	24
<b>Arzt-Patienten-Gespräch: Schmerzmedikamente bei Rheuma</b>	<b>24</b>
02. September 2019 18:30 Uhr	24
<b>Leichter hochsensibel leben</b>	<b>24</b>
05. September 2019 17.30 Uhr	24
<b>Sozialrechtliche Fragen</b>	<b>24</b>
25. Oktober 2019 13:30 - 18:30 Uhr	25
<b>21. Alzheimer-Symposium - Demenz: In Beziehung bleiben</b>	<b>25</b>
IMPRESSUM	25

## SELBSTHILFE

### 10 Jahre Stadtteilzentrum Pankow



» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

### Stammtisch Junge Selbsthilfe

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

Der Stammtisch Junge Selbsthilfe findet statt:

**an jedem letzten Dienstag im Monat ab 19.00 Uhr**

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

U1 - Prinzenstr. / Bus 140 - Wilmsstr.

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

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

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

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

### **Selbsthilfegruppe Ängste und Depressionen - Gruppenneugründung am 12.08.19**

Eine psychische Erkrankung mit Ängsten und Depressionen führt sehr oft zu Einschränkungen, wie Rückzug, Isolation und Einsamkeit. Stimmungsschwankungen und Zukunftsängste können das eigene Handeln bestimmen. Eine Selbsthilfegruppe kann bei der Bewältigung eine gute Unterstützung sein, weil sie durch gegenseitiges Verstehen und Austausch von gelebten Erfahrungen funktioniert. Sie basiert auf Anerkennung, Vertrauen, Respekt und gegenseitiger Wertschätzung. 1. Treffen ist am 12.08.2019, 10.00 Uhr im Raum 1 der Selbsthilfekontaktstelle. Wenn Sie sich angesprochen fühlen, können Sie sich gerne für mehr Informationen in der Selbsthilfekontaktstelle Marzahn-Hellersdorf, Alt-Marzahn 59A, 12685 Berlin, Telefon 030 / 542503 melden. Sonja Basener - Selbsthilfe-, Kontakt- und Beratungsstelle Marzahn-Hellersdorf  
Alt Marzahn 59a, 12685 Berlin Tel.: 030 542 510 3

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

### **MUT-TOUR: Sei dabei!**

#### **Fahrradfahren gegen die Depression**

Informiere dich. Mach mit. Sieben Tage oder ein paar Stunden!

Jeden Sommer fahren viele MUT-TOUR-Tandemteams einige Tausend Kilometer durch ganz Deutschland. Meistens übernachten wir im Zelt, versorgen uns selbst und geben täglich mehrere Presse-Interviews. Eine Etappe dauert stets 7 Tage.

Voraussetzung, um Teil eines Etappenteams zu werden, ist die Teilnahme an unseren Kennenlern-Wochenenden.

2019 und 2020 bieten die Tandemteams zusätzlich öffentliche und unverbindliche Mitfahr-Aktionen an, bei denen man 10 - 30 km mitfahren kann. Dies ist eine super Möglichkeit für Interessierte, Outdoor-Freunde, Firmen- oder Vereinstteams gemeinsam mit uns ein Zeichen für weniger Angst und Scham im Umgang mit Depressionen zu setzen! Egal, ob ohne oder mit Depressionserfahrung: Hauptsache Ihr habt Lust dabei zu sein!

Die Liste aller Mitmach-Orte, die jeweiligen Aktionstag-Programme sowie Infos zur Etappen-Teilnahme gibt es hier:

[www.mut-tour.de](http://www.mut-tour.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

Selbsthilfegruppe in Gründung

### **Überwindung der emotionalen Abhängigkeit**

Fällt es Ihnen oft schwer, Nein zu sagen, ohne Scham oder Angst, den anderen zu verletzen? Sind Sie es gewohnt, bestimmten Menschen um Sie herum blind zu vertrauen? Sind Sie generell nicht in der Lage, Ihre Interessen in Konfliktsituationen zu vertreten? Wäre es Ihnen fremd, auf Ihre Wünsche und Bedürfnisse (und nicht nur die anderer) zu hören? Wenn ja, versuchen Sie mit uns, die Ursachen und Folgen emotionaler Abhängigkeit zu verstehen und nach Lösungen zu suchen, um sich vor anderen besser durchzusetzen. Diese Gruppe steht allen Männern offen, die sich von ihrem Wunsch befreien wollen, anderen immer zu gefallen, sei es im Paar, mit der Familie, mit Freunden oder bei der Arbeit. Interesse?

Dann schreiben Sie mir bitte direkt eine E-Mail an: [emotionenueberwinden@hotmail.com](mailto:emotionenueberwinden@hotmail.com)

und schauen gern einmal auf unsere Website: [www.selbstliebe-berlin.de](http://www.selbstliebe-berlin.de)

Erstkontakt: Selbsthilfekontaktstelle Charlottenburg-Wilmersdorf

Tel.: 030 890 285 38

Ort: SEKIS | Bismarckstr. 101 10625 Berlin

## SELBSTHILFE

**Offener Treff für Angst und Depression**

Fühlen Sie sich auch häufig bedrückt, antriebsarm oder niedergeschlagen? Sie können den normalen Alltag nicht mehr bewältigen? Kennen Sie das Gefühl von Sinnlosigkeit und Leere? In unserem Offenen Treffen für Angst und Depression können Sie sich informieren, ob eine Selbsthilfegruppe eine Möglichkeit für Sie wäre, sich Unterstützung durch Gleichbetroffene zu holen.

Die Treffen werden von Betroffenen aus schon lange bestehenden Gruppen begleitet, die Ihnen zuhören und gerne Ihre eigenen Erfahrungen an Sie weitergeben.

Für die Treffen müssen Sie sich nicht anmelden, kommen Sie einfach vorbei!

**Wann: 1. und 3. Dienstag, 16 bis 17:30 Uhr**

**2. und 4. Dienstag, 10 bis 11:30 Uhr**

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

Tel 030 49 98 70 910

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

» Inhaltsverzeichnis

## SELBSTHILFE

**Selbsthilfegruppe Glücksspielsucht - sucht neue TeilnehmerInnen**

Vieles, was Dir mal wichtig war, ist durch das Glücksspiel verloren gegangen? Beziehungen sind zerbrochen, der Job ist weg, Schulden sind entstanden...? Du bist durch das Spielen in eine Sackgasse geraten und merkst, dass Du es ohne Unterstützung durch andere nicht schaffst, wieder herauszukommen? In der Selbsthilfe findest Du Verständnis und Unterstützung. Durch den regelmäßigen Austausch kannst Du Deine Erfahrungen teilen, Mut zum Durchhalten finden und gemeinsam nach Lösungen für ein spielfreies Leben suchen.

Termin wird noch gemeinsam gesucht.

Sonja Basener - Selbsthilfe-, Kontakt- und Beratungsstelle Marzahn-Hellersdorf

Alt Marzahn 59a, 12685 Berlin

Tel.: 030 542 510 3

» Inhaltsverzeichnis

## SELBSTHILFE

**Selbsthilfegruppe MPU sucht neue TeilnehmerInnen**

Die MPU-Selbsthilfegruppe, die immer montags in der Zeit 18.45 - 20.30 Uhr, in den Räumen des ABC, Alt-Marzahn 54, 12685 Berlin, sucht Mitglieder, da aktuell zu wenig TeilnehmerInnen für eine konstanten Fortbestand zusammen sind. Wenn sie sich angesprochen fühlen, können Sie sich gerne bei uns in der Selbsthilfekontaktstelle Marzahn-Hellersdorf, Alt-Marzahn 59A, 12685 Berlin, Telefon 030 5425103, anmelden.

Sonja Basener - Selbsthilfe-, Kontakt- und Beratungsstelle Marzahn-Hellersdorf

Alt Marzahn 59a, 12685 Berlin

Tel.: 030 542 510 3

» Inhaltsverzeichnis

## SELBSTHILFE

Gruppenneugründung

**Prograstinations – Tandem**

Verkomplizieren Sie Ihr Leben unnötig, indem Sie Aufgaben zu lange aufschieben? Das hat sicher Gründe, aber Muster zu ändern ist oft ein langwieriger Prozess. Währenddessen bleiben wichtige, dringende Erledigungen un verrichtet.

Deshalb mein Vorschlag: Ein Prokrastinations-Tandem!

Wir treffen uns als Gruppe, arbeiten parallel ein paar Dinge ab und teilen uns dann in Besuchen Sie uns unter: [www.stadtrand-berlin.de](http://www.stadtrand-berlin.de)

Termine werden noch festgelegt

Ort des Treffens : Selbsthilfe – Kontakt und Beratungsstelle Berlin Mitte  
Perleberger Str. 44 - 10559 Berlin

Tel 030 394 63 64

Bei Interesse bitte eine kurze Mail an: [Prokrastinationstandem@posteo.de](mailto:Prokrastinationstandem@posteo.de) oder [kontakt@stadtrand-berlin.de](mailto:kontakt@stadtrand-berlin.de)

Tandems auf, bei denen immer eine Person ihre aktuelle Problem-Aufgabe angeht, während die andere schlicht da bleibt, ggf. Briefe frankiert und bestätigend nickt vorläufig geht es nur um Schriftliches oder Dinge, die online erledigt werden können. Langfristig ist eine Ausweitung auf andere Aufgaben nicht

ausgeschlossen.

Bitte beachten: Es geht um praktische Selbsthilfe, nicht um Therapie oder Erkenntnissuche!

Projekt Junge Selbsthilfe in Berlin Mitte - StadtRand gGmbH

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

### Neue Selbsthilfegruppe des ApK Berlin in Neukölln

Der Angehörigen-Verband möchte eine neue Selbsthilfegruppe für Angehörige von Menschen mit psychischen Krisen in Neukölln initiieren und dafür haben wir ein erstes Treffen anberaumt, zu dem wir alle Interessierten herzlich einladen möchten.

**Das Gründungstreffen findet am Donnerstag, den 22.08.2019 um 16:00 Uhr im Nachbarschaftstreff**

Schillerkiez (Mahlower Str. 27, 12049 Berlin) statt.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

### Hochsensibilität in Pankow

Die Reizschwelle ist niedriger, der Filter zu Abgrenzung gegen Impulse von außen dementsprechend schwächer. Das gilt für Innen wie Außen, für das Gefühlsempfinden ebenso wie für den eigenen Körper. Meist merkt man das "Anderssein" bereits in der Kindheit. Wir tauschen uns über Alltagssituationen aus, was es heißt, sehr sensibel zu sein und welche Folgen daraus resultieren und wie wir einen Rahmen gestalten, der uns gut tut.

Es ist keine Anmeldung erforderlich.

**Wann: 1. und 3. Mittwoch, 16:30 bis 18.00 Uhr**

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

Tel 030 49 98 70 910

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

### Vaginale Gesundheit - Selbsthilfegruppe in Gründung

Ob Vaginose, Scheidenpilz oder Blasenentzündung – wenn das Gleichgewicht in der Vagina und in der Blase auseinander gerät, macht sich das unangenehm bemerkbar. Ständige Toilettengänge, schlechter Geruch, Juckreiz, Brennen, Trockenheit und Ausfluss sind nur einige der Symptome. Flora und Immunabwehr leisten Unglaubliches. Aber schon kleinste Dinge, wie z. B. Geschlechtsverkehr, können sie durcheinander bringen. Themen rund um den Uro-Genitaltrakt sind tabuisiert. Welche Frau spricht schon gerne über fischigen Geruch oder Ausfluss?

Bist du auch betroffen? Rennst womöglich von Arzt zu Arzt und alles, was dir angeboten wird, sind Antibiotika? Du kommst trotzdem oder gerade deswegen nicht aus dem Teufelskreis? Melde dich und sprich in vertraulicher Runde über alles, was dich bewegt – von Lösungssuche bis psychischer Belastung. Ich bin selbst von chronischer Vaginose betroffen und freue mich auf den Austausch.

Erstkontakt: Selbsthilfekontaktstelle Charlottenburg-Wilmersdorf

Tel.: 030 890 285 38

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

### Redeangst vor Gruppen – Selbsthilfegruppe in Gründung

Leidest du auch unter Redeangst vor Gruppen, z.B. bei einer Vorstellungsrunde oder einem Vortrag? Willst du dich dieser Angst mit Gleichgesinnten in Gruppenübungen stellen und diese dadurch langfristig überwinden?

Dann bist du hier richtig. Diese Gruppe soll ein Ort sein, an dem wir in einem geschützten Rahmen das Sprechen vor einer Gruppe trainieren, Fehler machen und einfach mal „peinlich“ sein dürfen.

Und in die jeder sich einbringt.

Datum: ab 6 Interessent\*innen

Ort: Selbsthilfezentrum Neukölln-Nord, Wilhelm-Busch-Straße 13, 12049 Berlin

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

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

## Hochbegabte Erwachsene - Selbsthilfegruppe in Gründung

Austausch für hochbegabte Erwachsene. (Nicht immer) aussagekräftig ist ein hoher IQ (>130 laut Definition) in nichtseltsamer Kombination mit einem hohen EQ. In dieser Gruppe wollen wir zusammenkommen, unsere Erfahrungen austauschen, auf Gleichgesinnte treffen und uns gegenseitig unterstützen. Wir erschaffen uns einen Ort, in dem wir der Einsamkeit entfliehen, uns der Frustration entledigen, voneinander lernen unser Potential aus zu schöpfen. Vielleicht bist du ein Underachiever? Dann ist dies der perfekte Ort für dich. Hochbegabung ist nur dann ein Leidensweg, wenn man ihn allein geht!

- Du weißt nicht, ob du hochbegabt bist? Hier sind einige Merkmale:
- Du hast einen stark ausgeprägten Gerechtigkeitssinn.
- Du versuchst die Dinge immer bis in die Tiefe zu erörtern.
- Du prüfst kritisch Meinungen, sogar bei Autoritätspersonen.
- Schule war immer langweilig, du warst unterfordert.
- Du warst außerordentlich gut / schlecht in der Schule.
- Du hast dir als Kind schon vieles selbst beigebracht.
- Du hast viele Interessen, kannst dich selten auf nur eine Sache konzentrieren.
- Dein Lebenslauf liest sich nicht wie ein roter Faden.
- Du eckst oft an, man beschimpft dich als Besserwisser.
- Bist du oft ungeduldig und willst am liebsten mehrere Dinge auf einmal erledigen?

Erkennst Du Dich wieder? Dann melde Dich gerne bei uns.

Erstkontakt: Selbsthilfekontaktstelle Charlottenburg-Wilmersdorf  
Tel.: 030 890 285 38  
email: [selbsthilfe@sekis-berlin.de](mailto:selbsthilfe@sekis-berlin.de)

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

## Morbus BASEDOW - Selbsthilfe in Gründung -

Selbsthilfegruppe für Betroffene und deren Angehörige.

Viele Menschen mit dieser Erkrankung sind oft verzweifelt und finden kaum Verständnis. Im Berufsleben, privat und auch Ärzten gegenüber ist es für Betroffene sehr schwer, sich und ihr Befinden mitzuteilen und die Begleiterscheinungen zu deuten, zu beschreiben und einzuordnen.

In dieser Selbsthilfegruppe soll es die Möglichkeit geben sich mit der Krankheit auseinanderzusetzen, sich gegenseitig zu unterstützen und das Erlebte mit anderen zu teilen. Ich freue mich auf gegenseitiges Verständnis und ein Miteinander.

Erstkontakt: Selbsthilfekontaktstelle Charlottenburg-Wilmersdorf  
Tel.: 030 890 285 38  
Mail: [selbsthilfe@sekis-berlin.de](mailto:selbsthilfe@sekis-berlin.de)  
Ort: SEKIS | Bismarckstr. 101 10625 Berlin

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

## Selbsthilfegruppe Trauer - Neue Abendgruppe in Gründung in Marzahn

Trauer ist eine der schwersten Lebenskrisen im Leben eines Menschen. Sie braucht Unterstützung und Begleitung, damit der Trauerprozess lebendig seinen Weg suchen kann und der Trauernde in eine veränderte Lebenssituation hineinwachsen kann. Wir suchen noch weitere Betroffene für unsere neue Selbsthilfegruppe. Hier finden Sie Menschen, mit denen Sie Ihre Trauer im offenen Gespräch teilen können. Ein gemeinsamer Abendtermin wird noch gesucht. Wenn Sie angesprochen fühlen, können Sie sich gerne bei uns in der Elbsthilfekontaktstelle Marzahn-Hellersdorf, Alt-Marzahn 59A, 12685 Berlin, Telefon 030 / 5425103, anmelden.

Sonja Basener - Selbsthilfe-, Kontakt- und Beratungsstelle Marzahn-Hellersdorf  
Alt Marzahn 59a, 12685 Berlin Tel.: 030 542 510 3

## Selbsthilfegruppe für trauernde Suizidhinterbliebene in Pankow

Diese Gruppe richtet sich an Hinterbliebene, die entweder einen nahe stehenden Menschen durch Suizid verloren haben oder auch Menschen, die in ihrem Umfeld mit dem Suizid konfrontiert worden sind. Die Gruppe soll helfen gemeinsam mit anderen Betroffenen Hürden zu überwinden und gegenseitiges Verständnis erfahren oder auch Freundschaften knüpfen.

Wir tauschen Erfahrungen aus, egal ob es sich um einen zeitnahen Suizid handelt oder er schon etwas länger her ist.

**Wann: 1. Mittwoch im Monat, 19 Uhr**

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

Tel 030 49 98 70 910

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Trauercafé – moderiert

Trauernde fühlen sich häufig mit ihren Gefühlen allein gelassen. Trauernde sollen sich daher Zeit nehmen dürfen, ihre Trauer auszuleben. Dabei kann der Austausch mit anderen betroffenen Menschen hilfreich sein. Bei dem Trauercafé handelt es sich um ein offenes Angebot: Ziel ist es, an einem gemeinsamen Ort mit anderen Menschen in einer ähnlichen Situation zusammen zu kommen.

Gemeinsamer Austausch, Weinen und Lachen und neue Kontakte knüpfen stehen dabei im Vordergrund. Das Trauercafé wird begleitet von Marianne Kietzer, einer erfahrenen Trauerbegleiterin.

**Wann: 1. Mittwoch im Monat, 16 bis 17:30 Uhr**

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

Tel 030 49 98 70 910

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Selbsthilfegruppe für ehemalige Raucher\_innen (in Gründung)

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

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

**Wann: 2. Freitag im Monat, 19:30 Uhr**

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

Tel 030 49 98 70 910

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## AnaDismissed - Ein Projekt zur Selbsthilfe, Beratung & Begleitung für Menschen mit Anorexie/Bulimie/Orthorexie und ihre Angehörigen

Das Projekt „AnaDismissed“ widmet sich dem psychosomatischen Krankheitsbild der Essstörungen Anorexie, Bulimie und Orthorexie. Der Weg zur Psychotherapie ist für viele Betroffene häufig sehr schwierig und die oftmals tief empfundene Scham hindert sie daran sich Freunden und Menschen im sozialen Umfeld anzuvertrauen. Sich zu öffnen fällt Betroffenen in einer Gruppe Gleichgesinnter oft leichter.

Das Projekt umfasst bislang zwei Gesprächsgruppen für Betroffene und das Angebot von Einzelberatungen zur Überbrückung des Zeitraums bis zur Aufnahme in die Gruppen. Darüber hinaus bieten wir eine Angehörigenberatung an - eine Angehörigengruppe befindet sich in Gründung.

Auch Kooperationen mit Kliniken mit dem Ziel der Peer-Psychoedukation sind Teil unseres Engagements. Durch unsere Tätigkeit und unsere Öffentlichkeitsarbeit sollen Betroffene, Angehörige, Ärzt\*innen, Therapeut\*innen und weitere Fachkräfte angesprochen werden.

AnaDismissed - Eine Kampfansage an die Pro-Ana Bewegung

Ana in Anspielung auf die Pro-Ana Bewegung – eine die Anorexie verherrlichende Gruppierung, in der sich vor allem junge Mädchen gegenseitig aufhetzen und zum Wetthungern anspornen.

Dismissed – Weggetreten! Imperativ des englischen Wortes to dismiss (weschicken, fortschicken).

Bei Interesse freuen wir uns über Kontaktaufnahme.

Ansprechpartnerin: Lea Gericke

030 - 37 007 606

0172 - 16 50 115

[www.ana-dismissed.de](http://www.ana-dismissed.de)

[info@ana-dismissed.de](mailto:info@ana-dismissed.de)

Instagram:

@ana\_dismissed

AnaDismissed ist ein Projekt von SEKIS Berlin und wird durch die AOK gefördert.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

### Gründungstreffen - Menschen mit Krebs

Für die Gründung einer Selbsthilfegruppe für Menschen mit oder nach einer Krebserkrankung werden weitere Interessent\*innen gesucht.

Bei Interesse melden Sie sich bitte im Selbsthilfezentrum Neukölln-Süd, Lipschitzallee 80.

**Datum:** 05.09.2019

**Uhrzeit:** 15.00 – 16.30 Uhr

**Ort:** Selbsthilfezentrum Neukölln Süd, Lipschitzallee 80

**Anmeldung:** Selbsthilfezentrum Neukölln Süd Tel 030 605 66 00

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

### Osteoporose – Prävention und Behandlung

In Kooperation mit dem FFGZ e.V.

Von Osteoporose sind vor allem Frauen in einem höheren Lebensalter betroffen. Wir informieren über die wichtigsten Präventionsmaßnahmen. Hierbei stehen die Bedeutung von geschlechts- und altersangepasstem Muskeltraining zum Erhalt der Knochenmasse und eine entsprechende Ernährung, die auf genussvolle Weise den Knochenstoffwechsel unterstützt, im Vordergrund. Zudem wird Christina Sachse (Dipl. Biologin, Apothekerin) Ursachen, Diagnose und adäquate Behandlung bei bestehender Osteoporose sowie alternative Möglichkeiten der Schmerzlinderung vorstellen.

Montag, 29.07.19, 18.00 - 20.00 Uhr.06.19

Kosten: 2 EUR | ermäßigt 1 EUR

Anmeldung: Tel.:030 – 631 09 85

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

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

### Selbsthilfe bewegt

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

#### Hohenbrucher Hunderunde – Ausflug mit Huskies

Bewegung, Geselligkeit, Natur und Tiere. Die Energie der Hunde ist ansteckend. Die Landschaft, Felder und Wälder sind Balsam für die Seele. Gute Gespräche bei moderater Bewegung. Eine perfekte Kombination. Seit vier Jahren finden die Ausflüge statt und begeistern immer mehr Menschen. Wir fahren um 10 Uhr ab Pankow gemeinsam nach Hohenbruch bei Oranienburg und starten um 11 Uhr den zweistündigen Spaziergang, vorbei an den Elchen, Rentieren und Polarwölfen im Wildtierpark. Am Ende können wir noch gemeinsam mit den Hunden am See sitzen, bevor es wieder in Fahrgemeinschaften zurück in die Stadt geht. Unser Kooperationspartner ist das Tierheim Nordische in Not e.V. Begleitet wird der Spaziergang von Martin Schultz

**Treffen: Samstag, 10. und 24. August 2019, 11 Uhr**



ACHTUNG: Bitte unbedingt vorher anmelden unter [selbsthilfe.bewegt@hvd-bb.de](mailto:selbsthilfe.bewegt@hvd-bb.de) oder telefonisch montags zwischen 10:00 und 13:00 Uhr unter 030 – 49 98 70 910

### **Paddeln rund um den Pichelswerder**

Mit dem Boot fast lautlos übers Wasser gleiten oder das Kajak kraftvoll mit dem Stechpaddel antreiben. Man ist schnell weg von der Hektik der Stadt, wenn man vom Ufer oder vom Steg ablegt, außerdem ändert sich die Perspektive im wahrsten Sinn des Wortes. Wir können entweder im Einer oder Zweier im Kanadier oder Kajak "in den See stechen". Abfahrt ist in Klein Venedig, dann geht es durch den Unterhafen Spandau in Richtung Havel, Pichelssee und schließlich Stößensee wieder zurück (3 Km). Wir haben genug Zeit zum Genießen. Begleitet wird die Fahrt von Martin Schultz

**Treffen: Sonntag, 04. und 18. August 2019, 10 Uhr**

ACHTUNG: Bitte unbedingt vorher anmelden unter [selbsthilfe.bewegt@hvd-bb.de](mailto:selbsthilfe.bewegt@hvd-bb.de) oder telefonisch montags zwischen 10:00 und 13:00 Uhr unter 030 – 49 98 70 910

### **Radtour von Pankow nach Buch**

Unsere Tour führt uns vom Stadtteilzentrum Pankow nach Berlin Buch und zurück. Dort machen wir eine längere Pause, haben Zeit für einen Kaffee, ein Eis oder einen knackigen Salat. Insgesamt werden es ca. 30 km sein, die wir gemütlich gemeinsam zurücklegen. Gegen 13 Uhr sind wir wieder zurück. Begleitet wird die Tour von Martin Schultz

**Treffen: Sonntag, 17. August 2019, 10 bis 13 Uhr**

ACHTUNG: Bitte unbedingt vorher anmelden unter [selbsthilfe.bewegt@hvd-bb.de](mailto:selbsthilfe.bewegt@hvd-bb.de) oder telefonisch montags zwischen 10:00 und 13:00 Uhr unter 030 – 49 98 70 910

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

Tel 030 49 98 70 910

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

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

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

Bülowstr. 106 – 10783 Berlin

Öffnungszeiten Mo-Fr 17-22 Uhr, Sa 16-20 Uhr

Tel 030 217 510 11

Mail [info@mann-o-meter.de](mailto:info@mann-o-meter.de)

<http://www.mann-o-meter.de>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Aktiv in Selbsthilfe		Fortbildung 2019

Eine erfolgreiche Arbeit in Gruppen und selbstorganisierten Verbänden erfordert komplexes Wissen und vielfältige Kompetenzen. Das Fortbildungsprogramm von SEKIS und dem Arbeitskreis Fortbildung hilft dabei, Menschen in ihren eigenen Zielen zu stärken und ihnen Ressourcen zur Verfügung zu stellen, die ihnen Kraft und Mut für eigenes Tun geben.

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

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

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

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

Kontakt: Bismarckstr. 101, 10625 Berlin

Telefon: **030 890 285 39**

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



» [Inhaltsverzeichnis](#)

Aktiv in Selbsthilfe		Fortbildung 2019

### REIHE: Selbsthilfegruppen leiten

#### Fortbildung für Leiterinnen und Leiter von Selbsthilfegruppen

**Dienstag, 27. August 2019 18.00 – 21.00 Uhr**

**Dienstag 10. September 2019 18.00 – 21.00 Uhr**

**Dienstag 17. September 2019 18.00 – 21.00 Uhr**

**Dienstag 24. September 2019 18.00 – 21.00 Uhr**

**Ort Nachbarschaftsheim Schöneberg e.V. | Stadtteiltreff ‚Der Nachbar‘, Cranachstraße 7, 12157 Berlin**

Auch in der Selbsthilfe gibt es viele Gruppen, die von einzelnen Mitgliedern geleitet werden. Was bedeutet es, eine Selbsthilfegruppe zu leiten? Diese Fortbildungsreihe besteht aus vier Bausteinen und wendet sich an Mitglieder von Selbsthilfegruppen, die sich als ausgewiesene oder "heimliche" Leiterinnen bzw. Leiter ihrer Gruppe verstehen. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erhalten Anregungen, wie sie ihre Leitungsfunktion so wahrnehmen können, dass die Selbsthilfekräfte aller Beteiligten gestärkt und weiterentwickelt werden können. Wir arbeiten dazu mit unterschiedlichen Methoden wie Partner- oder Gruppenarbeiten, Rollenspielen, Moderationstechniken, Phantasie Reisen u.v.m.

Die aus vier Bausteinen bestehende Veranstaltungsreihe kann nur gesamt gebucht werden.

#### **Baustein 1 Meine Rolle in der Gruppe**

**Dienstag 27. August 2019 18.00 - 21.00 Uhr**

Gruppenleitung in einer Selbsthilfegruppe zu sein, ist eine verantwortungsvolle Aufgabe und kann eine besondere Herausforderung darstellen. Wir werden uns in diesem Baustein mit folgenden Fragen beschäftigen:

- Was bedeutet Leitung in der Selbsthilfegruppe?
- Welche Aufgaben sind damit verbunden?
- Was ist in meiner Verantwortung, was ist Sache des einzelnen Gruppenmitgliedes bzw. der Gruppe?

**Baustein 2    Handwerkszeug für die Gruppenleitung**  
**Dienstag    10. September 2019    18.00 - 21.00 Uhr**

Welche Instrumente sind für meine Arbeit als Gruppenleitung hilfreich? In diesem Baustein wollen wir uns mit Moderationstechniken, Gruppenregeln, Sitzungsabläufen und Konzepten beschäftigen, die sinnvoll sind, um die Arbeit in der Selbsthilfegruppe produktiver zu gestalten. Besondere Fragen dabei sind: Sitzungsabläufe in der Gruppe - welche Konzepte haben sich hier bewährt?

Wo liegt der Unterschied zwischen Moderation und Leitung?

Moderation der Sitzung - wer ist dafür zuständig und welche Techniken sind hilfreich?

Regeln für die Gruppenarbeit - wann sind sie nützlich, wann sind sie eher störend?

**Baustein 3    Konflikte in der Gruppe**  
**Dienstag    17. September 2019    18.00 - 21.00 Uhr**

Konflikte können in jeder Gruppe entstehen - bei gelungener Konfliktlösung fühlt sich die Gruppe nicht nur erleichtert, sondern auch bereichert und kann daran wachsen. In diesem Baustein werden wir uns damit beschäftigen, was überhaupt ein Konflikt ist, zu welchen typischen Gruppenkonflikten es kommen kann und welche konstruktiven Lösungsmöglichkeiten es gibt. Wir werden insbesondere die Rolle der Gruppenleitung in Konflikten beleuchten. Folgende Themen und Fragen stehen dabei im Mittelpunkt:

Welche Rolle habe ich als Gruppenleitung in Konflikten?

Was tue ich, wenn ich selbst in den Konflikt involviert bin?

Was passiert, wenn Konflikte eskalieren

Wer kann helfen, gibt es so etwas wie Erste-Hilfe-Maßnahmen?

**Baustein 4    Der Spagat zwischen Leitung und eigener Betroffenheit**  
**Dienstag    24. September 2019    18.00 - 21.00 Uhr**

Wie gehe ich damit um, einerseits Betroffener mit eigenen Themen und eigenen Bedürfnissen an die Gruppe zu sein und andererseits das Gruppengeschehen zu gestalten bzw. Überblick zu behalten? Anhand der unterschiedlichen Erfahrungen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer werden wir in diesem Baustein die Spielräume ausloten, die bestehen, um beiden Aspekten gerecht zu werden. Besondere Fragen sind dabei: Wie erkenne ich meine inneren Konflikte zwischen Leitung und eigener Betroffenheit?

Was kann ich tun, damit weder ich noch die Gruppe Schaden nehmen, wenn es mir mal nicht so gut geht?

**Leitung    Petra Glasmeyer, Jens Erik Geißler**

**Kosten    für alle vier Bausteine 24 €**

**Anmeldung:    selbsthilfe@nbhs.de | Tel 030 85 99 51 330/333**

Diese Veranstaltung wird vom Arbeitskreis Fortbildung angeboten. Sie hat interaktiven Charakter, das Erfahrungswissen der Teilnehmenden wird eingebunden.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

**FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN**

Aktiv in Selbsthilfe	Fortbildung 2019

**Persönliches Budget - Eine Leistungsform für Menschen mit Behinderung**

**Montag, 5. September 2019    15.00 - 17.00 Uhr**

Das persönliche Budget steht seit 2008 alle Menschen mit Behinderung, die auf fremde Hilfe angewiesen sind offen. Sowohl bei den Sozialämtern, Pflegekassen, Krankenkassen und der Rentenversicherungen als auch bei den Menschen mit Behinderung ist diese Leistungsform viel zu wenig bekannt.

Dabei ist sie eine Chance bessere Hilfe und ein selbstbestimmteres Leben zu führen. Der Workshop will einen ersten Überblick über diese Leistungsform geben.

Leitung Marcus Lippe, Rechtsanwalt, Vorsitzender der Bundesarbeitsgemeinschaft persönliches Budget (Seit 5 Jahren ist die Landesarbeitsgemeinschaft persönliches Budget, ein Zusammenschluss von Menschen, die sich im Land Berlin um alle Probleme mit und um das persönliche Budget kümmern. Dabei sind BeraterInnen mit und ohne Behinderung genauso wie NutzerInnen des persönlichen Budgets.)

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

**Kosten    6 €**

**Anmeldung    Mail [fortbildung@sekis-berlin.de](mailto:fortbildung@sekis-berlin.de) oder Tel 030 890 285 39**

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Aktiv in Selbsthilfe		Fortbildung 2019

## Von der Gruppe zum Team

**Samstag, 7. September 2019 10:00 – 16:00 Uhr**

Selbsthilfegruppen können viel bewegen und einzelne Mitglieder dabei unterstützen, für ihre jeweiligen Anliegen Lösungen zu finden. Trotzdem ist es nicht immer leicht, in der Gruppe für ein gutes Klima zu sorgen und es zu ermöglichen, dass alle Beteiligten den richtigen Platz und die passende Rolle in der Gemeinschaft finden können. Was trägt dazu bei, dass eine Selbsthilfegruppe wie ein gutes Team zusammenarbeitet und das Miteinander wachsen kann?

In diesem Seminar werden wir uns auf die Suche nach entsprechenden Wirkfaktoren machen und verschiedene Übungen kennen lernen, die den Teamgeist in der Gruppe stärken.

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

**Leitung** **Götz Liefert, Ruth Uzelino**

**Kosten** **12 €**

**Anmeldung** **Mail [eigeninitiative@ajb-berlin.de](mailto:eigeninitiative@ajb-berlin.de) oder Tel 030-631 09 85**

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Aktiv in Selbsthilfe		Fortbildung 2019

## Konflikte in der Selbsthilfegruppe - Basiswissen für die Selbsthilfe

**Mittwoch, 11. und 25. September 2019**

Konflikte können in jeder Gruppe entstehen – bei gelungener Konfliktlösung fühlt sich die Gruppe jedoch nicht nur erleichtert, sondern auch bereichert und kann daran wachsen. Schließlich leben viele Gruppen von der Unterschiedlichkeit ihrer Mitstreiter und diese gilt es zu bewahren. In dieser Fortbildung werden wir uns damit beschäftigen, wie Konflikte entstehen, welche Konflikte in Gruppen häufig auftreten und werden gemeinsam nach konstruktiven Lösungsmöglichkeiten suchen. Folgende Fragestellungen können z.B. bearbeitet werden

Was tue ich, wenn ich selbst in einen Konflikt involviert bin?

Wie verhalte ich mich, wenn ich nicht unmittelbar am Konflikt beteiligt bin?

Was passiert, wenn Konflikte eskalieren?

Wer oder was kann helfen, einen Konflikt zu begleiten bzw. aufzulösen?

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

**Referenten** **Götz Liefert, Katarina Schneider**

**Kosten** **12,00**

**Anmeldung** **[info@selbsthilfe-treffpunkt.de](mailto:info@selbsthilfe-treffpunkt.de); Tel. 030 291 83 48**

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Aktiv in Selbsthilfe		Fortbildung 2019

## Fortbildungsreihe für Menschen mit Migrationserfahrung

Regelmäßig treffen sich muttersprachliche Gruppen zu unterschiedlichsten Themen in ganz Berlin. Türkisch oder russisch, arabisch, vietnamesisch oder polnisch wird besprochen, was das Leben durch Krankheit oder andere Herausforderungen schwierig macht. Die Fragen zur guten Gestaltung der Gruppentreffen sind denen deutschsprachiger Selbsthilfegruppen oft sehr ähnlich. Der kulturelle Hintergrund der Erfahrungen

unterscheidet die aufkommenden Fragen dennoch an manchen Stellen von den Erfahrungen deutschsprachiger Gruppen. Es tauchen andere Fragen, andere Schwierigkeiten auf. Auf diesem Hintergrund bietet die Reihe 4 Fortbildungsmodule an. Sie bearbeiten grundlegende Fragen der Selbsthilfegruppenarbeit und richtet sich gezielt an interessierte und engagierte Menschen mit Migrationserfahrung. Verantwortet werden die Fortbildungen von Mitgliedern des Arbeitskreises Migration und Selbsthilfe der Berliner Selbsthilfe- Kontaktstellen.

### Baustein 3

#### Wenn Hund auf Katze trifft –

#### Wie sich unterschiedliche Persönlichkeiten in der Gruppe gut verstehen lernen

**Termin**            **Mittwoch, 11. September 2019, 18:00 - 21:00 Uhr**

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

#### FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

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

### REIHE: Supervision für Mitglieder von Selbsthilfegruppen

**Donnerstag, 19. September 2019 18:00 - 21:00 Uhr**

Vielzahl von Schwierigkeiten bewältigen. In der Supervisionsgruppe ist Raum für den Erfahrungsaustausch und die Erarbeitung von Lösungen für Probleme und Fragen aller Art. Das Angebot ist offen für alle, die ihre Fragen und Schwierigkeiten aus ihren Gruppen einbringen möchten und neugierig auf die Themen aus anderen Selbsthilfegruppen sind. Um den vielen Fragen und Themen in der Supervision gerecht zu werden, arbeiten wir mit unterschiedlichsten Methoden: neben dem Erfahrungsaustausch im Gespräch dienen uns anschauliche Instrumente wie Rollenspiele, um typische Situationen in Selbsthilfegruppen erfahrbar und nachvollziehbar zu machen.

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

**Anmeldung**    **Tel.: 030 381 70 57 - E-Mail: shtsiemensstadt@casa-ev.de**

**Kosten**           **6,- €**

**Leitung**         **Götz Liefert**

» [Inhaltsverzeichnis](#)

#### FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

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

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

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

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

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

**Leitung**           **Anja Breuer, Birgit Sowade**

**Kosten**            **6,00 € pro Abend**

**Anmeldung**    **030 – 394 63 64 oder junge@selbsthilfe-berlin.de**

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Hinweis auf Angebote anderer Träger

## Fortbildungsangebote der Berliner Lebenshilfe

die vielleicht auch für die Selbsthilfe von Interesse sind:

Datum	Titel der Veranstaltung
21. - 22. August	Alltagsbewältigung und Gestaltung der Lebenssituation bei Menschen mit geistiger Behinderung und Demenz
21. - 22. August	Sucht und geistige Behinderung
29. August	Übergewicht bei Menschen mit einer geistigen Behinderung
2. - 3. September	Autismus
3. - 4. September	Demenz bei Menschen mit geistiger Behinderung
5. - 6. September	Gesunde Ernährung
9. - 10. September	Zusammenarbeit mit Eltern und Angehörigen
10. September	Zwangsstörungen, zwanghafte Persönlichkeiten und Zwangsspektrumsstörungen
13. September	Einblicke in die Gehörlosenkultur
16. - 17. September	Gewaltfreie Kommunikation
24. - 25. September	Älter werdende Menschen mit geistiger Behinderung
30. September	Verdreht, verspannt, verbogen – die Feldenkraismethode

### Lebenshilfe Bildung gGmbH

Heinrich-Heine-Straße 15 - 10179 Berlin

Tel 030.82 99 98 602 Fax 030.82 99 98 604

[www.lebenshilfe-bildung.de](http://www.lebenshilfe-bildung.de) [www.lebenshilfe-berlin.de](http://www.lebenshilfe-berlin.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## BERATUNG

### Sozialberatung

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

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

Um Wartezeiten zu vermeiden, vereinbaren Sie bitte einen Termin!

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

**Wie:** Tel 0151 583 526 88 oder Mail: [sozialberatung@sekis-berlin.de](mailto:sozialberatung@sekis-berlin.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## BERATUNG

### Peer-Beratung – Pankow

#### Menschen mit Krisenerfahrung beraten Menschen in Krisen

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

Unser Gesprächsangebot für Erkrankte und Angehörige umfasst:

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

Weitere Informationen erhalten Sie bei uns unter [kis@hvd-bb.de](mailto:kis@hvd-bb.de) oder telefonisch

unter Tel 030 - 49 98 70 910 oder auf [www.kis-pankow.de](http://www.kis-pankow.de)

Ansprechpartnerin ist Jana Vogel

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Berliner Beratungsnetz für Zugewanderte

Das „Berliner Beratungsnetz für Zugewanderte“ (kurz: BfZ) ist nun online und steht zur Nutzung bereit unter [www.beratungsnetz-migration.de/](http://www.beratungsnetz-migration.de/)

Das BfZ ist eine Onlineplattform mit Infos über Anlaufstellen für zugewanderte Menschen in Berlin. In erster Linie sind hier mehrsprachige Beratungsangebote für alltägliche Angelegenheiten der Zugewanderten aufgeführt. Hinzu kommen spezialisierte mehrsprachige Beratungsangebote zu den Themen Arbeit und Bildung, Behinderung, Sucht u. ä. Daneben finden Sie/finde Ihre Begleitungsangebote (z. B. von Integrationslotsinnen und –lotsen des Senats), gesundheitsbezogene Angebote für Menschen ohne Krankenversicherung u.v.m.

Derzeit sind rund 300 Projekte/Einrichtungen in Berlin erfasst. Darunter sind sämtliche Migrationsberatungen für erwachsene Zuwanderer (MBE), Jugendmigrationsdienste (JMD), Migrationssozialdienste (MSD), bridge – Berliner Netzwerk für Geflüchtete, Mobile Bildungsberatung für Geflüchtete (MoBiBe), Integrationslotsinnen und –lotsen des Senats, Suchtberatungen für Geflüchtete sowie die von der Integrations- und Migrationsbeauftragten des Senats geförderten Projekte. Sie können über „Alle Einträge“, im Suchfeld (freie Suche) oder auf der Karte nach Einträgen suchen. Die angezeigte Liste kann nach Themen, besonderen Zielgruppen, Sprachen und Bezirken gefiltert werden.

Das BfZ versteht sich vor allem als ein Tool für Beratungskräfte, um die Verweisberatung zu erleichtern sowie die fach- und bezirksübergreifenden Zusammenarbeit zu fördern.

Für eine ständige Weiterentwicklung sowohl der Inhalte als auch der Funktionen sind wir auf Ihr/Euer Feedback angewiesen und freuen uns über Ihre/Eure Anregung, Kritik und Fragen per E-Mail an [info@beratungsnetz-migration.de](mailto:info@beratungsnetz-migration.de)

Das BfZ wurde in Kooperation mit dem Willkommenszentrum des Senats sowie GANGWAY e.V. entwickelt. Ermöglicht wurde es durch eine Förderung der Integrations- und Migrationsbeauftragte des Senats im Rahmen des Partizipations- und Integrationsprogramm.

Wir freuen uns über die Weiterleitung dieser E-Mail über Ihre/Eure Netzwerke und Verteiler. Bei Bedarf werde ich in Ihren/Euren Arbeitsgruppen und Gremien das BfZ und die sämtlichen Funktionen vorstellen.

Kontakt: Nozomi Spennemann

Verband für Interkulturelle Arbeit (VIA) - Regionalverband Berlin/Brandenburg e.V.

Interkulturelles Kompetenzzentrum für Migrant\*innenorganisationen (IKMO)

Petersburger Str. 92 - 10247 Berlin

Tel 030/ 2900 6948

Fax 030/ 2900 6950

Mail [nozomi.spennemann@via-in-berlin.de](mailto:nozomi.spennemann@via-in-berlin.de)

web [www.ikmo-berlin.de](http://www.ikmo-berlin.de) | [www.beratungsnetz-migration.de](http://www.beratungsnetz-migration.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Silbernetz startete Wall-City Light Poster-Kampagne

50 % mehr Zugriffe auf die Webseite [www.silbernetz.org](http://www.silbernetz.org), ein Zuwachs an Erstanrufern von 25 % beim Silbertelefon-einfachmalreden, doppelt so viele Anfragen nach Silbernetzfreund\_innen im Vergleich zu vorher, begeisterte Rückmeldung von Silbernetz-Unterstützer\_innen – das ist das Ergebnis, das Silbernetz nach Start der Kampagne „einfach mal weitersagen: **0800 4 70 80 90 – gegen Einsamkeit im Alter in Berlin**“ sieht. Die Kampagne stellten Wall und Silbernetz in dieser Woche der Öffentlichkeit vor.

Noch bis Ende Juli ist die digitale Version von „einfach mal weitersagen: 0800 4 70 80 90 – gegen Einsamkeit im Alter in Berlin“ an 74 Wall-City Lights in vielen U-Bahnhöfen zu sehen. Eine Woche zuvor präsentierte Wall Silbernetz an 225 City Light Poster-Standorten in analoger Form. Das weibliche Silbernetz-Model lächelt sehr sympathisch vom eigens für diese Kampagne fotografierten Motiv und ermuntert dazu, unter der kostenlosen Telefonnummer 0800 4 70 80 90 des Silbertelefons einfach mal zu reden (das Motto von Silbernetz) oder die Nummer des Silbertelefons für einsame ältere Menschen EINFACH MAL WEITERZUSAGEN.

Warum entschied sich Wall für Silbernetz als Kooperationspartner in 2019? Christian Knappe, Pressereferent von Wall GmbH: „Wir freuen uns sehr, Silbernetz unterstützen zu können. Gerade in einer sich schnell wandelnden Zeit ist es wichtig, Angebote für Menschen zu schaffen, die unter Einsamkeit leiden oder niedrigschwellige Hilfsangebote suchen. Der erste Kontakt per Telefon bewirkt sehr viel. Als

Außenwerber, der sich für das Miteinander von Menschen engagiert, möchten wir dazu beitragen, dass mehr Berlinerinnen und Berliner davon wissen und sich an Silbernetz wenden.“

Silbernetz bedankt sich herzlich bei der Wall GmbH für die gemeinsame Kampagne. So können noch mehr Menschen in Berlin auf das Gesprächsangebot aufmerksam gemacht werden, die niemanden zum Reden haben. Der Verein Silbernetz e.V. und die Geschäftsstelle Silbernetz hoffen auf noch mehr neue Erstanrufer und eine Erhöhung der Bekanntheit von Silbernetz unter potenziellen Förderern, Unterstützern, bei Politik und Verantwortlichen von Pflege- und Senioreneinrichtungen. Anfang November setzt Wall die Unterstützung für Silbernetz mit erneut 225 analogen Plätzen und der Wiederholung des digitalen Durchlaufs fort.

### **Was ist Silbernetz und das Silbertelefon-einfachmalreden?**

Vertraulich. Kostenfrei. 14 Stunden am Tag, rund um die Woche. Tel.: 0800 4 70 80 90. Für vereinsamte oder isolierte ältere Menschen. Der Humanistische Verband Berlin-Brandenburg KdÖR betreibt in Kooperation mit Silbernetz e.V. das Projekt Silbernetz. Silbernetz ist ein einzigartiges Gesprächsangebot in Deutschland. Es bahnt vereinsamten Älteren einen Weg aus der Isolation. Es ermöglicht anonyme Kontaktaufnahme, den schrittweisen Wiederaufbau persönlicher Verbindung sowie die Vernetzung zu zahlreichen Angeboten für ältere Menschen in ihrem Umfeld und ihrer unmittelbaren Nachbarschaft. Seit dem Start gab es etwa 5.500 Gespräche und über 16.500 Anrufversuche. Das „Silbertelefon-einfachmalreden“ ist 14 Stunden täglich und rund um die Woche von 8.00 Uhr morgens bis 22.00 Uhr erreichbar.

Generell beim Silbertelefon: Gut 60 Prozent der Anrufer\_innen des „Silbertelefon-einfachmalreden“ sind älter als 60 Jahre. Die durchschnittliche Gesprächsdauer beträgt knapp 20 Minuten. Die drei wichtigsten Gesprächsthemen sind „Körperliches Befinden“ (ca. 20 Prozent), „Depressive Stimmung“ (ca. 11 Prozent) und Einsamkeit/Isolation (ca. 11 Prozent). Daneben stehen oft Dankbarkeit und Freude über dieses Angebot. Insgesamt rufen weit mehr Frauen (70 Prozent) als Männer beim „Silbertelefon-einfachmalreden“ an.

Zu den weiteren Angeboten von Silbernetz zählen neben dem „Silbertelefon-einfachmalreden“ die „Silbernetz-Freundschaft“ und die „Silberinfo“. Bei der „Silbernetz-Freundschaft“ vermittelt Silbernetz eine Silbernetz-Freundin oder einen Silbernetz\_Freund, der einen älteren Menschen regelmäßig anruft – zuverlässig und einmal die Woche für etwa eine Stunde. Aktuell sind 29 Silbernetz-Freund\_innen vermittelt. Die „Silberinfo“ liefert bei Bedarf Informationen über Angebote in der Nachbarschaft, professionelle Hilfe und neue Kontakte.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## **DIGITALISIERUNG**

### **Stellungnahme von verdi zum Digitale Versorgung–Gesetz**

Die Digitalisierung kann dazu beitragen die Gesundheitsversorgung qualitativ zu verbessern – hier geht allerdings Gründlichkeit vor ambitionierten Zeitplänen. Erste Stellungnahme von ver.di anlässlich der Verbändeanhörung zum Digitale Versorgung-Gesetz (DVG) des BMG am 17. Juni 2019.

Das DVG ist ein weiterer Meilenstein auf dem Weg zur Digitalisierung im Gesundheitswesen, die Gesundheitsminister Jens Spahn mit sehr ambitionierten Zeitplänen vorantreibt. Denn digitale Lösungen und innovative Versorgungsstrukturen besitzen das Potential die Gesundheitsversorgung in Deutschland aus Sicht der Versicherten qualitativ zu verbessern und die Beschäftigten im Gesundheitswesen zu entlasten. Diesem Ziel liegt die Einsicht zugrunde, dass Digitalisierung kein Selbstzweck sein kann, denn nicht der technologische Fortschritt an sich ist das Ziel. Die Versicherten, die Patient\*innen und die Beschäftigten müssen einen Nutzen davon haben. Eine deutliche Entlastung der Beschäftigten im Gesundheitswesen sowie eine Verbesserung der Versorgungsqualität ist für ver.di der Maßstab für die vom Gesetzgeber vorgeschlagenen Maßnahmen. Daher ist der Prozess der Digitalisierung des Gesundheitswesens als soziale Innovation zu verstehen und als solcher auch entsprechend zu gestalten. Ein weiteres wichtiges Kriterium ist die Sicherheit. Dabei geht es uns darum die Versorgung für die Patienten sicherer zu machen, aber auch um die Sicherheit der digitalen Infrastruktur und ihrer Systeme. Gerade bei den im Gesundheitswesen erhobenen und anfallenden Daten handelt es sich um höchst sensible personenbezogene Daten, die einem besonderen Schutz durch den Gesetzgeber unterliegen. In diesen Punkten sieht ver.di in einer ersten Stellungnahme zum Referentenentwurf des BMG noch deutlichen Nachbesserungsbedarf.



Mit dem Digitale Versorgung-Gesetz will Gesundheitsminister Jens Spahn die flächendeckende Digitalisierung im Gesundheitswesen mit Hochdruck voranbringen. Ver.di positioniert sich zum ersten Referentenentwurf des Ministeriums.

[https://gesundheits-soziales.verdi.de/++file++5d271cdae999fb01e9288506/download/20190614\\_verdi\\_Stellungnahme\\_BMG\\_DVG\\_Entwurf.pdf](https://gesundheits-soziales.verdi.de/++file++5d271cdae999fb01e9288506/download/20190614_verdi_Stellungnahme_BMG_DVG_Entwurf.pdf)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## ENGAGEMENT / NACHBARSCHAFT

### GWA-Forum "Methoden der Gemeinwesen- und Nachbarschaftsarbeit"

Austausch zu unserem "Handwerkszeug" mit Katharina Kühnel-Cebeci und Tom Liebelt

**am Montag, 19. August 2019 16.30 - 18.45 Uhr**

im Nachbarschaftshaus Urbanstraße, Urbanstraße 21, 10961 Berlin

Hier gibt es mehr Informationen:

<https://laggwa.wordpress.com/2019/07/14/methoden-der-gemeinwesen-und-nachbarschaftsarbeit/>

und anschließend:

#### GWA-Stammtisch

**am Montag, 19. August 2019 ab ca. 19.00 Uhr**

im Sri Lankanischen Restaurant "ammamma", Urbanstraße 28a, 10967 Berlin

In lockerer Atmosphäre können wir uns ganz ohne Tagesordnung austauschen über GWA und die Welt...

Ihr seid zu einer der oben genannten Veranstaltungen oder auch zu beiden herzlich willkommen!

Kontakt Tom Liebelt 0178-5807580

[liebelt@gwv-herstrasse.de](mailto:liebelt@gwv-herstrasse.de)

Gemeinwesenverein Heerstraße Nord e.V.

Gemeinwesenarbeit / Nachbarschaftsarbeit / LeNa - Lebendige Nachbarschaft\*

Stadtteilzentrum Obstallee Obstallee 22 d/e 13593 Berlin

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## ENGAGEMENT

### Save the date: 20. September – 15 Jahre Freiwilligenagentur

im Jahr 2019 wurde die Freiwilligenagentur Mitte 15 Jahre alt.

Am 20. September werden wir das gebührend feiern. Merken Sie sich den Termin vor.

Benjamin Vrucak

Freiwilligenagentur Mitte - Fabrik Osloer Straße e.V.

Osloer Str. 12, 13359 Berlin - Hof 1, Erdgeschoss, Alte Werkstatt Eingang 2

Telefon: 030 / 4990 2334

<mailto:info@freiwilligenagentur-mitte.de>

[www.freiwilligenagentur-mitte.de](http://www.freiwilligenagentur-mitte.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## ENGAGEMENT

### „Gemeinsame Sache - Berliner Freiwilligentage“

Die Tage finden 2019 ab dem **13. September** statt - und laufen dann über mehrere Tage.

Die Veranstalter sind der [Tagesspiegel](#) und [Der Paritätische Berlin](#).

Selko e. V., der Dachverband der Berliner Selbsthilfe-Kontaktstellen, ist einer der Partner der Aktion.

Wir möchten Sie einladen sich mit bunten und vielfältigen Mitmachaktionen zu beteiligen und unsere Stadt Berlin mitzugestalten. Zeitgleich findet auch die Woche des bürgerschaftlichen Engagements in Berlin statt.

Zeigen Sie, welchen wichtigen Beitrag die vielen Engagierten für eine gelebte Zivilgesellschaft leisten: Sie sind es, die unsere Demokratie stärken und sichern. Auch die vielen interessierten Menschen dieser Stadt möchten wir einladen, sich auf unterschiedlichste Art und Weise für ein soziales Miteinander, für ihren Bezirk oder für ihren Kiez zu engagieren. Auch Unternehmen sind herzlich eingeladen, sich an den vielfältigen Mitmachaktionen, Initiativen und Veranstaltungen zu beteiligen!

Nach den Tagen des Engagements bildet am 22. September 2019 eine große Dankeschön-Feier den Abschluss der Berliner Freiwilligentage - zu der alle Engagierten herzlich eingeladen sind.

## Farbe bekennen Award - Jetzt bewerben !!

Der #FARBENBEKENNEN-Award zeichnet das Engagement von Geflüchteten aus, die ihr Schicksal in ihrer neuen Heimat in die Hand genommen und den Mut bewiesen haben, ihre Ideen in die Tat umzusetzen. Wir ehren Geflüchtete, die zeigen, dass „Made in Germany“ viele verschiedene Gesichter hat. Denn noch immer dominieren zu viele negative Schlagzeilen die Debatten um Flucht und Migration. Dabei gibt es viele Geflüchtete in Deutschland, die unser Land mit innovativen Visionen und eigenen Ideen mitgestalten und aktiv dazu beitragen, dass unsere Stadt eine weltoffene, tolerante und innovative Metropole bleibt.

### Der Award

Bereits zum zweiten Mal wird 2019 der #FARBENBEKENNEN-Award von der Senatskanzlei vergeben. Ausgezeichnet werden 2019 Geflüchtete, die selbst ein Unternehmen, eine Organisation oder Initiative in Berlin gegründet oder mitgegründet haben und für "Gründergeist" stehen.

Der #FARBENBEKENNEN-Award 2019 wird in zwei Kategorien verliehen:

- Die #FARBENBEKENNEN-Jury kürt den Gewinner oder die Gewinnerin des mit **10.000 Euro dotierten Jurypreises**.
- Die Jury wählt zudem drei Finalisten für den **Publikumspreis**: Vom 23. Oktober bis zum 13. November 2019 können die Bürgerinnen und Bürger online für ihren Favoriten oder ihre Favoritin abstimmen. Der Sieger oder die Siegerin des Publikumspreises erhält **10.000 Euro**.

### Mitmachen ganz einfach

Bewerben können sich Geflüchtete mit ihren Initiativen, Organisationen oder Unternehmen aus Berlin bis zum **05. August 2019** unter [www.farbenbekennen.de](http://www.farbenbekennen.de)

### Die Jury

- Sawsan Chebli, Bevollmächtigte des Landes Berlin beim Bund und Staatssekretärin für Bürgerschaftliches Engagement und Internationales (Juryvorsitz)
- Mali M. Baum, CEO & Founding Partner at WLOUNGE | Founding Partner MAGDA GROUP Fund of funds
- Ekrem Bora (Eko Fresh), Musiker
- Hamid Djadda, Geschäftsführer OHDE Neuköllner Marzipan GmbH
- Stefan Franzke, Geschäftsführer Berlin Partner für Wirtschaft und Technologie GmbH
- Arne Friedrich, Sportler und Stifter
- Dunja Hayali, Moderatorin
- Sascha Hingst, Moderator
- Diana Kadah, syn:format, #FARBENBEKENNEN Gewinner 2018
- Kida Khodr Ramadan, Schauspieler
- Clemens Schick, Schauspieler
- Cawa Younosi, Head of HR SAP SE and SAP Germany

Bei Fragen oder wenn Sie Unterstützung brauchen, melden Sie sich gerne beim #FARBENBEKENNEN-Team: [info@farbenbekennen.de](mailto:info@farbenbekennen.de) / [www.farbenbekennen.de](http://www.farbenbekennen.de)

Kontakt: Sawsan Chebli - Bevollmächtigte des Landes Berlin beim Bund  
Staatssekretärin für Bürgerschaftliches Engagement und Internationales  
Der Regierende Bürgermeister von Berlin - Senatskanzlei –  
Jüdenstraße 1; 10178 Berlin  
Tel +49 30 9026-3600

## Psychose-Seminar Tempelhof

Das Seminar ist ein Forum aus drei Blickwinkeln für Psychose-Erfahrene, Angehörige und professionelle Begleiter\*innen (Triolog).

Erfahrungen austauschen, Hintergründe aufzeigen, Sicherheit gewinnen.

Psychosen stellen für alle Beteiligten eine ungewöhnlich belastende Erfahrung dar. Die eigene Wahrnehmung wird oftmals zur einzig gültigen Realität. Das führt zu Verwicklungen und macht das gegenseitige Verstehen schwer. Das triologische Psychoseseminar gibt eine Möglichkeit, sich über Erfahrungen mit Psychose bei sich selbst oder bei anderen auseinander zu setzen.

Sie sind herzlich eingeladen, müssen aber nicht regelmäßig teilnehmen.

Eine Anmeldung ist nicht nötig – schauen Sie einfach mal vorbei.

Besonders Angehörige und professionelle Begleiter\*innen möchten wir zur Teilnahme einladen.

### Themen und Termine

26.08.2019	Psychose und Lebensplanung
09.09.2019	Wie kann ich in und nach der Psychose kommunizieren?
23.09.2019	Umgang mit Diagnosen
07.10.2019	Psychose und Vertrauen – geht das?
21.10.2019	Psychose und Lebensintensität
04.11.2019	Frühwarnzeichen
18.11.2019	Psychose als Selbstschutz
02.12.2019	Erfahrungen mit Hilfe

**Uhrzeit:** 18.00 – 19.30 Uhr (mit Pause)

Wir bitten um pünktliches Erscheinen.

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

**Verkehrsverbindung:** U-Bahn: Alt-Tempelhof (U6), Bus: M46, 140, 184, 246

**Kontakt:** Psychose-Seminar Tempelhof  
ps.tmp@kabelmail.net

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Termine und Angebote für Krebspatienten

**Mittwoch, 07.08.2019** Start, 10-12 Uhr, 10 Termine

**Guolin Qigong (überwiegend im Freien),**

Veranstalter ist die Berliner Krebsgesellschaft, Leiter: Aaron Donner, Der Kurs wird im Raum 212 und auf dem Gelände der Charité durchgeführt. Link zum Veranstalter ist hier:

<https://www.berliner-krebsgesellschaft.de/leben-mit-krebs/kursprogramm/>

**Dienstag, 27.08.2019 Start, 17-18:15 Uhr, 10 Termine ohne Kostenbeteiligung Yoga,**

Veranstalter ist die Berliner Krebsgesellschaft, Leiterin: Margit Wendisch, Link zum Veranstalter ist hier:

<https://www.berliner-krebsgesellschaft.de/leben-mit-krebs/kursprogramm/>

**Mittwoch, 18.09.2019**

**Sozialrechtliche Aspekte bei einer Krebserkrankung - Schwerbehinderung, beruflicher Wiedereinstieg, Erwerbsminderungsrente.**

Referentin: Iris Böhm - Dipl.-Sozialarbeiterin, Sozialdienst Charité Campus Virchow Klinikum, InfoReihe Krebs der Charité- Comprehensive Cancer Center, Invalidenstraße 80, 10115 Berlin, 2. Etage Konferenzraum

**Freitag, 20. September 2019** 16:00 - 19:00 Uhr

**4. Welt CML-Tag Leben mit Chronisch Myeloischer Leukämie**

Kaiserin-Friedrich-Stiftung, Robert-Koch-Platz 7, 10115 Berlin

Auch diesmal erwartet Sie wieder ein spannendes Programm. Sie werden nicht nur Neuigkeiten über aktuelle Therapieentwicklungen und das Thema „Absetzen“ erfahren, sondern auch Spannendes aus der psychologischen Schatztruhe: Resilienz- Wege zu innerer Stärke und Balance und wie Sie Ihr „psychisches Immunsystem“ stärken.

In diesem Vortrag bekommen Sie wertvolle Erkenntnisse aus der Positiven Psychologie und aus der Resilienzforschung vermittelt, um Ihren ganz eigenen Weg zur inneren Stärkung zu finden. Eine gute Basis für mehr Lebensqualität und für eine individuell erfolgreiche Krankheitsverarbeitung ist es, sich mit den eigenen Ressourcen zu verbinden. Anregungen und Beispiele zeigen Ihnen, wie Sie Stabilität und Zuversicht zurückgewinnen und zu Ihrem persönlichen Glück finden können. Über Ihre Teilnahme, gerne auch zusammen mit Ihren Angehörigen, würden wir uns sehr freuen.

Programm:

Medikamentensicherheit- Patientensicherheit - Aus der psychologischen Schatztruhe: Resilienz- Wege zu innerer Stärke und Balance

Leben mit CML: Chronische Phase, 2.+ 3. Linie - Ende der Therapie? Absatz - Strategien

Referenten

Rainer Göbel, Leukämie- und Lymphom- Selbsthilfe Berlin e.V.

Dipl. Psych. Janin Kronhardt, Sana-Klinikum Berlin

Prof. Dr. Philipp le Coutre, Charité Berlin

Dr. Michaela Schwarz, Charité Berlin

**Samstag, 28.09.2019, 11-16 Uhr:**

**Atem, Stimme und Gesang, Veranstalter ist die Berliner Krebsgesellschaft** (Ohne Kostenbeteiligung)

Leiterin: Reina Berger, Link zum Veranstalter ist hier:

<https://www.berliner-krebsgesellschaft.de/leben-mit-krebs/kursprogramm/>

**Mittwoch, 16.10.2019**

**Neuroendokrine Tumorerkrankungen - Update zu Diagnostik und Therapie mit Fallbeispielen**

Referent: Dr. Henning Jann - Med. Klinik m.S. Hepatologie und Gastroenterologie, Charité Campus Virchow Klinikum, InfoReihe Krebs der Charité- Comprehensive Cancer Center, Invalidenstraße 80, 10115 Berlin, 2. Etage Konferenzraum

**Dienstag, 05.11.2019**

**Neues aus der aktuellen Krebsforschung und Therapie/ Immuntherapie plus x- Was sind die besten Kombinationen?**

Referent: Prof. Dr. med. Diana Lüftner und Dr. med. Damian Rieke, InfoReihe Krebs der Charité, Campus Benjamin Franklin, Hindenburgdamm 30, 12203 Berlin, Hörsaal West (Bitte achten Sie auf die Wegbeschilderung im Hause!)

Mittwoch, 20.11.2019 Klinische Studien in der Onkologie

Referent: PD Dr. Sebastian Ochsenreither - Facharzt für Hämatologie und internistische Onkologie, CCC und Charité Campus Benjamin Franklin, InfoReihe Krebs der Charité- Comprehensive Cancer Center, Invalidenstraße 80, 10115 Berlin, 2. Etage Konferenzraum

**Mittwoch, 11.12.2019**

**Das Brustzentrum CCM stellt sich vor - Neueste Entwicklungen bei der Behandlung von Brustkrebs,** InfoReihe Krebs der Charité- Comprehensive Cancer Center, Invalidenstraße 80, 10115 Berlin, 2. Etage Konferenzraum

Referentin: Prof. Dr. Cornelia Kolberg-Liedtke - FÄ für Gynäkologie und Geburtshilfe und leitende OÄ, Klinik für Gynäkologie mit Brustzentrum, Charité Campus Mitte

Quelle: newsletter des Tumorzentrums Berlin: <https://tzb.de>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## VERANSTALTUNGEN

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

6. August 2019 09:00 - 18:00 Uhr

## Tag der Inklusion bei der Islandpferde WM

Pferdesportpark Karlshorst, Treskowallee 159, 10318 Berlin

Am Tag der Inklusion steht ein vielfältiges Programm für Menschen mit und ohne Behinderung im Mittelpunkt. Mit einem umfangreichen Vortrags- und Praxisprogramm stellt die Stiftung Rehabilitationszentrum Berlin-Ost die verschiedenen Angebote in der Reittherapie, dem Reitsport und dem inklusiven Sport näher vor. Mitmach-Angebote: Verschiedene Angebote zu Bewegung, Spiel und Sport - kreativ und tierbezogen - laden zum Mitmachen ein.

Infostände: An Infoständen zu den Themen Arbeit, Freizeit und Sport für Menschen mit und ohne Behinderung können die Besucher Fragen stellen und sich austauschen.

Themen-Tag: Mensch und Pferd - Einheit von Therapie und Sport

Mit diesem Thementag stellt die Stiftung Rehabilitation Berlin-Ost die verschiedenen Formen der pferdegestützten Therapie und des inklusiven Pferdesports für Menschen mit Behinderungen näher vor, zeigt in praktischen Vorführungen wie dies im Einzelfall aussehen kann, spricht mit Betroffenen über ihre persönlichen Erfahrungen und zeigt auf, wie Wege aus der Therapie in den Sport möglich sind.

Anmeldung: Kontakt und Information: Sandra Ziller

Mail: [inklusionstag@rbo.berlin](mailto:inklusionstag@rbo.berlin)

Internet: <https://wm2019.berlin/index.php/tag-der-inklusion-06-08.html>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

8. August 2019 17 - 19 Uhr

## Den Anfang allein meistern – Infoabend für Single-Schwangere

Informationsveranstaltung

SHIA, Rudolf-Schwarz-Str. 31, 10407 Berlin

Veranstalter: SelbstHilfInitiative Alleinerziehender (SHIA) e. V.

Eine Schwangerschaft erleben Frauen mit Vorfreude und Spannung, aber auch mit Ängsten und Unsicherheiten. Gerade Single-Schwangere stehen vor besonderen Herausforderungen, weil ein Partner fehlt. Wie erlebe ich die Schwangerschaft? Wie bereite ich mich auf das gemeinsame Leben mit dem Kind vor? Was sollte ich in Bezug auf Sorgerecht und Umgangsrecht wissen?

An diesem Abend stellen wir SHIA vor und geben erste rechtliche Informationen. Wichtig ist zudem der Austausch untereinander.

Leitung: Dr. Martina Krause / Jessica Albrecht

(Kinderbetreuung unter Angabe von Anzahl & Alter der Kinder möglich, bei kurzfristiger

Nichtinanspruchnahme der Betreuung unbedingt Bescheid geben)

Kosten: 5 € / SHIA-Mitglieder 3 € (vor Ort zu bezahlen)

Anmeldung: bis zum 5. August 2019 (Tel. 030 / 425 11 86, E-Mail [kontakt@shia-berlin.de](mailto:kontakt@shia-berlin.de))

Tel: **030 4251186**

Mail: [kontakt@shia-berlin.de](mailto:kontakt@shia-berlin.de)

Internet: [www.shia-berlin.de](http://www.shia-berlin.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

8. August 2019 17.00 – 19.00 Uhr

Workshop

## Aufatmen und Durchatmen - Atem als Ressource

Charité Mitte (CCCC) - Invalidenstr.80 - 10115 Berlin - Konferenzraum 3.Ebene

Veranstalter: Selbsthilfegruppe Brustkrebs in der Charité Berlin Mitte

Gertrud Kutscher, Atem- und Stimmtherapeutin

Der Ehrfahrbare Atem nach Prof. I. Middendorf lehrt uns, unseren Atem ohne jegliche Bewertung

zuzulassen. Atemfunktion, Atemrhythmus und -fluss, Beweglichkeit, Körperspannung, Organ- und

Stoffwechselfähigkeit und Nervensystem werden vitalisiert und ausbalanciert. Inhalte des Workshops:

Tragen lassen

Empfindungsbewusstsein, Sammlungsfähigkeit und Zulassen

Durchlässigkeit für die Atembewegung  
Atemräume  
Ausatemkräfte  
Verständnis entwickeln für den Atemvorgang  
Tel: **030 4047401 / 01743113269**  
Mail: [brunhild.dicks@shg-brustkrebs](mailto:brunhild.dicks@shg-brustkrebs)  
Internet: [www.shg-brustkrebs-in-der-Charite-berlin.de](http://www.shg-brustkrebs-in-der-Charite-berlin.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## VERANSTALTUNGEN

**Ab 9. August 2019**

### **DIGITAL EMPOWERMENT - Medienkompetenz für geflüchtete Frauen**

Beginn: 9. August 2019 - ein späterer Einstieg in das Angebot ist möglich  
Zeit: Anfängerinnen: mittwochs 14:00 - 17:00 Uhr  
Ort: FrauenComputerZentrumBerlin e.V. (FCZB) - Cuvrystraße 1, 10997 Berlin, Kreuzberg - U-Bhf Schlesisches Tor

Zugang zu Computern, Internet und mobilen Apps sowie entsprechende Medienkompetenzen sind für geflüchtete Frauen Notwendigkeit und Chance. Das Modellprojekt „Digital Empowerment and Information Access for Refugee Women“ bietet geflüchteten Frauen Informations-, Orientierungs- und Lernmöglichkeiten mit digitalen Medien. Medienkompetenzen helfen den Kontakt mit Familie und Freunden in der Ferne zu halten und sich im Berliner Alltag neu zu orientieren. Sie erweitern die Möglichkeiten, die deutsche Sprache zu lernen und sich persönlich und beruflich weiterzuentwickeln.

Kosten: Die Teilnahme ist kostenlos  
Veranstalter: FrauenComputerZentrumBerlin e.V. (FCZB)  
Anmeldung: Sarah Rüger (Projektleitung)  
Telefon: 030 617970 29  
E-Mail: [rueger@fcbz.de](mailto:rueger@fcbz.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## VERANSTALTUNGEN

**12. August 2019 18.00 - 20.00 Uhr**

### **Hormone in Balance?**

Ort: Selbsthilfekontaktstelle Treptow-Köpenick - Genossenschaftsstraße 70 - 12489 Berlin  
Hormone beeinflussen im hohen Maße unser tägliches Leben. Zeigt z.B. die Schilddrüse eine sogenannte Über- bzw. Unterfunktion können sich Stimmungsschwankungen, Gewichtsveränderungen, Schlafstörungen, Ängste oder Depression zeigen. Andererseits können bestimmte Krebserkrankungen, starke körperliche und geistige Erschöpfung, wechselnde Gelenk- und Muskelschmerzen und auch Wechseljahresbeschwerden wiederum auf hormonelle Dysbalancen hinweisen.  
Bianca Peters (Heilpraktikerin, Ergotherapeutin) informiert über die Zusammenhänge zwischen Hormon-Dysbalancen und verschiedenen Erkrankungen sowie über Speicheldiagnostik. Zudem erhalten Sie Tipps für den Alltag, um die Hormone in Balance zu bringen.

Kosten: 2 Euro  
Telefon: 030 631 09 85  
E-Mail: [eigeninitiative@ajb-berlin.de](mailto:eigeninitiative@ajb-berlin.de)  
Internet: [www.eigeninitiative-berlin.de](http://www.eigeninitiative-berlin.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## VERANSTALTUNGEN

**17. August 2019 15 Uhr**

### **Benefiz-Sommerfest im Mann-O-Meter**

Mann-O-Meter feiert auch in diesem Jahr sein großes Benefiz-Sommerfest!  
Auf dem Platz vor dem Mann-O-Meter in der Bülowstraße 106  
Veranstalter: Berlins schwuler Checkpoint - Bülowstr. 106 - 10783 Berlin

Los geht's mit Kaffee und Kuchen. Gegen 16 Uhr startet ein buntes Bühnenprogramm. Mit dabei sind: -der Magic Entertainer Ullly Loop, die Sängerin Emina, der Sänger Jose Promis, der Entertainer Allucard, der Chor SpreeKlang sowie die Startunte Anna Klatsche, die unter anderem das beliebte Bingo-Spiel mit vielen tollen Preisen moderiert. Für das leibliche Wohl sorgen wie jedes Jahr kühle Getränke und Leckerer vom Grill. Der gesamte Erlös der Veranstaltung kommt gemeinnützigen Zwecken zugute. Denn viele unserer Projekte können wir nur mit Unterstützung aus der Community verwirklichen. Alle mitwirkenden Künstler\*innen treten deshalb am 17. August ohne Gage für uns auf.

Anmeldung: Bernd Kraft - Tel 030 217 51 011

Tel: **030 216 80 08**

Internet: [www.mann-o-meter.de](http://www.mann-o-meter.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

#### VERANSTALTUNGEN

**19. August 2019** **16.30 - 18.45 Uhr**

### **GWA-Forum "Methoden der Gemeinwesen- und Nachbarschaftsarbeit"**

Austausch zu unserem "Handwerkszeug" mit Katharina Kühnel-Cebeci und Tom Liebelt im Nachbarschaftshaus Urbanstraße, Urbanstraße 21, 10961 Berlin

Veranstalter:

Hier gibt es mehr Informationen:

<https://laggwa.wordpress.com/2019/07/14/methoden-der-gemeinwesen-und-nachbarschaftsarbeit/>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

#### VERANSTALTUNGEN

**28. August 2019** **17:30-19 Uhr**

### **Psychische Belastung und Familie und Co-Abhängigkeit**

Vortrag und Diskussion in russischer Sprache.

ABC, Alt-Marzahn 54, 12685 Berlin - Raum 1

Veranstalter: Selbsthilfe-Kontaktstelle Marzahn

Angehörige von Suchtkranken leiden selbst oft stark unter der Sucht des geliebten Menschen. Dabei sind vor allem Lebenspartner und Kinder betroffen. Das

Leben wird durch die Sucht des Partners oder des Elternteils stark eingeschränkt.

Kosten: keine

Anmeldung: bitte telefonisch anmelden: 030 540 6895

» [Inhaltsverzeichnis](#)

#### VERANSTALTUNGEN

**31. August 2019** **20 Uhr**

### **Playback Theater Berlin zum Thema: In jeder Beziehung**

Kulturétage Mosaik Theater, Oranienstr. 34 HH, 10999 Berlin (beim U-Bhf. Kottbusser Tor)

Veranstalter:

Leicht und locker – verliebt und verklemmt – im schnell entfachten Feuer der Liebe oder in einer ewigen Fernbeziehung – mit Goldener Hochzeit oder Kündigung in der Probezeit? Und selbst wenn wir erwachsen sind, sollen unsere Füße beim heimischen Besuch zuhause brav unter dem Tisch stehen?

Nicht nur Menschen binden und ärgern uns, auch in Bücher oder Autos sind wir leidenschaftlich vernarrt – süchtig dem Hobby verschrieben oder dem Hanf aus dunklen Begegnungen im Park. Beziehungen sind wie Sommerwinde, heftig, warm oder traumhaft schön. Sie erzählen, wir spielen - und bringen Ihre Geschichten mit Schwung und Respekt auf die Bühne.

Vorbestellte Karten bleiben bis 10 Minuten vor der Vorstellung reserviert. Einlass ab 19.30.

Besuchen Sie auch unsere Website [www.playback-theater-berlin.de](http://www.playback-theater-berlin.de)

Kosten: Eintritt: € 12 (ermäßigt € 9)

Anmeldung: Kartenvorbestellungen unter [goetzliefert@aol.com](mailto:goetzliefert@aol.com) oder telefonisch unter 030 / 342 08 76 (Götz Liefert)

Internet: [www.playback-theater-berlin.de](http://www.playback-theater-berlin.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

September - Oktober 2019

## Vorträge der Landesstelle Berlin für Suchtfragen

Ein Angebot für die Selbsthilfe

**11. September 2019 | Mittwoch | 18:30 - 20:00 Uhr | 4 €**

### Cannabis für alle? – Das Endocannabinoidsystem

Referent: Dr. Alexander Stoll, Oberarzt,

Hartmut-Spittler-Fachklinik, Vivantes Klinikum

Der Vortrag beschäftigt sich mit dem körpereigenen Cannabis-System und dem pflanzlichen bzw. synthetischen Cannabis sowie den Indikationsstellungen im medizinischen Bereich (Übersicht).

**16. Oktober 2019 | Mittwoch | 18:30 - 20:00 Uhr | 4 €**

### Achtsamkeit und Selbstfürsorge

Referent: Dr. Thomas Schäfer,

Dozent für Ethik und Sozialphilosophie

Achtsamkeit wird immer populärer, da sie sich als sehr hilfreich im Leben und speziell für die Suchthilfe/soziale Arbeit erwiesen hat. Im Vortrag werden die positiven Funktionen deutlich gemacht sowie ihr Beitrag zur Selbstfürsorge.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

2. September 2019

15:30 – 17:00 Uhr

## Arzt-Patienten-Gespräch: Schmerzmedikamente bei Rheuma

Ort: Deutsches Rheuma-Forschungszentrum Berlin (DRFZ), Charité Campus Mitte,  
Charitéplatz 1, 10117 Berlin (Campusadresse: Virchowweg 12)

Referentin: Solveig Schönberger, Medizinische Klinik mit Schwerpunkt Rheumatologie und Klinische Immunologie, Charité

» [Inhaltsverzeichnis](#)

02. September 2019

18:30 Uhr

## Leichter hochsensibel leben

Seminarraum 1. OG, KIS im Stadtteilzentrum Pankow, Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin

Veranstalter: KIS im Stadtteilzentrum Pankow

Hochsensibilität ist einerseits eine Ressource, andererseits oft eine große Herausforderung in verschiedenen Lebensbereichen. Was braucht es,

dass es leichter wird? Es gibt Impulse und Raum für den Austausch von Erfahrungen.

Referentin: Antje Remke, Sozialpädagogin

Anmeldung: Wir bitten um eine vorherige Anmeldung via Mail oder telefonisch:

Tel: **030 49 98 70 910**

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

05. September 2019

17.30 Uhr

## Sozialrechtliche Fragen

Informationsveranstaltung

Charité Mitte (CCCC) - Invalidenstr.80 - 10115 Berlin - Konferenzraum 3.Ebene, 2. Obergeschoss

Veranstalter: Selbsthilfegruppe Brustkrebs in der Charité Berlin Mitte

Referentin: Frau C. Stoklossa - Leitung des Sozialdienstes Charité /

Welche sozialen Unterstützungsmöglichkeiten gibt es?

Was wird wann und wo beantragt?

AHB und andere Rehamassnahmen

Schwerbehinderung Fragen zur Antragstellung



Widerspruchsverfahren  
Verschlimmerungsantrag beim Versorgungsamt  
Tel: **030-404 7401 / 0174-311 32 69**  
Mail: [brunhild.dicks@shg-brustkrebs](mailto:brunhild.dicks@shg-brustkrebs)  
Internet: [www.shg-brustkrebs-in-der-Charite-berlin.de](http://www.shg-brustkrebs-in-der-Charite-berlin.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## VERANSTALTUNGEN

25. Oktober 2019 13:30 - 18:30 Uhr

### 21. Alzheimer-Symposium - Demenz: In Beziehung bleiben

der AlzheimerAngehörigen-Initiative e. V.

#### im Roten Rathaus (Großer Saal)

Der Mensch ist ein soziales Wesen, das ohne Beziehung nicht leben kann. Dies gilt für Menschen mit wie ohne Demenz gleichermaßen. Dass positive Beziehungen Wohlbefinden fördern, konflikthafte Beziehungen dagegen krank machen können, ist wissenschaftlich längst belegt. Störungen des Gedächtnisses und des logischen Denkens, aber auch nichtkognitive Symptome der Demenz wie Unruhe, Misstrauen und Reizbarkeit können die sozialen Kontakte erheblich belasten. Wir wollen fragen: Wie ändern sich Beziehungen durch die Demenz? Was geht verloren, was bleibt? Kann vielleicht sogar etwas Neues wachsen? Wie können wir mit unserer Kommunikation Kontakte positiv gestalten? Wie lassen sich die unterschiedlichen Bedürfnisse von Menschen mit Demenz und ihren Bezugspersonen so ausbalancieren, dass alle damit gut leben können? Ein spannendes Thema für uns und hoffentlich auch für Sie! Danke, wenn Sie auch in diesem Jahr mit uns in Beziehung geblieben sind oder treten werden!

- Dilek Kalayci (SPD) - (Senatorin für Gesundheit, Pflege und Gleichstellung, Berlin)  
Grußwort
- Dr. Gerhard Enver Schrömbgens - (Botschafter a. D., betreuender Angehöriger, Berlin)  
Die Liebe bleibt
- Dr. phil. Svenja Sachweh - (Buchautorin, Kommunikationstrainerin , Bochum)  
Sahnebonbons für die Seele: Beziehungsgestaltung durch emotionsorientierte Kommunikation
- Erich Schützendorf - (Diplom-Pädagoge, Buchautor, ehemals Direktor der Volkshochschule Viersen)  
Leiden oder leiden lassen? Auf der Suche nach Kompromissen zwischen Pflegenden und Menschen mit Demenz.
- Rosemarie Drenhaus-Wagner - (Vorsitzende der Alzheimer Angehörigen-Initiative e.V., Berlin)  
Schlusswort

Anmeldung erbeten unter Telefon: (030) 473 78 995 oder [AAI@Alzheimer.Berlin.de](mailto:AAI@Alzheimer.Berlin.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## IMPRESSUM

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

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

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

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