

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- CORONA	3
Fachtag „Selbsthilfe und Corona“	3
Aufbau eines Selbsthilfegruppen-Netzwerks für Corona-Trauernde in Bayern	3
Online-Gruppengründung: Angehörige von Covid-19-Verstorbenen (deutschlandweit)	3
1. Online-Gruppe für Betroffene von Covid-19-Langzeitfolgen (Post-/ Long-Covid) in Berlin	3
SELBSTHILFE- KONTAKTSTELLEN	4
Neue Öffnungszeiten in der Selbsthilfekontaktstelle Siemensstadt ab September	4
SELBSTHILFE- JUNGE SELBSTHILFE	4
Stammtisch junge Selbsthilfe	4
Die Junge Gruppe "Sturm und Zwang"(Zwangserkrankung)	4
Lust am Leben	4
Online Meditationsgruppe	5
Junge Menschen mit Schlaganfall	5
U20-Gruppe Depressionen und Ängste	6
Ex-In Genesungsbegleiter*innen gesucht	6
SELBSTHILFE	6
Angehörige psychisch erkrankter Menschen Köpenick	6
Sans Frontieres Initiative – Kamerunischer Kulturverein	6
Sammelsucht, Desorganisation und Ko-Morbidität	7
Vielfarbigkeit der Integration	7
Kreativ-Raum zur Selbstentfaltung	7
Selbsthilfegruppe Zwänge in Neukölln	7
Spaziergangsgruppe / 1 zu 1 Spaziergänge	8
Clusterkopfschmerz-Selbsthilfegruppe Berlin (CSG Berlin)	8
Selbsthilfegruppe Plasmozytom – Multiples Myelom	8
Urtikaria/Nesselsucht - Gruppe in Gründung	8
English Language Self Help Group for Depression	8
Depression/Anxiety Self-Help Group (in English)	9
Offener Treff bei Angst und Depression	9
Unterstützung gesucht für den „Offenen Treff bei Angst und Depressionen“	9
tbd – Bindungs- und Verlustängste erkennen und überwinden in Gründung	10
Gewalt in der Kindheit & Kontaktabbruch zu den Eltern	10
Offener Treffpunkt zum Thema Angst und Depression	10
SELBSTHILFE ONLINE	11
Online- und Telefon-Angebote der Selbsthilfe	11
Kostenlos virtuelle Räume für Selbsthilfegruppen	11
Echte Stimmen – Der Berliner Selbsthilfepodcast bei spotify	11
Potcast für Angehörige 'Neben Dir'	12
Overeaters Anonymous „BigBookStudy“, online und via Telefon	12
Digitale Angebote für zugewanderte Menschen	12
BERATUNG DER SELBSTHILFE FÜR DIE SELBSTHILFE	12
Die Sozialberatung bei SEKIS	12
PEER-Beratungsangebot im Nachbarschaftshaus Friedenau	13

	Peer-Beratung - Menschen mit Krisenerfahrung beraten Menschen in Krisen	13
	Selbsthilfe-Zentrum Reinickendorf Psychosoziale Beratung	14
PROJEKTE		14
	Transparency International: 21 Forderungen zur Bundestagswahl 2021	14
	Naschgarten in Buch	14
	Neuköllner Spaziergänge - Bewegung hält gesund!	15
PATIENT*INNENINTERESSEN		15
	Diabetes und Reisen: Gesundheitsinformation aktualisiert	15
	Hilfsmittel-Verzeichnis der Gesetzlichen Krankenkassen jetzt als Webportal	15
	Digitales DGU-Patientenforum	16
BARRIEREFREIHEIT		16
	Informationen über Selbsthilfe in Gebärdensprache	16
	Informationen über Selbsthilfe in Leichter Sprache	16
	Informationen zu Corona in verschiedenen Sprachen und Leichter Sprache	16
PUBLIKATIONEN		16
	Handreichung: Bürgerdebatten online gestalten	16
	Der Humus der Gesellschaft	17
FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN		17
	Fortbildungsveranstaltungen in Zeiten von Corona	17
	Selbsthilfegruppen leiten -	17
	Eine Fortbildungsreihe für Leiter*innen von Selbsthilfegruppen	17
	Persönliches Budget - Eine Leistungsform für Menschen mit Behinderung	19
	Umgang mit Konflikten in Selbsthilfegruppen	19
	Öffentlichkeitsarbeit mal anders – Kreative Printmedien und Co.	20
	Integration neuer Mitglieder – Von Willkommensritualen und Abläufen	20
VERANSTALTUNGEN		20
	13. August 2021 13.00–17.00 Uhr	21
	Sommerfest Psychiatrie im Bezirk Mitte	21
	Samstag 21. und Sonntag 29. August 2021	21
	IntoDance	21
	30. August 2021 18.00 - 19.30 Uhr	21
	Sprachverlust / Aphasie	21
	03. September 2021 10.00 - 17.00 Uhr	22
	Gewalt.Macht.Frauen.Seele.krank	22
	06. September 2021 18.00 – 20.00 Uhr	22
	Solidarische und selbstbewusste Angehörige – jetzt kümmere ich mich um mich!	22
	10. September 2021	22
	Woche des bürgerschaftlichen Engagements	22
	21. September 2021 17.00 - 18.30 Uhr	23
	Raus aus der Starre und in Bewegung kommen – in Zeiten von Corona!	23
	18. September 2021	23
	Gesamttreffen junge Depressionsgruppen	23
	11. Oktober 2021 18.00 - 19.30 Uhr	23
	Neben der Spur – Von der Depression aus der Bahn geworfen	23
	22. November 2021 18.00 - 19.30 Uhr	24
	Depression – und jetzt?	24
	18. November 2021 15 - 19 Uhr	24
	Fachtag „Selbsthilfe und Corona“	24
	24. - 26. November 2021	24
	13. Deutscher Seniorentag: Wir. Alle. Zusammen	24
IMPRESSUM		25

Save the Date!

18. November 2021 **15 - 19 Uhr**

Fachtag „Selbsthilfe und Corona“

Am Donnerstag, den 18. November 2021 wollen wir gemeinsam mit Akteuren aus Selbsthilfegruppen, Selbsthilfekontaktstellen und Selbsthilfeorganisationen eine Bestandsaufnahme der Erfahrungen und Veränderungen während der Pandemie vornehmen und daraus folgende Impulse und Ansätze für die künftige Arbeit in der Selbsthilfe diskutieren.

Veranstalter: SELKO Dachverband der Berliner Selbsthilfe-Kontaktstellen, Landesvereinigung Selbsthilfe, Paritätischer Berlin und der Berliner Behindertenverband

Weitere Infos folgen!

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Aufbau eines Selbsthilfegruppen-Netzwerks für Corona-Trauernde in Bayern

Der bayerische Landesbischof und EKD-Ratsvorsitzende Heinrich Bedford-Strohm will gemeinsam mit zivilgesellschaftlichen Partnern, sowie diakonischen und kirchlichen Akteuren ein bayernweites Netzwerk von Selbsthilfegruppen für Corona-Trauernde anstoßen. Angehörige könnten bei einer zentralen Ansprechstelle eine Trauergruppe in ihrer Nähe erfragen oder Hilfe bekommen zur Gründung einer neuen Gruppe. In Weiden/Opf. wird sich am 4. August die erste Gruppe trauernder Corona-Angehöriger in kirchlichen Räumen treffen. Der Bedarf ist gerade dort hoch, denn Weiden und Umgebung, besonders der Landkreis Tirschenreuth waren ein Corona-Hotspot mit bislang 551 Corona-Toten (Stand Juli). Unterstützt und begleitet wird die neue Gruppe vom Diakonischen Werk Weiden und der „**Selbsthilfekoordination Bayern**“ (www.seko-bayern.de), einem gemeinnützigen Verein, der Selbsthilfegruppen mit unterschiedlichen Partnern und Trägern bayernweit koordiniert und aufbaut.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Online-Gruppengründung: Angehörige von Covid-19-Verstorbenen (deutschlandweit)

Ich möchte gerne mit Menschen aus ganz Deutschland in Kontakt treten, die Angehörige durch eine Covid-19-Infektion verloren haben. Menschen, die sich nicht von Ihren Angehörigen verabschieden konnten und teilweise mit komplettem Unverständnis in der Gesellschaft konfrontiert sind. Ich möchte eine Selbsthilfegruppe ins Leben rufen, damit sich Gleichgesinnte offen und ohne Verurteilung austauschen können.

Die Anmeldung erfolgt über SeKo Bayern!

Die Gruppe trifft sich jeden 1. Mittwoch im Monat von 19.30 – 21.30 Uhr

Die Treffen finden über die Videokonferenzplattform BigBlueButton statt (eine technische Unterstützung ist durch SeKo gewährleistet).

Wenn Sie sich angesprochen fühlen, dann schreiben Sie bitte eine E-Mail an stefanie.hossfeld@seko-bayern.de mit Angabe Ihres Namens und Vornamens.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

1. Online-Gruppe für Betroffene von Covid-19-Langzeitfolgen (Post-/ Long-Covid) in Berlin

Menschen, die an COVID-19 erkranken, haben ganz unterschiedliche Krankheitsverläufe. Das betrifft sowohl die Symptombreite als auch die Dauer der Krankheit.

Auch nach überstandener Covid-19-Erkrankung

- fühlst Du Dich oft erschöpft,
- bekommst zuweilen schwer Luft,
- hast nicht dieselbe körperliche Fitness wie zuvor,
- fühlst Dich unverstanden von Deiner Umgebung oder
- suchst nach Wegen mit diesem neuen Leben umzugehen?

Möchtest Du Dich mit anderen Betroffenen von Post-Covid/Long-Covid über persönliche Erfahrungen austauschen, Bewältigungsstrategien besprechen, nützliche Hinweise für den Alltag überlegen und auch mal lachen? Dann melde Dich gern bei uns!

Ort: online

Zeit: jeden 1. und 3. Montag im Monat, 17 – 19 Uhr

Anmeldung bitte über **Telefon 030 381 70 57** oder per Mail an shtsiemensstadt@casa-ev.de

Die Anmeldedaten für die Online-Treffen werden kurz vor der Veranstaltung verschickt.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE- KONTAKTSTELLEN

Neue Öffnungszeiten in der Selbsthilfekontaktstelle Siemensstadt ab September

Dienstag 12:00 Uhr - 16:00 Uhr

Donnerstag: 12:00 Uhr - 14:00 Uhr und 16:00 Uhr - 18:00 Uhr

Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt - Stadtteilzentrum Siemensstadt

Wattstr. 13, 13629 Berlin

Tel.: 030 - 382 40 30

E-Mail: shtsiemensstadt@casa-ev.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE- JUNGE SELBSTHILFE

Stammtisch junge Selbsthilfe

Jeden letzten Dienstag im Monat um 19 Uhr

Bei unserem Live-Stammtisch im Juni haben wir dem Gewitter getrotzt und uns spontan in der Selbsthilfekontaktstelle in Mitte getroffen. Unser langjähriges Stammcafé ist leider nichtmehr verfügbar. Wir treffen uns nun ab sofort im Lichtblick in der Birkenstr.33 in Moabit nahe dem U-Bhf. Je nach Wetterlage können wir es uns drinnen oder draußen gemütlich machen. Es ist ein Tisch auf "Junge Selbsthilfe" reserviert. Ihr erkennt uns aber auch an dem kleinen Aufsteller auf unserem Tisch. Wir freuen uns auf euch!

Alle Infos zu Standort und Anfahrt bekommt ihr nach Anmeldung per Mail. Anmeldung ab sofort über den Anmeldelink auf unserer Website unter

<https://www.stadtrand-berlin.de/junge-selbsthilfe/aktivitaeten-zur-jungen-sh/stammtisch-junge-sh>

Projekt Junge Selbsthilfe in Berlin

StadtRand gGmbH Perleberger Str. 44 - 10559 Berlin

Tel: 030.3946364

junge-selbsthilfe@stadtrand-berlin.de

<https://www.facebook.com/SHKBerlinMitte>

Instagram: jungeselbsthilfeberlin

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE- JUNGE SELBSTHILFE

Die Junge Gruppe "Sturm und Zwang"(Zwangserkrankung)

nimmt gern noch neue Leute auf.

Die Treffen vor Ort sind wieder möglich!

Bitte vor dem ersten Treffen in der Kontaktstelle melden. Wir haben verschiedene Räume mit bis zu acht Plätzen. Doch lieber hybrid? Wir haben ein gutes Mikrofon zur Nutzung besorgt.

Interessierte melden sich unter

junge-selbsthilfe@stadtrand-berlin.de

Tel 030 394 63 64.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE- JUNGE SELBSTHILFE

Junge Selbsthilfe

Lust am Leben

Junge Gruppe in Gründung für gemeinsame Aktivitäten, wo Leichtigkeit und Spaß im Vordergrund stehen, aber auch Gespräche möglich sind! Wir wollen uns regelmäßig treffen, um gemeinsam etwas zu unternehmen. Wir wollen uns miteinander wohl fühlen und Kraft für die Woche tanken können. Das erste Treffen findet am 02.08.2021 statt

Interessierte melden sich unter

junge-selbsthilfe@stadtrand-berlin.de

Tel 030 394 63 6

SELBSTHILFE- JUNGE SELBSTHILFE

Junge Selbsthilfe

Online Meditationsgruppe

Aus dem Corona-Länder-Treff im Juni ist eine Online-Meditationsgruppe entstanden. Die Meditation ist für alle anonymen 12-Schritte-Gruppen und offen für alle, die an einer spirituellen Lebensweise interessiert sind. Nach einer geführten Meditation schreiben wir in einer 15-minütigen Stille alle Gedanken auf, die in uns aufsteigen. Danach teilen wir unsere innere Führung miteinander. Täglich um 6.30 Uhr - auch am Wochenende von einem/einer der Admins geleitet. Der Raum ist ab 6.00 Uhr offen.

Zugangsdaten via

junge-selbsthilfe@stadtrand-berlin.de

Tel 030 394 63 6

» Inhaltsverzeichnis

SELBSTHILFE- JUNGE SELBSTHILFE

Junge Selbsthilfe

Autoimmunerkrankung und Essstörung

Hashimoto, Rheuma & Co. + Ess-oderMagersucht? Deine Essstörung verstärkt deine Symptome? Du suchst einen Weg aus diesem Teufelskreis? Statt zu kämpfen möchtest du in der Lösung leben? Dann melde dich

Ratgeber, Selbsthilfegruppen, Ernährungspläne und Ärzte zu Essstörungen oder Autoimmunerkrankungen wie Rheuma und Hashimoto gibt es viele. Jedoch nicht für die, die an beiden oder gar noch mehr Erkrankungen leiden. Denn die Essstörung ist eine Krankheit, die Symptome aller Erkrankungen verstärkt und ins in einen Teufelskreis bringt. Finde hier Kraft, Hoffnung und Ermutigung. Gefühle und Gedanken im Umgang hiermit haben ebenso viel Raum wie Gespräche über Ärzte, Medikation und Selbsthilfepraktiken. Gesehen, verstanden und angenommen fühlen – bis wir es irgendwann selbst können - das ist unser Ziel. Selbstliebe und -annahme ist oft DER Schlüssel zur Genesung. Lasst uns gemeinsam lernen JA zu uns zu sagen; mit Gesprächen und Übungen wie Lachyoga, Innere-Kind-Arbeit, Meditation, Körperübungen. Gemeinsam sind wir stark!

E-Mail junge-selbsthilfe@stadtrand-berlin.de

Tel 030 - 394 63 64

» Inhaltsverzeichnis

SELBSTHILFE- JUNGE SELBSTHILFE

Gruppe in Gründung

Junge Menschen mit Schlaganfall

Immer öfter erreichen uns Anfragen jüngerer Betroffener und ihrer Ehe- oder Lebenspartner nach einer Kommunikationsmöglichkeit mit gleichaltrigen, gleichbetroffenen Menschen.

Der LVSB e.V. bietet daher an, eine Gruppe jüngerer Menschen, etwa im Alter zwischen 20 und 40, ins Leben zu rufen, in der sie eine ihren spezifischen Interessen entsprechende Plattform des Gedanken- und Erfahrungsaustausches finden können.

Kontakt und Anmeldung:

Landesselbsthilfeverband Schlaganfall- und Aphasie-Betroffener und gleichartig Behinderter Berlin e.V.

Geschäftsstelle: Tel. (030) 39 74 70 97 | E-Mail: mail@lvsb-ev.de

» Inhaltsverzeichnis

SELBSTHILFE- JUNGE SELBSTHILFE

Junge Selbsthilfe

Lust am Leben - in den Startlöchern

Die Meditation ist offen für alle, die an einer spirituellen Lebensweise interessiert sind; insbesondere für alle anonymen 12-Schritte-Gruppen. Nach einer geführten Meditation schreiben wir in einer 15-minütigen Stille alle Gedanken auf, die in uns aufsteigen. Danach teilen wir unsere innere Führung miteinander.

Täglich um 6.30 Uhr - auch am Wochenende von einem/einer der Admins geleitet. Der Raum ist ab 6.00 Uhr offen. Zugangsdaten via E-Mail: junge-selbsthilfe@stadtrand-berlin.de Tel.:030 394 63 64. Am 02.08.21 startet die neue Gruppe. Gemeinsame Aktivitäten, wo Leichtigkeit und Spaß im Vordergrund stehen, aber

auch Gespräche möglich sind! Wir wollen uns regelmäßig treffen, um gemeinsam etwas zu unternehmen. Wir wollen uns miteinander wohl fühlen und Kraft für die Woche tanken. Interessierte melden sich unter E-Mail junge-selbsthilfe@stadtrand-berlin.de
Tel 030 - 394 63 64

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE - JUNGE SELBSTHILFE

NEU für junge Selbsthilfe

U20-Gruppe Depressionen und Ängste

sucht noch Gleichgesinnte für Treffen

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

Oder Du möchtest einfach neue Leute kennenlernen?

Dann melde dich!

Erstkontakt über die Kontaktstelle

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

Tel 030 3 94 63 64

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE - JUNGE SELBSTHILFE

Ex-In Genesungsbegleiter*innen gesucht

Für eine Infoveranstaltung im nächsten Jahr suchen wir EX-IN-Genesungsbegleiter*innen, Peer-to-Peer-Berater*innen, die Lust haben von ihren Erfahrungen während und nach der Ausbildung zu referieren. Die Veranstaltung wird 1,5 Stunden dauern und findet je nach Kontaktbeschränkungen in Präsenz oder Online statt. Interessierte melden sich bis zum 30.07.2021 unter

E-Mail junge-selbsthilfe@stadtrand-berlin.de

Tel 030 - 394 63 64

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Angehörige psychisch erkrankter Menschen Köpenick

Diese Gruppe bietet allen Angehörigen psychisch erkrankter Menschen die Möglichkeit sich über eigene Erfahrungen auszutauschen. Interessierte sind herzlich willkommen.

Sie möchten beim nächsten Gruppentreffen dabei sein?

Bitte melden Sie sich vorab an. Die Anmeldung erfolgt über Torsten Hill.

Herr Hill ist Mitglied beim ApK – LV Berlin e.V. (Landesverband „Angehörige psychisch erkrankter Menschen Berlin e.V.).

Termin: jeden 2. Freitag im Monat, 17.30 – 19.30 Uhr [START: 13. August 2021]

Kontakt: Torsten Hill

E-Mail: apk-nk@diehills.de

Homepage: <https://www.apk-berlin.de/de>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Sans Frontieres Initiative – Kamerunischer Kulturverein

Für Menschen aus Kamerun, die Unterstützung für das Leben in Deutschland brauchen, aber auch ihre Kultur pflegen wollen. SFI e.V. Berlin

WA N N: 2. Sonntag im Monat, Anmeldung erforderlich

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

KON T A K T: Tel 030 49 98 70 910, kis@hvd-bb.de www.sfi_mail@yahoo.fr

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Sammelsucht, Desorganisation und Ko-Morbidität

Kennst Du das: Sammelsucht, Ordnungschaos und Handlungsblockaden? Stört es Dich und willst Du etwas daran ändern? Dann komm zu uns! Wir freuen uns über Verstärkung.

WANN: 1. und 3. Dienstag, Anmeldung erforderlich

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

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Neugründung in Buch

Vielfarbigkeit der Integration

Jeden Freitag um 17 Uhr treffen sich im Bucher Bürgerhaus russischsprachige Frauen, um sich über die Erfahrungen ihrer Integration auszutauschen.

Dabei ist eine Künstlerin aus Georgien, die die Gruppe mit kreativen Angeboten wie Malen, Töpfern usw. begleitet.

Anmeldung bitte an Dagmar Peinzger, Tel. 0162 5293458 oder selbsthilfeinbuch@albatros-gmbh.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Gruppe in Gründung

Kreativ-Raum zur Selbstentfaltung

Eine körperorientierte Gruppe für psychosoziale Gesundheit und authentischen Kontakt

Diese Gruppe bietet ein Raum dafür, sich selbst zu erleben und zu reflektieren. Hierbei werden wir uns ganzheitlich mit Körper, Geist und Seele beschäftigen und uns begegnen. Das Ziel ist, seine eigene Selbstentfaltung zu fördern und Verbundenheit mit sich und den Mitmenschen zu erleben. Corona-Hinweis: Aufgrund der Corona-Pandemie werden die Übungen vorübergehend mit Abstand oder ggf. online durchgeführt.

Was machen wir? Sei wieder ein Kind! In der Gruppe gehen wir kreativ und mit Neugierde voran! Es werden hierzu Einzel-, Partner-, und Gruppenerfahrungen gemacht. Jeder bringt Erfahrungen, Übungen und Wissen ein, so dass wir alle davon lernen können. Es werden z.B. aus folgenden Bereichen schon Erfahrungen eingebracht, die sehr gerne ergänzt und erweitert werden sollen: Körperpsychotherapie, Tanz, Tanztherapie und Contact-Improvisation, Improvisationstheater, authentische Kommunikation, Psychotherapie, Meditation, Yoga, heilsames Singen, Musik und Musizieren.

Jeder soll gerne Übungen einbringen oder wir kreieren Neues, und zwar Das, was uns gerade einfällt. Die Gruppe ist selbstorganisiert und es ist sehr gewünscht, dass jeder Teilnehmer seine Erfahrung einbringt. Viele Übungen haben auch mit Körperkontakt zu tun. Hast du z.B. eine interessante Therapieform oder Methode kennengelernt und kannst eine Übung daraus zeigen? Hast du eine neue Yogaübung gelernt? Hast du eine interessante Übung aus einem Buch entdeckt? Dann lass es uns gemeinsam ausprobieren! Jeder kann für sich entscheiden, ob die jeweilige Übung gerade stimmig ist oder nicht. Das ist völlig in Ordnung. Alle sollen sich sicher fühlen und achtsam miteinander umgehen.

Ort: Großer Bewegungsraum beim Nachbarschaftsheim Schöneberg,

Zeit: **Freitags 18:00 bis 20:00 Uhr** (ggf. alle zwei Wochen, noch offen)

Anmeldung:

Nachbarschaftsheim Schöneberg e.V.-Selbsthilfetreffpunkt-

Tel.: 030 859 951 -330/-333

E-Mail: selbsthilfe@nbhs.de

Internet: www.nbhs.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Selbsthilfegruppe Zwänge in Neukölln

Zwänge bestimmen ihr Leben?

Die Gruppe soll Gelegenheit geben, sich ehrlich und offen über seine Probleme auszutauschen. Außerdem soll sie zur Selbstreflexion anregen. Die Gruppe bietet Möglichkeiten, sich auszusprechen und gehört zu werden. Datum: 2. + 4. Donnerstag im Monat Zeit: 15.00 – 17.00 Uhr

Ort: Stadtteilzentrum Neukölln Süd, Lipschitzallee 80, 12353 Berlin
Anmeldung: Tel 030 605 66 00 E-Mail shkgropiusstadt@t-online.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

in Gründung

Spaziergangsgruppe / 1 zu 1 Spaziergänge

Haben Sie Lust auf mehr Bewegung? Suchen Sie Personen, die den einen oder anderen Weg mit Ihnen gemeinsam gehen? Können Sie sich vorstellen, eine Person zu begleiten, die beim Gehen nicht allein sein will? Melden Sie sich bei uns. Zeit, Rahmen und Tempo bestimmen Sie.

Anmeldung: Stadtteilzentrum Neukölln Nord
Tel. 030 681 60 64 E-Mail info@selbsthilfe-neukoelln.de;
Kontaktstelle PflegeEngagement Neukölln Süd
Tel. 603 20 22, E-Mail sued@kpe-neukoelln.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Neue Gruppe:

Clusterkopfschmerz-Selbsthilfegruppe Berlin (CSG Berlin)

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

Wir bieten: – Erfahrungsaustausch auf Augenhöhe für Clusterkopfschmerz-Betroffene und deren Angehörige – regelmäßige Treffen

Treffen: Samstag, 12.00 - 15.00 Uhr (1x pro Quartal. Termine nach Anmeldung) Kontakt:
michael.brumme@clusterkopf.de Ort: Stadtteilzentrum Prenzlauer Berg, Fehrbelliner Str. 92, 10119 Berlin

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Selbsthilfegruppe Plasmozytom – Multiples Myelom

Treffpunkt: Selbsthilfezentrum Neukölln-Süd, Lipschitzallee 80, 12353 Berlin
Treffen: jeden 1. Mittwoch im Monat 16.15 - 18.00 Uhr
Leiter: Matthias Minhöfer
bei Interesse: 030 - 63 41 31 35 oder [shg.minhoefer\[at\]gmail.com](mailto:shg.minhoefer[at]gmail.com)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Urtikaria/Nesselsucht - Gruppe in Gründung

Betroffene helfen Betroffenen!

Diagnose Urtikaria/Nesselsucht? In deinem Umfeld kann keiner damit etwas anfangen? Du wirst nicht verstanden?

Wir wollen eine neue Selbsthilfegruppe gründen, wo wir als Betroffene uns in ruhiger und entspannter Atmosphäre treffen, austauschen und uns über aktuelle Informationen zur Krankheit informieren können.

Lasst uns gemeinsam „quaddeln“, denn: geteiltes Leid ist halbes Leid! Du bist interessiert?

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

English Language Self Help Group for Depression

The group offers individuals with mild to moderate depression Support by providing a safe space to express concerns, receive Feedback and the opportunity to build connections with other who are also directly Affected by depression.

To find out more please email: englishselfhelpberlin@gmail.com

Selbsthilfe-Treffpunkt Friedrichshain-Kreuzberg
Boxhagener Str. 89, 10245 Berlin
Time and Date TBA
Selbsthilfekontaktstelle Berlin Friedrichshain-Kreuzberg
Tel. 030 291 83 48
www.selbsthilfe-treffpunkt.de
Träger: Volkssolidarität LV Berlin e.V.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

New Group:

Depression/Anxiety Self-Help Group (in English)

This is an English-speaking self-help group for those struggling with depression and/or anxiety. You can drop-in and meet the others with similar problems and (hopefully) get less stuck by listening and being listened to.

The group aims to be a safe place where you can permit yourself to open up and share your experience, as well as to provide inspirations and tips with which you can develop new coping-strategies.

Previous therapy experience is desired, but not mandatory.

Going to a group for the first time can be hard, but you can be sure of a warm welcome - come and see if this is something for you.

Meetings: 2. Monday of the month, 5.00 - 6.30 pm & 4. Sunday of the month, 6.00 - 7.30 pm, registration required! Contact: helpberg@web.de

Location: KIS im Stadtteilzentrum Prenzlauer Berg, Fehrbelliner Str. 92, 10119 Berlin

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Offener Treff bei Angst und Depression

Gemeinsam statt einsam. Trau Dich. Komm vorbei !

Der erste Schritt ist oft der schwierigste. Doch wir möchten Dich ermutigen, es auszuprobieren. Der Offene Treff bei Angst und Depressionen wird von Betroffenen aus schon lange bestehenden Gruppen begleitet. Somit finden Gespräche auf Augenhöhe statt. Du hast die Chance, das Wirken einer Selbsthilfegruppe kennenzulernen und herauszufinden, ob solch eine Gruppe eine Unterstützungsmöglichkeit für Dich sein kann. Zusammen tauschen wir uns aus, hören zu und sind füreinander da. Jede*r ist willkommen. So wie Du bist.

Treffen: 1. und 3. Dienstag, 10.00 - 11.30 Uhr 2. und 4. Dienstag, 18.00 - 19.30 Uhr

(Online-Treffen: 13.07.21, 18.00 - 19.30 Uhr & 10.08.21, 18.00 - 19.30 Uhr; alle anderen Treffen im Juli und August finden als Präsenztreffen statt!) Anmeldung per E-Mail an offenertreff-kispankow@web.de oder telefonisch 030 49 98 70 910

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

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

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

Hast Du etwas Zeit und bist auf der Suche nach einer sinnstiftenden Tätigkeit?

Unser Team besteht derzeit aus 3 ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und wir bieten für Betroffene, Interessierte und Angehörige einen wertfreien Raum zum Erfahrungsaustausch.

Was bekommst Du für Dein Engagement?

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

Was wünschen wir uns von Dir als Teammitglied?

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

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

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

Wie erreichst Du uns?

KIS – Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe in Pankow im Stadtteilzentrum Pankow Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin E-Mail: kis-offenertreff@hvd-bb.de oder kis@hvd-bb.de Tel.: 030 499 87 09 10

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

tbd – Bindungs- und Verlustängste erkennen und überwinden in Gründung

In einer Beziehung einfach „sein“ können. Liebe, Verständnis und Aufmerksamkeit angstfrei schenken und erfahren. Viele verbinden damit eine schmerzhaft Sehnsucht, weil ihre Kontakte von manipulativer Nähe/Distanz-Spielchen geprägt sind. Die Verbindung bleibt schließlich doch unverbindlich (bzw. „to be defined“) und anstatt einfach sein zu können, entsteht das Gefühl, ständig mehr sein zu müssen. Ziel dieser Gruppe ist es, gemeinsam ungesunde Bindungsmuster zu entlarven und Wege in freie, liebevolle Beziehungen zu finden! Willkommen sind alle, die den festen Willen gefasst haben, ihre Themen anzupacken.

Freitags, 16:30 – 18:00 Uhr

KIS Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe im Stadtteilzentrum Pankow

Schönholzer Str. 10 - 13187 Berlin / Pankow

Raumnutzung pro Person und Besuch: 1 Euro

Anmeldung unter: tbd.pankow@gmail.com

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Neue Gruppe:

Gewalt in der Kindheit & Kontaktabbruch zu den Eltern

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

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

Die Gruppe ist offen für erwachsene Menschen aller Geschlechter.

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

Kontakt: gewaltfamilie@gmail.com

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

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

Offener Treff für Angst und Depression **per Video-Chat (Jitsi) und Präsenz-Treffen**

Angeleitete Gruppe DURCH BETROFFENE!

1.6.2021, 10-11.30 Uhr (Präsenz-Treffen)

8.6.2021, 18-19.30 Uhr (Online-Treffen)

15.6.2021, 10-11.30 Uhr (Präsenz-Treffen)

22.6.2021, 18-19.30 Uhr (Präsenz-Treffen)

Vorherige Anmeldung bitte über:

E-Mail offenertreff-kispankow@web.de

Telefon: **030 49 98 70 910**

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE ONLINE

Online- und Telefon-Angebote der Selbsthilfe

Online-Angebote der Selbsthilfe in Berlin finden Sie hier:

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

Datenschutz auch in Krisenzeiten nicht vergessen

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

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE ONLINE

Kostenlos virtuelle Räume für Selbsthilfegruppen

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

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

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

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE ONLINE

Echte Stimmen – Der Berliner Selbsthilfepodcast bei spotify

Unsere Echte Stimme in dieser Episode: Safyah Hassan

#17 Migration und Selbsthilfe – Miteinander lernen

In dieser Folge sprechen wir mit der bezaubernden und klugen Safyah Hassan. Sie ist Lehrerin an einer privaten Schule, doziert an der Universität Potsdam und schreibt ihre Dissertation über Jugendliche mit Migrationshintergrund im Berufswahlprozess. Safyah erklärt uns, wie der Begriff „Migration“ offiziell verstanden wird, was alles hinter diesem Begriff steckt und wie sie zu der Frage „Wo kommst Du her?“ steht. Wir sprechen über Chancengleichheit, Fremdenfeindlichkeit und über erste Prognosen im Rahmen ihrer Doktorarbeit, die sehr wertvoll für die Akteure der Selbsthilfe sein können. Außerdem erzählt sie uns ihren eigenen beruflichen Werdegang, von ihrem Engagement für obdach und wohnungslose Menschen und wo auch hier die Selbsthilfe ansetzen könnte. Eine sehr gehalt und kraftvolle Echte Folge wartet auf Euch.

Spotify

<https://open.spotify.com/show/1TcuVYNYVgxVyX6JrEF2xY>

Kontakt zu Safyah

safyah.hassan-yavuz@gmx.de

Empfehlungen von Safyah

Film: Heute trage ich Rock Jean-Paul Lilienfeld

Podcast:

Du, sie & Hans

Potcast für Angehörige 'Neben Dir'

Der Podcast schenkt Angehörigen von Menschen, die mit einer Krankheit oder Behinderung leben eine Stimme und ein offenes Ohr. Er stellt die Themen, Sorgen, Herausforderungen und auch die vielen positiven Dinge aus IHREM Leben in den MITTELPUNKT. Das Projekt gestalten wir unabhängig und ehrenamtlich. Ihr könnt uns überall hören, wo es Podcasts gibt. Habt ihr Feedback oder Interviewpartner*innen für uns?

Dann mailt uns gern: nebendir@outlook.de

facebook.com/nebendir.podcastinstagram.com/nebendir.podcas

Neu!!

Overeaters Anonymous „BigBookStudy“, online und via Telefon

jeden Dienstag von 20:00 – 21:00Uhr

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

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

Aufzeichnungen und Infos könnt ihr auch über folgende Website bekommen:

<https://bigbookstudyoa.weebly.com>

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

Wir freuen uns auf den Austausch mit dir!

Digitale Angebote für zugewanderte Menschen

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

Das jeweils aktuelle Wochenprogramm findet sich hier:

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

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

Die Sozialberatung bei SEKIS

telefonisch, digital und nach Anmeldung auch vor Ort

Anmeldung erforderlich

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

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

Bitte vereinbaren Sie vorab einen Termin!

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

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

BERATUNG DER SELBSTHILFE FÜR DIE SELBSTHILFE

PEER-Beratungsangebot im Nachbarschaftshaus Friedenau

Betroffene berät Betroffene aus langjähriger eigener Erfahrung

„Ich bin San. Seit meiner Kindheit begleiten mich pathologische Ängste. Mit 16 Jahren begann ich eine akute Anorexia Nervosa (Magersucht) zu entwickeln. Das war der Beginn eines fast 25 Jahre andauernden Marathons durch eine Welt, geprägt von starken Ängsten und Zwängen, von Selbstverletzung und einer andauernden Essstörung. Mein Weg führte mich von der Psychiatrie, über mehrere stationäre Reha Aufenthalte, zu Medikationen und ambulanten Therapien (Verhaltenstherapie und Tiefenpsychologische Therapie), bis hin zur Erfahrung mit Selbsthilfegruppen. Nach einem sehr langen Leidensweg galt ich als atherapiert. Doch ich gab den Kampf und die Hoffnung nie auf, denn ich wollte leben.

Selbsthilfetreffpunkt Tempelhof-Schöneberg

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

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

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

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

Kontakt: Thorsten Schuler, Nicole Bichlmeier

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

selbsthilfe@nbhs.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

BERATUNG DER SELBSTHILFE FÜR DIE SELBSTHILFE

Peer-Beratung - Menschen mit Krisenerfahrung beraten Menschen in Krisen

(per Telefon, Video-Chat oder persönliche Beratung)

Peer-Berater_innen, im Sinne von Genesungsbegleiter_innen, nutzen ihre eigene Krisenerfahrung als Ressource und bieten einen lebensnahen Beratungsansatz, der therapeutische und ärztliche Behandlungen ergänzen kann.

Neben Ratsuchenden, die von einer psychischen Erkrankung betroffen sind, steht die Peer-Beratung auch Angehörigen offen.

Unser Gesprächsangebot für Erkrankte und Angehörige umfasst:

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

Ansprechpartnerin: Nora Fieling Kontakt: peerberatung-kis@hvd-bb.de

Kontakt: Peer-Beratung per Telefon oder Video-Chat nach vorheriger Vereinbarung über peerberatung-kis@hvd-bb.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Selbsthilfe-Zentrum Reinickendorf Psychosoziale Beratung

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

Beraterin Jeannine Schätzle - Sozialarbeiterin / Sozialpädagogin

Zeit nach Vereinbarung

Kosten kostenfrei

Anmeldung und Informationen

Tel 030 / 4 16 48 42 oder

Mail selbsthilfezentrum@unionhilfswerk.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PROJEKTE

Elternberatungen - Antidiskriminierung und Antirassismus im Schulkontext

Wie vielleicht bekannt ist, gilt seit Ende 2018 folgendes Schulgesetz in Berlin: „Jeder junge Mensch hat ein Recht auf zukunftsfähige, diskriminierungsfreie schulische Bildung und Erziehung ungeachtet insbesondere einer möglichen Behinderung, der ethnischen Herkunft, einer rassistischen Zuschreibung, des Geschlechts, der Geschlechtsidentität, der sexuellen Orientierung, des Glaubens, der religiösen oder politischen Anschauungen, der Sprache, der Nationalität, der sozialen und familiären Herkunft seiner selbst und seiner Erziehungsberechtigten oder aus vergleichbaren Gründen.“ Trotz der Einführung dieses Paragraphen, sieht die Realität vieler junger Menschen in Deutschland, wie auch ihrer Familien anders aus! Fragen und Themen zu:

- Wie kann ich mein Kind besser im Schulalltag begleiten?
 - Warum sollte ich mich in der Schule meines Kindes mehr engagieren?
 - Ich kann nicht zum Elternabend, weil ich nicht verstehe was die Lehrer*in sagt.
 - Mein Kind hat eine ungerechte Note bekommen. Was kann ich tun?
 - Der*die Lehrer*in diskriminiert mein Kind.
 - Lehrende und Schulleitung machen nichts gegen Diskriminierung in der Klasse/ Schule.
 - Mein Kind schämt sich für seine Herkunft/Identität und/oder wird deswegen gemobbt.
- sind für viele deutsche Familien gängige Alltagserfahrungen!

Unser Verein NARUD bietet daher kostenlose Beratungen für nicht-weiße Eltern an, um diese zu unterstützen und zu bestärken ihre Interessen für sich und Ihre Kinder umsetzen zu können. Bei Interesse, könnt Ihr euch gerne über folgende E-Mail für die Beratungen anmelden: beratung@narud.org
NARUD e.V.

Netzwerk für Teilhabe und nachhaltige Entwicklung

[Registerstelle Berlin-Mitte](#)

www.narud.org

Brüsseler Str. 36, 13353 Berlin

Tel.: +49 (0) 30 – 40 75 75 51

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PROJEKTE

Transparency International: 21 Forderungen zur Bundestagswahl 2021

Politik, Verwaltung, Finanzen, Whistleblower und Wirtschaft – für diese fünf Themenbereiche hat Transparency Deutschland zur Bundestagswahl 2021 insgesamt 21 Forderungen formuliert.

<https://www.transparency.de/bundestagswahl/>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PROJEKTE

Naschgarten in Buch

Jetzt leuchten die ersten roten Beeren im satten Grün des Bucher Naschgartens und es kann genascht werden.

Jeden letzten Mittwoch im Monat ab 15 Uhr

wird unser Garten für Besucher aller couleur geöffnet.

Livemusik, Getränke, Naschwerk und überdachte Sitzgruppen warten auf neugierige Gartenfreunde,

die uns **auch gern zur Selbsthilfe ausfragen** dürfen.

Selbsthilfe in Buch Im Bucher Bürgerhaus

Franz-Schmidt Str. 8 – 10 | 13125 Berlin

Tel. 0162 5293458

E-Mail: selbsthilfeinbuch@albatrosggmbh.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PROJEKTE

Neuköllner Spaziergänge - Bewegung hält gesund!

Möchten Sie Lieblingsorte in Ihrem Stadtteil kennenlernen und dabei Ihre Gesundheit fördern? Haben Sie Lust, mit anderen zusammen loszulaufen?

Melden Sie sich gerne im Selbsthilfezentrum Neukölln unter **Telefon: 605 66 00 oder 681 60 64**

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PATIENT*INNENINTERESSEN

Diabetes und Reisen: Gesundheitsinformation aktualisiert

Das Ärztliche Zentrum für Qualität in der Medizin ([ÄZQ](#)) hat seine Gesundheitsinformation zu [Reisevorbereitung bei Diabetes](#) aktualisiert.

Die Kurzinformation vermittelt praktische Tipps, wie sich Menschen mit Diabetes mellitus gut auf ihren Urlaub vorbereiten können und was bei einer Flugreise oder auf langen Autofahrten zu berücksichtigen ist. Ebenso erfahren Sie, wie ein Klimawechsel, ungewohnte körperliche Belastungen oder eine veränderte Ernährung ihre Erkrankung beeinflussen können. „Vieles ist im Urlaub anders als zu Hause, etwa das Klima, der Tagesablauf, die körperliche Aktivität oder die Ernährung. Dies kann Ihren Stoffwechsel beeinflussen. Dadurch ist das Risiko für Unter- oder Überzuckerung größer“, heißt es in der Information.

„Nehmen Sie etwa eineinhalbmal so viele Medikamente und Teststreifen mit, wie Sie sonst für den gleichen Zeitraum bräuchten. Nehmen Sie zur Sicherheit immer Einmalspritzen (U100) mit, für den Fall, dass Pen oder Pumpe kaputt gehen. Damit können Sie notfalls Insulin direkt aus der Patrone aufziehen“, so die Empfehlung.

Die Gesundheitsinformation beruht auf dem derzeit besten verfügbaren Wissen. Ärzte, Pflegekräfte und andere Fachleute können die Kurzinformationen kostenlos herunterladen, ausdrucken und an Interessierte weitergeben.

[Diabetes und Reisen – worauf zu achten ist](#)

Quelle: *aerzteblatt.de*, 16.7.2021

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PATIENT*INNENINTERESSEN

Hilfsmittel-Verzeichnis der Gesetzlichen Krankenkassen jetzt als Webportal

Das [Hilfsmittelverzeichnis](#) für gesetzlich Krankenversicherte ist überarbeitet und als Webportal verfügbar gemacht worden. „Das neue Hilfsmittelverzeichnis bietet von der Onlineantragstellung bis zu umfangreichen Informationen zu den einzelnen Hilfsmitteln den Hilfsmittelherstellern einen deutlich verbesserten Service“, so der GKV-Spitzenverband. Darüber hinaus trage die papierlose Antragstellung zum Bürokratieabbau bei.

In dem Verzeichnis sind alle Hilfsmittel aufgeführt, die die gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) übernimmt. Das geht vom digitalen Hörgerät über Rollatoren bis hin zum Exo-Skelett. Das Verzeichnis gliedert sich in 38 unterschiedliche Produktgruppen. Das zusätzliche Pflegehilfsmittelverzeichnis besteht aus weiteren vier Produktgruppen.

Den rund 73 Millionen gesetzlich Krankenversicherten in Deutschland stehen in dem Hilfsmittelverzeichnis rund 36.200 Produkte zur Verfügung. 2020 wendeten die Krankenkassen für diese Hilfsmittel 9,3 Milliarden Euro auf.

Das Hilfsmittel- und Pflegehilfsmittelverzeichnis wird regelmäßig aktualisiert. So gab der GKV-Spitzenverband im März dieses Jahres bekannt, dass im Rahmen einer Überarbeitung fast 4.000 neue Hilfsmittel in die beiden Verzeichnisse aufgenommen wurden.

Links zum Thema

[Hilfsmittelverzeichnis](#)

[GKV-Hilfsmittelverzeichnis: Fast 4.000 neue Produkte](#)

[Hilfsmittel: Jeder fünfte Empfänger zahlt Mehrkosten](#)

PATIENT*INNENINTERESSEN

Digitales DGU-Patientenforum

Die PatientenAkademie der Deutschen Gesellschaft für Urologie e.V. bietet seit dem vergangenen Jahreskongress das erste digitale Patientenforum zu den häufigsten urologischen Erkrankungen an, das gänzlich ohne Beteiligung von Wirtschafts- oder Pharmaunternehmen organisiert wurde. Kostenlos und frei verfügbar präsentieren renommierte Expert*innen aktuelle Ergebnisse aus Forschung und Praxis zu den häufigsten urologischen Themen: Männergesundheit (Prof. Dr. Sabine Kliesch, Münster), urologische Krebserkrankungen (Prof. Dr. Christian Thomas, Dresden), Harnsteine (Prof. Dr. Thomas Knoll, Sindelfingen), gutartige Prostatavergrößerung (Prof. Dr. Thorsten Bach, Hamburg), ungewollter Urinverlust (Prof. Dr. Daniela Schultz-Lampel, Villingen-Schwenningen) und Blasenentzündung (Prof. Dr. Florian Wagenlehner, Gießen).

Besuchen Sie sehr gerne das digitale DGU-Patientenforum im Urologenportal!

<https://www.urologenportal.de/patienten.html>

Besonders würden wir uns über Ihre Rückmeldung als Evaluation freuen, damit wir zukünftige Patientenforen nach Ihren Bedürfnissen gestalten können!

<https://www.surveymonkey.de/r/GWXCW7M>

Kontakt: Dr. phil. Philipp Karschuck - Wissenschaftlicher Mitarbeiter - Klinik und Poliklinik für Urologie
Tel. [+49 \(0\)351 458-17540](tel:+49(0)351458-17540), philip-emanuel.karschuck@uniklinikum-dresden.de

Universitätsklinikum Carl Gustav Carus an der Technischen Universität Dresden
Fetscherstraße 74, 01307 Dresden
www.uniklinikum-dresden.de

» Inhaltsverzeichnis

BARRIEREFREIHEIT

Informationen über Selbsthilfe in Gebärdensprache

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

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

» Inhaltsverzeichnis

BARRIEREFREIHEIT

Informationen über Selbsthilfe in Leichter Sprache

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

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

» Inhaltsverzeichnis

BARRIEREFREIHEIT

Informationen zu Corona in verschiedenen Sprachen und Leichter Sprache

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

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

» Inhaltsverzeichnis

PUBLIKATIONEN

Handreichung: Bürgerdebatten online gestalten

Die Sächsische Landeszentrale für politische Bildung hat seit dem ersten Lockdown weit über 100 Webtalks, Online-Seminare, Webkonferenzen oder Barcamps angeboten. Wie solche Webformate technisch und inhaltlich aufgebaut werden können und welche Moderationsstrategien es braucht, um Menschen besser

und intensiver miteinander ins Gespräch zu bringen, zeigt nun eine Broschüre, die die gemachten Erfahrungen praxisnah, handlungsorientiert und zielgruppenfreundlich aufbereitet.
Die Handreichung zum [Download](#) (PDF)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PUBLIKATIONEN

Der Humus der Gesellschaft

Was bewegt Menschen, sich für andere zu engagieren und in welchen Formen tun sie dies? Dieses Buch setzt sich mit bürgerschaftlichem Engagement aus verschiedenen Perspektiven auseinander. So wird bürgerschaftliches Engagement unter anderem als demokratisches Heilmittel, Innovationsmotor oder Gestaltungskraft für demografischen Wandel diskutiert. Seine Wirkung entfaltet bürgerschaftliches Engagement besonders dann, wenn zivilgesellschaftliche Netzwerke und eine vorausschauende Engagementpolitik für entsprechende Rahmenbedingungen und Förderung sorgen.

Thomas Röbbke: Der Humus der Gesellschaft. Über bürgerschaftliches Engagement und die Bedingungen, es gut wachsen zu lassen.

Heidelberg 2021, 360 S., 64,99 Euro, ISBN 978-3-658-33500-7

<https://www.springer.com/de/book/9783658335007#aboutBook>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2021

Fortbildungsveranstaltungen in Zeiten von Corona

Liebe Aktive in der Selbsthilfe,
die aktuelle Lage rund um Corona fordert die Umsetzung von Fortbildungsveranstaltungen weiterhin Flexibilität. Unsere Veranstaltungen werden unter Einhaltung der jeweils aktuellen Vorgaben zur COVID-19-Prävention des Landes Berlin durchgeführt.

Ab dem 12. August 2021 sollen die Veranstaltungen - natürlich unter dem Vorbehalt der aktuellen Inzidenzwerte - soweit möglich wieder als Präsenzangebote möglich sein.

Die folgenden Fortbildungsveranstaltungen finden nur unter Vorbehalt statt.

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

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

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme! Ihr Team Fortbildung

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2021

Selbsthilfegruppen leiten -

Eine Fortbildungsreihe für Leiter*innen von Selbsthilfegruppen

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 (Modulen) und wendet sich an Mitglieder von Selbsthilfegruppen, die sich als ausgewiesene oder „heimliche“ Leiter*innen ihrer Gruppe verstehen. Die Teilnehmenden erhalten Anregungen, wie sie ihre Leitungsfunktion so wahrnehmen können, dass die Selbsthilfekonzepte aller Beteiligten gestärkt und weiterentwickelt werden können. Wir arbeiten dazu mit unterschiedlichen Methoden wie Partner*innen- oder Gruppenarbeiten, Rollenspielen, Moderationstechniken, Phantasie Reisen u.v.m. Die aus vier Bausteinen bestehende Veranstaltungsreihe kann nur gesamt gebucht werden.

Modul 1

Donnerstag, 12. August 2021 | 18-21 Uhr

Meine Rolle als Gruppenleitung

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?

Modul 2

Donnerstag, 19. August 2021 | 18-21 Uhr

Mein Handwerkszeug in der Gruppenleitung

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?

Modul 3

Donnerstag, 26. August 2021 | 18-21 Uhr

Konfliktlösung in der Gruppe

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?

Modul 4

Donnerstag, 16. September 2021 | 18-21 Uhr

Der Spagat zwischen Leitung und eigener Betroffenheit

Wie gehe ich damit um, einerseits Betroffene* r 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 Teilnehmenden 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 einmal nicht so gut geht?

Ort: **Selbsthilfekontaktstelle Steglitz-Zehlendorf in der Villa Folke Bernadotte,**

Jungfernstieg 19 | 12207 Berlin

Tel.: **030 890 285 39**

E-Mail: **fortbildung@sekis-berlin.de**

Online: **www.sekis.de/Fortbildung**

Kosten: **20,- € für alle 4 Bausteine**

Leitung: **Jens Erik Geißler, Hanne Theurich (Arbeitskreis Fortbildung)**

Der Zugang zur Veranstaltungen ist barrierearm gehalten und überwiegend für Menschen mit Bewegungseinschränkungen möglich und wird mit diesem Icon markiert. Bei Bedarf können Hilfsmittel, die das akustische Verstehen erleichtern (Ringschleife, Gebärdensprachdolmetscher*innen) beantragt werden.

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Persönliches Budget - Eine Leistungsform für Menschen mit Behinderung

Montag, 30. August 2021 | 16 – 18 Uhr

SEKIS – Selbsthilfekontakt- und Informationsstelle

Bismarckstr. 101 (Eingang Weimarerstr.) | 10625 Berlin

Das persönliche Budget steht seit 2008 allen 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 Hilfe zu erhalten und dafür, ein selbstbestimmteres Leben zu führen. Denn das Persönliche Budget erkennt Menschen mit Behinderung als Expert*innen in der eigenen Sache an und ermöglicht damit mehr Teilhabe. Der Vortrag will einen ersten Überblick über diese Leistungsform geben und Grundlagen zu grundsätzlichen Veränderungen durch das Persönliche Budget und zu dem Budgetverfahren vorstellen: Was ist das persönliche Budget? Wofür ist das persönliche Budget? Wie bekomme ich das persönliche Budget? Auf diese und weitere individuelle Fragen werden Sie Antworten erhalten.

Kosten: Keine

Tel.: 030 890 285 39

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Online: www.sekis.de/Fortbildung

Leitung: Kim Lippe (Vorsitz Bundesarbeitsgemeinschaft Persönliches Budget, Rechtsanwält*in)

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Umgang mit Konflikten in Selbsthilfegruppen

Samstag, 4. September 2021 | 10 – 16 Uhr

Selbsthilfekontaktstelle Steglitz-Zehlendorf Mittelhof - Königsstr. 42 / 43 | 14163 Berlin

Konflikte können in jeder Gruppe entstehen – bei gelungener Konfliktlösung fühlt sich die Gruppe jedoch nicht nur erleichtert, sondern auch bereichert und kann daran wachsen. Schließlich leben viele Gruppen von der Unterschiedlichkeit ihrer Mitstreiter*innen 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.

Weiterhin werden wir uns mit den Fragestellungen beschäftigen:

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?

Kosten: 10,- €

Tel.: 030 890 285 39

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Online: www.sekis.de/Fortbildung

Leitung: Jens Erik Geißler, Petra Glasmeyer (Arbeitskreis Fortbildung)

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Öffentlichkeitsarbeit mal anders – Kreative Printmedien und Co.

Montag, 6. September 2021 | 15 - 18 Uhr

SEKIS – Selbsthilfekontakt- und Informationsstelle

Bismarckstr. 101 (Eingang Weimarerstr.) | 10625 Berlin

Die eigene Selbsthilfegruppe oder -organisation in der Öffentlichkeit bekannt zu machen und dadurch der Verwirklichung der eigenen Ziele näher zu kommen, bleibt oft ein Vorhaben, das mit viel Arbeit und Unzufriedenheit verbunden ist. Oft kommen nicht so viel Neue in die Gruppe, wie gewünscht werden. Trotz des vielfältigen Netzwerks der Selbsthilfe, erfordert es manchmal andere Wege und Strategien der Öffentlichkeitsarbeit, die wirklich zur Gruppe passen und nachhaltig sind. Dafür sind Rückmeldungen von neuen Gruppeninteressierten und aus Kooperationen nicht zu unterschätzen. In der Veranstaltung werden Beispiele vorgestellt, wie durch kreative Ideen und Vorgehensweisen, sowie die geeignete Positionierung in der Öffentlichkeit, die eigene Zielgruppe angesprochen werden kann. Kreative Elemente und Vorgehensweisen können die gewünschte Platzierung in der Öffentlichkeitsarbeit unterstützen.

Kosten: 5 €

Tel.: 030 890 285 39

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Online: www.sekis.de/Fortbildung

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

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Integration neuer Mitglieder – Von Willkommensritualen und Abläufen

Donnerstag, 04. November und 11. November 2021 | 19.00 - 21.00 Uhr

KIS im Stadtteilzentrum Prenzlauer Berg, Fehrbelliner Straße 92, 10119 Berlin, Galerie

Selbsthilfegruppen leben von ihren Mitgliedern und deren Zusammenhalt. Dabei gibt es meist eine gewisse Fluktuation und immer wieder kommen „Neue“ dazu. Das bedeutet viel Potential, aber auch Herausforderungen für die bestehende Gruppe. Einerseits kommt durch neue Mitglieder „frischer Wind“ in die Gruppe, andererseits kann es zu Veränderungen, Irritationen oder Störungen durch den Zuwachs kommen. Hier wollen wir ansetzen und uns gemeinsam Gedanken um neue Mitglieder machen:

- In welcher Art und Weise wollen wir neue Mitglieder aufnehmen?
- Haben wir dafür klar abgesprochene Vorgehensweisen?
- Wie können wir neue Mitglieder willkommen heißen und sie mit unseren Regeln, Abläufen und unserer Kultur vertraut machen?
- Wie viel Raum möchten wir den neuen Mitgliedern zu Beginn und während der ersten Treffen geben?
- Was können wir tun, damit neue Mitglieder weder sich noch die Gruppe überfordern?

Diese und ähnliche Fragen werden uns in diesem Seminar beschäftigen, dabei werden die Besonderheiten verschiedener Selbsthilfegruppen berücksichtigt.

Referent: Götz Liefert, Nora Fieling, Arbeitskreis Fortbildung

ANMELDUNG: telefonisch unter 030 890 285 39

oder per E-Mail an fortbildung@sekis-berlin.de

www.sekis.de/Fortbildung

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

Die Veranstaltungsankündigungen finden Sie auch online
<http://www.sekis.de/aktuelles/veranstaltungen/>

VERANSTALTUNGEN

13. August 2021 **13.00–17.00 Uhr**

Einladung zum

Sommerfest Psychiatrie im Bezirk Mitte

im St. Hedwig-Krankenhaus rund um den Agathabrunnen

„Das mit Abstand schönste Sommerfest“

PROGRAMM 12.30 – 17.00 UHR

/13.00 Eröffnung mit Begrüßungsworten von:

/ Alexander Grafe, Regionalgeschäftsführer St. Hedwig-Krankenhaus

/ Stephan von Dassel, Bezirksbürgermeister Berlin Mitte

/ Prof. Dr. med. Dr. phil. Andreas Heinz, Klinikdirektor Psychiatrische Universitätsklinik der Charité im St. Hedwig-Krankenhaus

/ INFORMATIONSTÄNDE

/ VERSCHIEDENE VERKAUFSTÄNDE

Kreatives, Handgearbeitetes, Dekoratives, Nützliches, Second-Hand-Artikel u. a.

/ LIVE MUSIK

/ SPEISEN UND GETRÄNKE

Internationale kulinarische Genüsse

/ 15.30 – 16.00 UHR ZEIT FÜR DIE SEELE

Musik und Meditation in der St. Marienkapelle im Haupthaus

St. Hedwig-Krankenhaus

Große Hamburger Straße 5 – 11, 10115 Berlin

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

Samstag 21. und Sonntag 29. August 2021

11.00 bis 12.30 Uhr Tanztraining und

12:30 bis 14.00 Uhr Austausch

IntoDance

Workshop

Nachbarschaftshaus Friedenau, großer Saal, Holsteinische Str. 30, 12161 Berlin

Veranstalter: Nachbarschaftsheim Schöneberg e. V. - Selbsthilfetreffpunkt

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

Tanz frei zu entfalten! Der Workshop wird von professionellen Tänzer*innen geleitet.

Kosten: Eintritt pro Termin 5 €

Anmeldung: Selbsthilfetreffpunkt: (030) 859951-330/-333 oder selbsthilfe@nbhs.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

30. August 2021 **18.00 - 19.30 Uhr**

Sprachverlust / Aphasie

Eine Lesung von Karin Jürschik aus der Selbsthilfegruppe Aphasie Pankow

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

Sprechen, die eigenen Gedanken und Gefühle in Worten ausdrücken, ist für die meisten Menschen eine Selbstverständlichkeit. Doch es gibt Menschen, die diese Fähigkeit im Laufe ihres Lebens wieder verlieren.

Karin Jürschik hat eine rechtseitige Lähmung sowie die schwerste Form von Sprachverlust (globale Aphasie) durch einen Unfall erlitten. Eine kurze Postkarte zu schreiben, war in dieser Zeit unmöglich. Trotzdem hat sie sich ihr Sprachvermögen wieder zurückerobert und nun sogar ein ganzes Buch geschrieben. Aus diesem

wird sie in dieser Veranstaltung vorlesen. Wir laden Sie herzlich ein, ihr zuzuhören, wenn sie von ihrem Weg berichtet.

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

03. September 2021 **10.00 - 17.00 Uhr**

Gewalt.Macht.Frauen.Seele.krank

Digitaler Fachtag zur psychischen Gesundheit von gewaltbetroffenen Frauen

Wir laden ein: Betroffene Frauen sowie Fachleute aus der Gesundheitsversorgung und dem Gewaltschutzbereich, Entscheidungsträger*innen aus Politik und Gesellschaft. Gemeinsam werden wir über existierende Maßnahmen und Konzepte sowie den Stand der Umsetzung der Istanbul-Konvention diskutieren. Diese verpflichtet Deutschland zu spezialisierten Hilfsdiensten (Art. 22). Unser Ziel ist, aktuellen Handlungsbedarf zu formulieren und Versorgungsstrukturen zu verbessern. Wir knüpfen mit diesem Fachtag an: • das Positionspapier zum Internationalen Tag der Frauengesundheit 2015 "Es ist höchste Zeit, etwas für die psychische Gesundheit gewaltbetroffener Frauen und ihrer Kinder zu tun" und • unser erstes Fachgespräch im Jahr 2017 „Konzepte und Maßnahmen zur Verbesserung der psychischen Gesundheit gewaltbetroffener Frauen und ihrer Kinder" Der Arbeitskreis Frauengesundheit in Medizin, Psychotherapie und Gesellschaft e.V. (AKF) organisiert in Kooperation mit: Diakonie Deutschland, Evangelischer Fachverband für Frauengesundheit e. V. (EVA e. V.), Elly Heuss-Knapp-Stiftung/Deutsches Müttergenesungswerk, Frauenhauskoordinierung e.V., GESINE Netzwerk Gesundheit.EN, Initiative Schwere Geburt und S.I.G.N.A.L. e.V. – Intervention im Gesundheitsbereich gegen häusliche und sexualisierte Gewalt, den Fachtag GEWALT. MACHT. FRAUEN. SEELE. KRANK. Zur psychischen Gesundheit gewaltbetroffener Frauen.

Kosten: Die Veranstaltung ist kostenfrei.

Veranstalter: Arbeitskreis Frauengesundheit in Medizin, Psychotherapie und Gesellschaft e.V. -
Sigmaringer Str. 1 - 10713 Berlin

Telefon: 030 - 863 933 16

E-Mail: buero@akf-info.de

Internet: www.arbeitskreis-frauengesundheit.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

06. September 2021 **18.00 – 20.00 Uhr**

Solidarische und selbstbewusste Angehörige – jetzt kümmere ich mich um mich!

Der Landesverband „Angehörige psychisch erkrankter Menschen Berlin e.V.“ (ApK – LV Berlin e.V.) stellt sich in Köpenick vor.

Selbsthilfzentrum Eigeninitiative - Genossenschaftsstraße 70 - 12489 Berlin-Adlershof

Angehörige psychisch erkrankter Menschen stellen eigene Wünsche und Bedürfnisse oftmals hinten an. Sich kümmern, sich sorgen, die betroffene Person schonen– oftmals bis über die eigene Belastungsgrenze hinaus. Deswegen spielen die Wahrung eigener Grenzen und das Spüren persönlicher Befindlichkeiten eine zentrale Rolle in der Arbeit des ApK. Als eine Vertreterin des ApK – LV Berlin e.V. informiert Ursula Hälbig über ihre ganz eigenen Erfahrungen als Angehörige und über Unterstützungsmöglichkeiten für Angehörige psychisch erkrankter Menschen.

Kosten: 2 Euro | ermäßigt 1 Euro

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

10. September 2021

Woche des bürgerschaftlichen Engagements

Mit der **Auftakt-Veranstaltung am 10. September 2021** starten wir die 17. Woche des bürgerschaftlichen Engagements ein. Auch in diesem Jahr erwartet Sie vom 10. bis zum 19. September bundesweit ein fantastisches Programm. Schauen Sie doch einfach mal in den Engagement-Kalender und informieren Sie sich zu den vielfältigen Aktionen!

Auftakt-Veranstaltung Woche des bürgerschaftlichen Engagements

Einlass ab 12:00 Uhr auf unserer digitalen Veranstaltungsplattform (Link folgt)

Beginn um 13:00 Uhr

Damit möglichst viele Menschen digital teilnehmen können, versuchen wir, die Veranstaltung weitgehend barrierearm zu planen. Deswegen sind bei unserer Auftaktveranstaltung zum Beispiel auch Gebärdensprach- und Schrift-Dolmetscher*innen dabei.

<https://www.engagement-macht-stark.de/auftaktveranstaltung/anmeldung/>

<https://www.engagement-macht-stark.de/wir-zusammen/>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

21. September 2021 **17.00 - 18.30 Uhr**

Workshop

Raus aus der Starre und in Bewegung kommen – in Zeiten von Corona!

KIS im Stadtteilzentrum Prenzlauer Berg, Fehrbelliner Str. 92, 10119 Berlin KIS- Gruppenraum, 1. Etage

Viele Menschen sind in der Corona-Krise mit Umbrüchen und Fragen der Neuorientierung konfrontiert.

Phasen der Erstarrung, Angst und Verunsicherung

und stetige Veränderung wechseln sich ab und können in Hilflosigkeit und Rückzug führen. Diese

Veranstaltung soll Betroffenen Impulse geben, um für sich selbst Antworten und erste Hilfestellungen zu

geben um in diesen verrückten Zeiten etwas für sich selbst zu tun und gut für sich selbst zu sorgen. Fragen,

die in solch einer Situation häufig auftauchen, wie zum Beispiel:

— Wie komme ich aus der Starre raus?

— Wie spüre ich mich und meinen Körper?

— Was kann ich für mich selbst tun in Zeiten der Unsicherheit und Veränderung?

— Wer kann mich in meiner Situation unterstützen?

— Wieso Bewegung gerade jetzt so wichtig für uns ist?

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

Internet: www.kis-pankow.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

18. September 2021

Gesamttreffen junge Depressionsgruppen

Save the Date! Weitere Infos folgen!

Am Samstag, den 18.09.2021 ist viel Zeit für Austausch und Eisbaden. Während alle Aktivitäten in der

Coronazeit zurückgingen, wuchs die Nachfrage nach Depressionsgruppen stetig .Insbesondere im

Altersspektrum zwischen 20 und 35 Jahren. Sieben Gruppen treffen sich aktuell dazu in der Perleberger

Straße oder online. Mehr als je zu einem anderen Thema. Zeit, sich kennenzulernen, denken wir. An diesem

Tag soll dazu Gelegenheit sein. „Wie organisiert ihr das?“, „Wie geht ihr damit um?“, „Was macht ihr denn,

wenn ...?“ Neben dem Austauscham Vormittag wird nach einem Imbiss am Nachmittag das praktische

Erproben von bewährten Methoden im Bereich der Depressionsbehandlung möglich sein. Eisbaden,

heilsames Singen und kreatives Schreiben sind dann vielleicht später mit der ganzen Gruppe eine neue

Erfahrung.

Veranstalter: Projekt Junge Selbsthilfe

E-Mail: junge-selbsthilfe@stadtrand-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

11. Oktober 2021 **18.00 - 19.30 Uhr**

Neben der Spur – Von der Depression aus der Bahn geworfen

Filmvorführung und Austausch

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

Großer Gruppenraum, 1. Etage

„Es könnten die besten Jahre sein, doch die Depressionen haben Hanna, Kati, Martin, Popey und Sascha

aus der Bahn geworfen. Sie werden mit Fragen des Lebens konfrontiert und stellen sich den

Herausforderungen, um ihre individuellen Wege aus der Depression zu finden. Kann man als

depressionser-fahrene, junge Frau eigentlich Kinder bekommen? Darf ich aus meiner Ehe ausbrechen, um einen neuen Weg zu gehen? Werde ich meine Depression durch Aktivität und Bewegung hinter mir lassen können? Schaffe ich es, trotz meiner Erkrankung, einen neuen beruflichen Weg einzuschlagen? Werde ich jemals eine Partnerin für das Leben finden und das Gefühl meiner Einsamkeit wieder los? Welche Strategien wirken, um die Depressionen zu überwinden oder zumindest besser damit zu leben. Der Film gibt realistische, berührende Einblicke in das Leben der Protagonisten, die den Zuschauern Mut machen und Vorurteile ausräumen.“

Regie: Andrea Rothenburg Mit Hanna Jensen, Kati, Martin Schultz, Popey, Sascha Milk, Marion Lüth Kamera, Schnitt: Andrea Rothenburg, Osswald Krienke Cello: Andrea Hartmann, Geige: Annelen Jorkisch (Quelle:

<https://psychriefilme.de/p/neben-der-spur-von-der-depression-aus-der-bahn-geworfen-private-nutzung>)

Kosten:

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

Internet: <https://psychriefilme.de> und www.kis-pankow.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

22. November 2021

18.00 - 19.30 Uhr

Depression – und jetzt?

Lesung mit Nora Fieling

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

Großer Gruppenraum, 1. Etage

Viele Jahre setzte sich Nora Fieling intensiv mit ihrer Depressionserkrankung auseinander, lernte sich und ihre Ressourcen kennen. Sie erarbeitete

sich individuelle Strategien zur Bewältigung von Krisen. Nora Fieling liest aus ihrem Buch und beantwortet gern Fragen. Ihr Buch „Depression - und

jetzt? Weg-weiser einer Erfahrungsexpertin“, veröffentlicht im Starks-Sture-Verlag, enthält fachliche Informationen zu Depressionen, Einblicke in ihre

persönlichen Krisen- und Genesungserfahrungen als auch hilfreiche Tipps für Angehörige. WER: Nora Fieling, Ex-In-Genesungsbegleiterin/Expertin aus

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

Internet: www.kis-pankow.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

Save the Date!

18. November 2021

15 - 19 Uhr

Fachtag „Selbsthilfe und Corona“

Am Donnerstag, den 18. November 2021 wollen wir gemeinsam mit Akteuren aus Selbsthilfegruppen, Selbsthilfekontaktstellen und Selbsthilfeorganisationen eine Bestandsaufnahme der Erfahrungen und Veränderungen während der Pandemie vornehmen und daraus folgende Impulse und Ansätze für die künftige Arbeit in der Selbsthilfe diskutieren.

Veranstalter:

SELKO Dachverband der Berliner Selbsthilfe-Kontaktstellen,

Landesvereinigung Selbsthilfe, Paritätischer Berlin und der

Berliner Behindertenverband

Weitere Infos folgen!

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

24. - 26. November 2021

13. Deutscher Seniorentag: Wir. Alle. Zusammen

Congress Centrum Hannover

Veranstalter: BAGSO - Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen
Mit dem Motto "Wir.Alle.Zusammen" will die BAGSO ein Zeichen setzen für einen starken Zusammenhalt zwischen den Generationen und gesellschaftlichen Gruppen. In der Diskussion ist auch der Achte Altersbericht: eine Zwischenbilanz gibt es auf dem Deutschen Seniorentag.

<https://consent.youtube.com/m?continue=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fchannel%2FUCBzhruWQjPRVRTD3xfjdSlw&gl=DE&m=0&pc=yt&uxe=23983172&hl=de&src=1>

Internet: <https://www.deutscher-seniorentag.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
Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle
Verantwortlich: Anne Dietrich-Tillmann
Bismarckstr. 101 – 10625 Berlin
Tel. 030 - 890 285 37
Fax 030 - 890 285 40
sekis@sekis-berlin.de
www.sekis.de