

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

Inhaltsverzeichnis

SELBSTHILFE	2
RLS - Restless-Legs-Vereinigung Deutschland e.V. - Regionalgruppe Berlin	2
Die Lebendigkeit und Kraft des Atems erfahren	2
Corona Austauschgruppe (In Gründung)	3
Selbsthilfegruppe Glaukom	3
Selbsthilfegruppe - Cleane Frauen mit Sucht	3
Cochlea Implantat	3
Polyneuropathie III	3
Gründung Selbsthilfegruppe „Rheuma & Fatigue“	4
Gruppe Diabetes Typ 1	4
Parkinson	4
Deutsche Parkinson-Vereinigung - Regionalgruppen Berlin	4
Inklusive Fechtgruppe für Parkinsonerkrankte	5
Menschen in toxischen Beziehungen und Angehörige narzistischer Menschen - Herausforderung Scheidung – Ein Forum für betroffene Frauen	5
Der richtige Umgang mit mir und meinen Mitmenschen	5
Partnerschaftliche Trennung und Neubeginn	5
Alte Wunden, neue Wege	6
Unterstützung gesucht für den „Offenen Treff bei Angst und Depression“	6
Depressionen Ü65	7
Chronisch krank und depressiv	7
Depression und Partnerschaft	7
Chronisch krank und depressiv	8
Online-Selbsthilfegruppe für Frauen mit dem Schwerpunkt Depression	8
Depression und Angst - Mit Regentiefeln (in Gründung)	8
Menschen mit Angst	8
Mindfulness	9
Gesprächskreis mit Fluchterfahrung, in arabischer Sprache	9
Singen und kreative Gestaltung	10
Sport im Park	10
JUNGE SELBSTHILFE	10
Come Together Junge Selbsthilfe	10
SELBSTHILFE ONLINE	11
Online- und Telefon-Angebote der Selbsthilfe	11
Online-Angebote der Sucht-Selbsthilfegruppen in Zeiten der Corona-Pandemie	11
Kostenlos virtuelle Räume für Selbsthilfegruppen	12
Echte Stimmen – Der Berliner Selbsthilfepodcast bei spotify	12
BERATUNG DER SELBSTHILFE FÜR DIE SELBSTHILFE	12
Die Sozialberatung bei SEKIS	12
Beratung für trauernde Kinder	12
UKRAINE	12
Informationen für Geflüchtete aus der Ukraine in Berlin	12

	Linksammlung für Geflüchtete aus der Ukraine	13
	Telefonberatung in ukrainischer und russischer Sprache:	13
	Treffpunkt für Gastgeber*innen von Geflüchteten	13
DIGITALISIERUNG		13
	Digital-Beratung zu digitalen Systemen, Tools und Technologien	14
	Sensible Gesundheitsdaten in fragwürdigen Händen	14
BARRIEREFREIHEIT		15
	EU-Kommission startet Verfahren gegen Deutschland	15
	SEKIS Informationen über Selbsthilfe in Leichter Sprache	16
	Patienteninformation über Selbsthilfegruppen in Leichter Sprache	16
PATENTENINTERESSEN		16
	Weiterentwicklung des Präventionsgesetzes (PrävG)	16
	Unklarheiten und Ausnahmeregelungen im Triage-Gesetz!	16
	Zahl ärztlicher Behandlungsfehler in Deutschland steigt	17
FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN		17
	Online: Gewusst wie! Homepages, Foren und Chats richtig nutzen	17
	Die Kraft der Gewaltfreiheit	18
	Abenteuer Selbsthilfe - Gruppentraining für aktive Mitglieder von Selbsthilfegruppen	19
VERANSTALTUNGEN		19
	07. August 2022 12.00 - 17.00 Uhr	19
	Sommergewitter - Inklusion bühnenreif lädt zum Theaterworkshop ein	19
	24. August 2022 13 Uhr	20
	Ein Tag für alle - zum Thema Fibromyalgie	20
	26. August 2022 09 - 17 Uhr	20
	Trialogischer Fachtag - Beziehungen und Borderline	20
	29. August 2022 19 bis 21 Uhr	21
	Trialogischer Abend: Zwischen Nähe und Distanz	21
	29. August 2022 18.00 - 19.30 Uhr	21
	Internetsüchtig oder voll normal?!	21
	29. September bis 1. Oktober 2022	22
	11. Kongress der Deutschen Alzheimer Gesellschaft: „Neue Wege wagen?!“	22
IMPRESSUM		22

SELBSTHILFE

RLS - Restless-Legs-Vereinigung Deutschland e.V. - Regionalgruppe Berlin

Termin: 1. Mittwoch im Monat, 10:00 - 12:00 Uhr

Die Kontaktdaten zur Anmeldung finden Sie unten im Text!

Das Restless-Legs-Syndrom ist eine unheilbare Erkrankung des zentralen Nervensystems. Stete Unruhe, erhebliche Schlafstörungen führen möglicherweise zu sozialer Isolation. Unser Ziel ist es, mit Informationen zu unterstützen. Den Schwerpunkt unserer Arbeit sehen wir darin, dass sich die Betroffenen untereinander austauschen können. Durch die regelmäßigen Treffen soll den Betroffenen aus möglicher Isolation herausgeholfen und praktische Hilfe angeboten werden. Nutzen Sie also diese Chance!

Angehörige, Freunde, Interessierte sind herzlich willkommen!

Bitte melden Sie sich bei einer der Kontaktpersonen an:

Günter Jorek

Telefon: 03338 330104

E-Mail: gue-jo@web.de

Gabriele Dittberner

Telefon: 030 85617628

E-Mail: gaby.dittberner@web.de

Helga Sauer

Telefon: 030 9868637

E-Mail: uh.sauer@t-online.de

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Die Lebendigkeit und Kraft des Atems erfahren

Der Erfahrbare Atem unterstützt unser Wohlbefinden in ganzheitlicher Weise. Mit einfachen Bewegungen wird die Atmung in Tiefe und Rhythmus angeregt. Heilsame Kräfte werden dadurch aktiviert.

Bei Atemerkrankungen wie Asthma, COPD oder Lungenemphysem, wirkt der Erfahrbare Atem dem

Fortschreiten der Erkrankungen entgegen und verschafft Linderung. Auch bei Körpergefühlen von Druck oder Enge wirken die Atemübungen entlastend. Die sanfte Arbeit mit dem Erfahrbaren Atem ist für Menschen jeden Alters geeignet. Der Einstieg ist jederzeit möglich.

Interessierte können sich an das Team der Selbsthilfekontaktstelle „Eigeninitiative“ wenden.

Tel.: 030 – 631 09 85,

Mail: eigeninitiative@ajb-berlin.de

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Corona Austauschgruppe (In Gründung)

Die Corona-Pandemie beeinflusst unser Leben - und das auf unterschiedlichste Weise. Nutzen wir die gegenwärtige gesellschaftliche Vollbremsung als Chance, um innezuhalten und uns immer wieder daran zu erinnern, den Moment bewusst zu erleben und einen Umgang und einen Weg zu finden, um ein Leben mit „Corona“ zu gestalten.

Zeit: jeden 2. und 4. Dienstag im Monat, 18:00 - 20:00 Uhr

Ort: Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt, Wattstr. 13, 13629 Berlin

Anmeldung: Tel.: 030 - 382 40 30 | E-Mail: siemensstadt@casa-ev.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Selbsthilfegruppe Glaukom

Haben Sie die Diagnose „Glaukom“ erhalten und wollen damit nicht allein sein? Möchten Sie sich austauschen mit Gleichbetroffenen?

Nach einer pandemiebedingten Pause trifft sich die Selbsthilfegruppe Glaukom wieder unter der Leitung von Christel Soueid und Ingrid Haas im ABSV-Vereinshaus, Auerbachstrasse 7 in 14193 Berlin.

Datum: Freitag, 1. Juli, 15:00 Uhr

Wenn Sie dabei sein möchten melden Sie sich bitte an unter Tel. 030 8 95 88-0

oder E-Mail: sozialberatung@absv.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Selbsthilfegruppe - Cleane Frauen mit Sucht

Mittwoch, 17 - 19 Uhr

Austausch über Abstinenz und Suchterfahrung. Gegenseitige Stärkung und Vernetzung.

Bitte mit Anmeldung bis Montag davor

RuT - Rad und Tat - Offene Initiative Lesbischer Frauen e.V.

Schillerpromenade 1 - 12049 Berlin

Telefon: 030 – 621 47 53

E-Mail: [post\(at\)rut-berlin.de](mailto:post(at)rut-berlin.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Die folgenden Gruppen befinden sich in Gründung.

Cochlea Implantat

Wir möchten uns gerne mit Menschen austauschen, die auch ein Cochlea-Implantat tragen. Gegenseitiges Verständnis und Erfahrungen helfen mit der schwierigen Situation umzugehen – insbesondere im Moment, wo durch die Maske das Lippenlesen wegfällt.

Die Gruppe wird voraussichtlich im August starten. Ein Termin wird noch gefunden.

Die Treffen werden in der Villa Mittelhof (Königstr. 42-43, 14163 Berlin-Zehlendorf) stattfinden. Bitte

melden Sie sich bei der Selbsthilfekontaktstelle unter der Nummer (030) 80 19 75 14 oder

selbsthilfe@mittelhof.org an.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Polyneuropathie III

In Zehlendorf gründet sich eine dritte Selbsthilfegruppe für Polyneuropathie-Betroffene.

Starttermin: Freitag, 8. Juli, 14:30-16 Uhr

Die Treffen werden in der Villa Mittelhof (Königstr. 42-43, 14163 Berlin-Zehlendorf) stattfinden. Bitte melden Sie sich bei der Selbsthilfekontaktstelle unter der Nummer (030) 80 19 75 14 oder selbsthilfe@mittelhof.org an.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V.

Gründung Selbsthilfegruppe „Rheuma & Fatigue“

Nach dem so gut besuchten Arzt-Patienten-Gespräch Anfang April zum Thema „Rheuma und Fatigue“ und der positiven Resonanz, informieren wir Sie über die Gründung einer Selbsthilfegruppe. Hier haben Sie die Möglichkeit sich mit anderen Betroffenen auszutauschen, Erfahrungen zu teilen und gemeinsam nach vorn zu schauen.

Kontakt und Information: Linda Meyer, Tel. 32 290 29 65, meyer@rheuma-liga-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Gruppe Diabetes Typ 1

Der Diabetes Typ 1 ist die seltenere Form der Zuckerkrankheit. Die Bauchspeicheldrüse produziert dabei nicht mehr genügend oder gar kein Insulin. Betroffene müssen daher ihr Leben lang regelmäßig das Hormon Insulin spritzen, um ihren erhöhten Blutzuckerspiegel zu senken.

In der Gruppe möchten wir uns austauschen, aber auch gemeinsam Spaß haben.

Zeit: jeden 1. Und 3. Dienstag, 17:00 Uhr bis 19:00Uhr

Ort: Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt, Wattstr. 13, 13629 Berlin

Anmeldung Tel 030 382 40 30

Mail siemensstadt@casa-ev.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Parkinson

Wir wollen miteinander reden, lernen, weinen, lachen, feiern und uns kreativ ausdrücken (durch Malen, Schreiben, Filmen), damit wir unserem ungebetenem ständigen Begleiter nicht ohnmächtig, sondern optimistisch und selbstbewusst begegnen können. Frei nach dem Motto:

Es gibt nichts Gutes außer man tut es.

Starttermin: Donnerstag, 14. Juli, 11-13 Uhr

Die Treffen werden in der Villa Mittelhof (Königstr. 42-43, 14163 Berlin-Zehlendorf) stattfinden.

Bitte melden Sie sich bei der Selbsthilfekontaktstelle unter der Nummer (030) 80 19 75 14 oder

selbsthilfe@mittelhof.org an.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Deutsche Parkinson-Vereinigung - Regionalgruppen Berlin

Stadtteilgruppe	Ansprechpartner / Tel.-Nummer
1 Marzahn & Hellersdorf	Frau Müller 030 5433299
2 Treptow & Köpenick	Herr Appenfelder 030 5352891
3 Kreuzberg & Mitte & Prenzlauer Berg	Herr Hütter 033439 128568
4 Angehörigen Gruppe	Frau Pufalt 0151 52241478
5 Pankow	Frau Canitz 030 9172364
6 Reinickendorf & Wedding	Herr Buchholtz 030 3953991
7 Tempelhof & Schöneberg	Herr Grunow 030 7466900
8 Wilmersdorf & Charlottenburg	Frau Adam 030 4024909
9 Spandau	Frau Rüther 030 3631146
10 Friedrichshain	Herr Appenfelder 030 5352891
Regionalleiter Berlin	Herr Joachim Hütter
Senioren-Begegnungsstätte	13355 Berlin, Stralsunder Straße 6 - 033439 128568

parkinson-shg-mitte@outlook.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Inklusive Fechtgruppe für Parkinsonerkrankte

Unser Verein - Fecht-Clubs Grunewald Berlin e.V. - bietet eine inklusive Fechtgruppe für Parkinsonerkrankte und junge unerfahrene Fechter an. Gerne würden wir mehr Teilnehmer*innen, vor allem Parkinsonerkrankte, finden, die an unserem Kurs teilnehmen möchten.

Wir würden uns sehr freuen, mehr Menschen für unseren Kurs zu begeistern.

Um mehr über das Projekt zu erfahren, können Sie mich gerne telefonisch (017634626634) mit sportlichen Grüßen

Katharina Batschari (Präsidentin des Fecht-Clubs Grunewald Berlin e.V.)

Email: info@fechtclubgrunewaldberlin.de

Web: www.fechtclubgrunewaldberlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Selbsthilfegruppe in Gründung

Menschen in toxischen Beziehungen und Angehörige narzistischer Menschen -

Befindest du dich in einer toxischen Beziehung (Partner/in, Arbeitskollegen/innen, Familienmitglieder, etc.)?

Hast du schon oft versucht dich zu trennen aber schaffst es einfach nicht?

Lebst du getrennt, aber wirst nicht in Ruhe gelassen?

Wir setzen Uns ein gegen häusliche Gewalt und seelischen Missbrauch! Wir sprechen darüber was narzisstischen Missbrauch ausmacht, vermitteln einander Mut und unterstützen uns gegenseitig. Wenn du dich angesprochen fühlst und dich mit anderen Betroffenen austauschen möchtest, dann bist du in unserer Selbsthilfegruppe herzlich willkommen! Ein Termin wird gemeinsam gesucht.

Eine Anmeldung ist über die Selbsthilfe -, Kontakt- und Beratungsstelle Marzahn-Hellersdorf in Alt-Marzahn 59 A, 12685 Berlin möglich.

Interessenten melden sich bitte persönlich, telefonisch unter Tel.: 030 54 25 103 oder per E-Mail an selbsthilfe@wuhletal.de.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Herausforderung Scheidung – Ein Forum für betroffene Frauen

Frauen, die in Trennung und Scheidung leben und sich über die Unsicherheiten und Probleme, die dies mit sich bringt, austauschen möchten, sind willkommen.

Im Vordergrund steht dabei nicht die Verarbeitung der Trennung selbst, sondern die direkten Folgen, die sich aus einer Trennung bzw. Scheidung ergeben in rechtlicher, wirtschaftlicher und sozialer Hinsicht.

Starttermin: Wenn sich genügend Interessierte gefunden haben,

treffen wir uns an jedem 1. Mittwoch im Monat von 17.30-19.00 Uhr.

Die Treffen werden in der Villa Mittelhof (Königstr. 42-43, 14163 Berlin-Zehlendorf) stattfinden.

Bitte melden Sie sich bei der Selbsthilfekontaktstelle unter der Nummer (030) 80 19 75 14 oder selbsthilfe@mittelhof.org an.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Der richtige Umgang mit mir und meinen Mitmenschen

Zur Gründung einer neuen Selbsthilfegruppe ohne therapeutische Begleitung werden Menschen zwischen 30 und 50 gesucht, die das eigene soziale Handeln überprüfen und Neues wagen möchten.

Starttermin: Donnerstag 7. Juli, 18 Uhr

Die Treffen werden in der Villa Mittelhof (Königstr. 42-43, 14163 Berlin-Zehlendorf) stattfinden. Bitte melden Sie sich bei der Selbsthilfekontaktstelle unter der Nummer (030) 80 19 75 14 oder

selbsthilfe@mittelhof.org an.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Partnerschaftliche Trennung und Neubeginn

Selbsthilfegruppe für Menschen nach Trennung aus langjährigen Beziehungen

Trennungssituationen - besonders nach langjährig bestehenden Beziehungen - können für den emotionalen, sozialen und lebenspraktischen Bereich große Herausforderungen darstellen und Fragen aufwerfen: (Wie) hat sich meine finanzielle Situation verändert? Sollte ich meine soziale Vernetzung neu gestalten?

Wer bin ich nach der Trennung? Was verliere ich? Was gewinne ich? Steht eine neue Partnerschaft an? Etc. In der Selbsthilfegruppe wollen wir uns diesen und weiteren Fragen widmen und miteinander Antwortmöglichkeiten finden. Der Austausch soll in einer vertrauensvollen und unterstützenden Atmosphäre und tendenziell geschlossenen Gruppe stattfinden.

Die Gruppe wendet sich an Menschen, die sich nach langer Beziehung (ca. 15 Jahre) proaktiv getrennt haben.

Frequenz und Ort: Einmal monatlich am Wochenende in Berlin-Friedenau

Kontakt: Nachbarschaftsheim Schöneberg e.V. - Selbsthilfekontaktstelle

selbsthilfe@nbhs.de

Telefon 030 / 85 99 51 - 330 / 333

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Selbsthilfegruppe in Gründung

Alte Wunden, neue Wege

Frühe Beziehungserfahrungen prägen uns und unseren Blick auf die Welt nachhaltig. Subtile Verletzungen, z.B. mangelnde elterliche Fürsorge und Zuwendung oder Mobbing, hinterlassen Spuren in Körper und Psyche. Diese Erfahrungen können die Entwicklung psychischer Erkrankungen begünstigen bzw. uns darin behindern, als Erwachsene gesunde Beziehungen aufzubauen. Diese Gruppe soll einen sicheren und vertrauensvollen Raum bereitstellen, in dem Betroffene sich austauschen und mithilfe behutsamer Übungen, z.B. nach Dami Charf, Verena König und Luise Reddemann, sich gegenseitig unterstützen können. Die Gruppe wird nicht professionell begleitet. Therapieerfahrung ist indes erwünscht und hilfreich. Interessierte können sich an die Selbsthilfekontaktstelle Treptow-Köpenick wenden.

Eigeninitiative - Selbsthilfekontaktstelle Treptow-Köpenick (Genossenschaftsstr. 70, 12489 Berlin)

Tel.: 030 631 09 85

Mail: eigeninitiative@ajb-berlin.de

Web: www.eigeninitiative-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

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

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 (Ehrenamtszuschale)
- 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 Teammeeting alle zwei Monate mit ca. 1,5 Stunden Zeitaufwand.

Ist das was für Dich?

Um allen Interessierten die Gelegenheit zu geben, sich niedrigschwellig zu informieren, bieten die Moderatorinnen des Offenen Treffs eine unverbindliche Infostunde in gemütlicher Atmosphäre an. In dieser erklären sie das Konzept des Offenen Treffs und beantworten gerne alle auftauchenden Fragen! (KIS im Stadtteilzentrum Pankow, Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin, Großer Gruppenraum, 1. OG) Eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich.

Bei Fragen: kis-offenertreff@hvd-bb.de oder 030 49 98 70 910

Wir freuen uns auf euch!

Nicole, Karin und Sabine (Moderationsteam des Offenen Treffs)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Gruppe in Gründung

Depressionen Ü65

Gründung einer neuen Selbsthilfegruppe für Menschen ab 65 Jahren, die von Depressionen betroffen sind

Gepplanter Termin: Dienstag, 12:00 - 13:30 Uhr

Depressionen betreffen Menschen aller Altersgruppen. Trotzdem können je nach Alter unterschiedliche Probleme im Vordergrund stehen.

Wir planen die Neugründung einer Selbsthilfegruppe für Menschen, die von Depressionen betroffen sind und mindestens 65 Jahre alt sind. Eine solche Gesprächsgruppe bietet die Möglichkeit zum Austausch mit anderen Betroffenen. Ein Ort zum Reden, Zuhören und gegenseitigem Unterstützen.

Wenn Sie Interesse haben, melden Sie sich gerne bei uns in der KIS Pankow unter: Telefon: 030 49 98 70 910, E-Mail: kis@hvd-bb.de

Wir sammeln zunächst Interessierte, die Treffen starten erst, wenn sich genügend Personen gemeldet haben.

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Neue Gruppe zum Thema:

Chronisch krank und depressiv

Du hast eine chronische Erkrankung, Depressionen, Angstzustände und eine Leidensgeschichte? Bist erschöpft von deinem Alltag?

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

Ganz herzlich laden wir zum

in den Eichhorster Weg 32, 13435 Berlin – Wittenau ein.

Die Gruppe wird sich zukünftig wöchentlich **freitags 15.30 Uhr** treffen.

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

Wir bitten um vorherige Anmeldung!

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Neue Selbsthilfegruppe in Gründung in Hohenschönhausen

Depression und Partnerschaft

Seid ihr auch so alleine aufgrund eurer Depression? Habt ihr auch das Gefühl, dass ihr aufgrund eurer psychischen Probleme keine Partnerschaft habt? Habt ihr Lust und Mut mit anderen darüber zu reden, denen es genauso geht und die euch verstehen können? Dann melde dich bei der

Selbsthilfekontaktstelle Lichtenberg - Horizont Hohenschönhausen -

Ahrenshooper Str. 5 | 13051 Berlin

Telefon: 030 9621033

E-Mail: info@selbsthilfe-lichtenberg.de

www.selbsthilfe-lichtenberg.de

S E L B S T H I L F E

Neue Selbsthilfegruppe in Reinickendorf in Gründung

Chronisch krank und depressiv

Im Selbsthilfezentrum des Unionhilfswerk entsteht eine neue Gruppe für Menschen, die chronisch krank und depressiv sind.

Du hast eine chronische Erkrankung, Depressionen, Angstzustände und eine Leidensgeschichte? Bist erschöpft von deinem Alltag?

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

Ganz herzlich laden wir zum Gründungstreffen am Freitag, den 22.07.2022 um 15:30 Uhr

in den Eichhorster Weg 32, 13435 Berlin – Wittenau ein.

Die Gruppe wird sich zukünftig wöchentlich freitags im Selbsthilfezentrum in Reinickendorf treffen.

Informationen und Anmeldung unter : Telefon 416 48 42.

Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum Reinickendorf - Eichhorster Weg 32 - 13435 Berlin

Telefon 030 / 4 16 48 42

selbsthilfezentrum@unionhilfswerk.de www.unionhilfswerk.de/selbsthilfe

» [Inhaltsverzeichnis](#)

S E L B S T H I L F E

Online-Selbsthilfegruppe für Frauen mit dem Schwerpunkt Depression

Sie fühlen sich antriebslos und leer. Sind überfordert und teilweise hilflos. Sie kennen die Facetten einer Depression.

Dann sind Sie bei uns richtig: Hier können Sie sich in einem geschützten Rahmen austauschen und gegenseitig stärken. Ziel ist in eine Zukunft zu blicken, in der wieder Lebensfreude einkehrt.

Zeit: In Absprache mit der Gruppe

Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt, Wattstr. 13, 13629 Berlin

Anmeldung Tel 030 382 40 30

Mail siemensstadt@casa-ev.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

S E L B S T H I L F E

Depression und Angst - Mit Regentiefeln (in Gründung)

Termin: Sonntag, 17:30 - 19:30 Uhr

Anmeldung per E-Mail an mit-regentiefeln@gmx.de

(Bitte im Betreff der Nachricht das Stichwort "Selbsthilfe" angeben!)

Für Menschen, die so gerne an das sonnige Leben glauben möchten, jedoch schon vom Regen, Sturm und Blitzen überrascht wurden. Die sich aktiv mit Regentiefeln und Sommerkleid oder kurzer Hose, gegen Stürme stellen.

Wir wollen uns auf den rutschigen Wegen begleiten und uns gegenseitig die Sonne zeigen, damit keiner die Hoffnung im Schatten verliert. Ob deine Stürme nun aus Ängsten oder Depressionen bestehen, bei uns bist du willkommen... nur vergiss deine Regentiefel nicht.

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

S E L B S T H I L F E

Eine Gruppe sucht neue Mitglieder ab 35 Jahren:

Menschen mit Angst

"Du gehörst auch zu den Menschen, die von einer Angststörung betroffen sind und möchtest dich mit anderen darüber austauschen? Du suchst eine vertrauliche Runde, in der Du offen reden kannst, in der

Leute sitzen, die ähnliche Situationen meistern wie Du? Dann schau einfach bei uns vorbei. Wir würden uns über neue Mitglieder im Alter ab 35 Jahren freuen."

Bei Interesse melde dich bei der Selbsthilfekontaktstelle Lichtenberg - Horizont Hohenschönhausen - Ahrenshooper Str. 5 | 13051 Berlin

Telefon: 030 9621033

E-Mail: info@selbsthilfe-lichtenberg.de

Sprechzeiten: Dienstag: 14-18 Uhr - Mittwoch: 14-17 Uhr - Donnerstag: 10-14 Uhr

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Gruppengründung

Angehörigengruppe Sterbehilfe - Wenn das Leben aufhören soll

Wann Ein Donnerstag im Monat, 18:00 - 19:00 Uhr

Wo Tagespflege - Cheruskerstraße 28, 10829 Berlin

Wir sind Menschen in Berlin, deren FreundInnen/Angehörige freiwillig, selbstbestimmt und assistiert sterben wollen. Was bisher aus der Schweiz bekannt war, ist seit 2020 in Deutschland möglich.

Wenn etwas so neu ist wie die Sterbehilfe, entstehen viele Fragen:

Wie meistern FreundInnen und Angehörige das?

Wie trauern wir?

Wie gehen wir damit um, dass die Zeit bis zum Sterbetermin so lang oder zu kurz ist?

Wenn alles aufgeladen ist mit Bedeutung, jedes (nicht) gesagte Wort, jede Träne?

Bei diesen Fragen und der ganzen Unsicherheit, ist ein Austausch mit anderen, die das gerade auch erleben oder schon erlebt haben, hilfreich.

Kontakt und Anmeldung: Philipp Günther

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

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

<http://www.nbhs.de>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Mindfulness

Mindfulness bedeutet, jeden Moment in größter Achtsamkeit zu erleben und auf seine Gedanken, Gefühle und Körper und auf die Umgebung zu achten. Mit Achtsamkeitsübungen sollen Handlungen bewusster erlebt werden. Auch der Austausch mit kreativen Übungen ist möglich.

Zeit: jeden 1. und 3. Dienstag im Monat, 18:00 - 20:00 Uhr

Ort: Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt

Kontakt: Tel.: 030 – 382 40 30 oder E-Mail: shtsiemensstadt-casa-ev.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Gruppe in Gründung

Gesprächskreis mit Fluchterfahrung, in arabischer Sprache

In der Gruppe tauschen wir uns über Erfahrungen mit Flucht und Vertreibung aus.

Dabei reden wir über das was wir Materielle zurückgelassen haben oder sprechen über Bezugspunkte (wie z.B. die eigene Sprache oder mitgebrachte Traditionen) die uns das Gefühl von Sicherheit geben.

في المجموعة نتبادل التجارب مع النزوح والتهجير
نتحدث عما تركناه وراءنا مادياً أو نتحدث عن نقاط مرجعية (مثل لغتنا أو تقاليدنا التي
جلبناها معنا) التي تمنحنا شعوراً بالأمان

Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt - Wattstr. 13, 13629 Berlin

Zeit: Jeden 2. und 4. Samstag im Monat,

von 16:00 Uhr bis 19:00 Uhr

Bei Interesse bitte melden bei:

Telefon: 030/ 382 40 30 oder shtsiemensstadt@casa-ev.de

0176/ 62032878 oder idrisabdalaha6@gmail.com

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V.

Singen und kreative Gestaltung

Neue Gruppe sucht interessierte Mitwirkende (m/w/d) aller Altersklassen

Ab 23.6.2022, 18.00 - 19.30 Uhr

haben wir folgendes Angebot für Sie:

Singen fördert die Gesundheit: richtige Atemtechnik, Zwerchfellübungen zur Stärkung der Muskulatur, Nutzung der Resonanzräume zum Erleben von Musik. Alle 14 Tage zunächst wollen wir ein Angebot für unsere Mitglieder vorhalten, bei dem die Grundlagen des Singens, auch mehrstimmig, erlernt und vertieft werden. Zunächst soll das Singen aber Freude bereiten. Dazu gehört auch eine Form der kreativen Gestaltung mit dem eigenen Körper. Das kann eine Bewegung zur Musik sein, damit das Singen leichter fällt oder auch eine Form des Tanzes. Wir wollen daher alle, die sich für das Singen und für kreative Gestaltung interessieren, zusammenbringen und in einer offenen Gruppe Freude am Ausprobieren und am Austausch fördern. Dabei wird auf jegliche Form von Einschränkungen und Unterstützung eingegangen.

In der Startphase ist die Teilnahme kostenfrei möglich! Wir behalten uns vor, später eine geringe Teilnahmegebühr i.H.v. 5 EUR im Monat zu erheben.

Begleitend zu diesem Angebot soll es darüber hinaus einmal im Monat ein offenes Singen geben, das auch gerade für Interessierte gedacht ist, die lange nicht mehr gesungen haben. Der nächste Termin ist der Do, 16.6.2022 von 18-19 Uhr.

Ort: St. Lukas Kirche Kreuzberg - Bernburger Str. 3-5 - 10963 Berlin

Kontakt/Anmeldung: Frau Nora Kompa, kompa@rheuma-liga-berlin.de, Tel: 030 – 32 290 29 11

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Sport im Park

Von Mai bis Oktober werden in Parks und Grünanlagen aller Berliner Bezirke eine Vielzahl wöchentlicher Bewegungsangebote von qualifizierten Übungsleitungen durchgeführt. Das geht ganz einfach und macht Spaß. Ohne Anmeldung und ohne Kosten kann jede*r mitmachen.

Ob Jung oder Alt, fit oder nicht fit – bei Sport im Park ist jede*r willkommen.

Nehmen Sie Ihre Nachbarn oder Freunde mit und verleben

Sie aktive Stunden im Freien. Informationen finden Sie unter: <https://sportimpark.berlin.de/>.

Interessierte können sich an das Team der Selbsthilfekontaktstelle „Eigeninitiative“ wenden.

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

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

JUNGE SELBSTHILFE

Come Together Junge Selbsthilfe

Du bist schon in einer Selbsthilfegruppe aktiv?

Du möchtest wissen wie andere ihre Gruppentreffen gestalten und mit Schwierigkeiten umgehen?

Beim Come Together kannst du über den Tellerrand schauen.

Du hast noch gar nichts mit Selbsthilfe zu tun?

Du möchtest einen ersten Eindruck bekommen, ob das etwas für dich sein könnte?

Du möchtest Infos aus erster Hand erhalten, ohne dich irgendwie verpflichten zu müssen?

Beim Come Together findest du Gleichgesinnte und bekommst du von Antworten auf all deine Fragen.

Du bist jünger als 35 Jahre? Dann bist du hier goldrichtig!

Beim Come Together Junge Selbsthilfe findest du ...

Austausch

Sprich darüber, wie es dir geht, erfahre, wie andere mit ähnlichen Themen damit umgehen.

Die Themen kennen keine Grenzen - Klinik-, Therapie-, Selbsthilfeeferfahrungen, Umgang mit Symptomen, Vorurteilen und vieles mehr.

Mut und Kraft

Du triffst hier andere junge Leute, die ihr Leben in die Hand nehmen und sich gegenseitig in Selbsthilfegruppen unterstützen oder es ausprobieren wollen.

Spaß und Leichtigkeit

Du triffst hier junge Leute in einer lockeren Atmosphäre, mit denen du auch einfach über Gott und die Welt quatschen kannst.

Komm vorbei - zum Come Together Junge Selbsthilfe. Wir freuen uns auf dich!
Jetzt wieder Face-to-Face im **Café Lichtblick - Birkenstr. 33 - 10551 Berlin (U-Bhf. Birkenstr.)**
Endlich wieder Offline! Face to Face!

an jedem letzten Dienstag im Monat ab 19.00 Uhr

Anmeldung und Zugangsdaten jetzt automatisch

Kontakt: Saskia Schubert junge-selbsthilfe@sekis-berlin.de

Internet: [Willkommen | StadtRand \(stadtrand-berlin.de\)](http://Willkommen | StadtRand (stadtrand-berlin.de))

In Kürze: [Junge Selbsthilfe: Sekis \(sekis-berlin.de\)](http://Junge Selbsthilfe: Sekis (sekis-berlin.de))

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

Youtube: [Junge Selbsthilfe - YouTube](https://www.youtube.com/JungeSelbsthilfe)

Junge Selbsthilfe Berlin ist eine Einrichtung von selko e.V.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE ONLINE

Online- und Telefon-Angebote der Selbsthilfe

Online-Angebote der Selbsthilfe in Berlin finden Sie hier:

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

Datenschutz auch in Krisenzeiten nicht vergessen

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

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Online-Angebote der Sucht-Selbsthilfegruppen in Zeiten der Corona-Pandemie

Teilweise finden die Treffen der Selbsthilfegruppen noch nicht statt bzw. kommen in Online-Treffen zusammen. Andere treffen sich seit kurzem wieder unter bestimmten Raum- und Hygieneregeln. Informieren Sie sich über die jeweiligen Kontaktdaten der Gruppe oder den Gruppenübersichten der Selbsthilfeorganisationen, ob und wann die Treffen stattfinden.

Anonyme Alkoholiker

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

Kreuzbund-Chat

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

Narcotics Anonymous (NA)

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

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE ONLINE

Selbsthilfe für Menschen mit Suchtproblemen

BOA e.V. - BOA@home Mittwochsgruppe (Onlinegruppe)

Die Onlinegruppe findet wöchentlich als Zoom Meeting statt

Gruppentreffen Mittwoch 18.30 bis 20.00 Uhr.

Zoom Meeting-ID 970 1889 0079 / Meeting-Kenncode 18 30 20

Bitte informieren sich bei den angegebenen Kontakt-Telefonnummern über die aktuelle Situation der Gruppe, die Sie aufsuchen möchten.

Kontaktperson: Markus Birkenkämper

Schwerpunkte: Alkohol, illegale Substanzen, Medikamente

Erst ins Netz, dann zur Gruppe.

Terminänderungen und weitere Infos jederzeit aktuell unter www.boa-berlin.de.

Bei widersprüchlichen Informationen gelten die Angaben auf unserer Webseite.

[0151 40 37 82 34](tel:015140378234)

SELBSTHILFE ONLINE

Kostenlos virtuelle Räume für Selbsthilfegruppen

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

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

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

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE ONLINE

Echte Stimmen – Der Berliner Selbsthilfepodcast bei spotify

Torsten Hansen

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

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

BERATUNG DER SELBSTHILFE FÜR DIE SELBSTHILFE

Die Sozialberatung bei SEKIS

telefonisch, digital und nach Anmeldung auch vor Ort

Anmeldung erforderlich

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

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

Bitte vereinbaren Sie vorab einen Termin!

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

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

BERATUNG DER SELBSTHILFE FÜR DIE SELBSTHILFE

Beratung für trauernde Kinder

Termin: 1. Mittwoch im Monat, 18:15 - 19:00 Uhr

Anmeldung per E-Mail an

simoneandreaw@yahoo.com

oder telefonisch unter 0177 91 06 006

Internet: <https://kindertrauer.de/tl/>

Kinder trauern anders als Erwachsene. Deshalb möchte ich als "Trauerbegleiterin für Kinder" Eltern in meiner Beratung fachgerecht erklären, wie sie ihre Kinder bei einem Verlust am besten begleiten können.

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

UKRAINE

Informationen für Geflüchtete aus der Ukraine in Berlin

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

zum Thema Helfen und Engagement:

https://www.berlin.de/ukraine/helfen/#headline_1_4

Hotline

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

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

Helfende Hände gesucht

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

U K R A I N E

Linksammlung für Geflüchtete aus der Ukraine

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

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

U K R A I N E

Telefonberatung in ukrainischer und russischer Sprache:

Seit Anfang Juni bietet die „Helpline Ukraine“ geflüchteten Menschen aus der Ukraine eine kostenlose Telefonberatung. Unter der Nummer 0800-500 225 0 ist die „Helpline Ukraine“ montags bis freitags zwischen 14 und 17 Uhr zu erreichen; die Beratung erfolgt in ukrainischer und russischer Sprache und ist vertraulich. Ein Projekt des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) gemeinsam mit Nummer gegen Kummer e.V. und mit Unterstützung der Deutschen Telekom.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

U K R A I N E

Treffpunkt für Gastgeber*innen von Geflüchteten

Viele Menschen im Bezirk haben Geflüchtete untergebracht. In den meisten Fällen beschränkt sich deren Unterstützung nicht auf das Teilen ihres privaten Raumes. Zusätzlich zu den eigenen beruflichen und familiären Verpflichtungen führen sie mit ihnen persönliche Gespräche, begleiten den anspruchsvollen Kontakt mit den Behörden und geben Orientierung im Bezirk uvm. Die daraus entstehenden Herausforderungen können zu akuten Belastungen führen. Der Verbund der Stadtteilzentren sowie die Selbsthilfekontaktstelle der Wuhletal gGmbH laden in Kooperation mit der FreiwilligenAgentur Marzahn-Hellersdorf zu einem Gründungstreffen für einen Treffpunkt für Gastgeber:innen von Geflüchteten ein. Gesprächen über Konflikte, Sorgen und anderen Belastungen soll hier in vertraulicher Atmosphäre Raum zur Verfügung gestellt werden. Das Gründungstreffen findet auf dem Hof der Wuhletal gGmbH in Alt-Marzahn 31, 12685 Berlin statt.

Eine Anmeldung erfolgt über die FreiwilligenAgentur Marzahn-Hellersdorf unter Tel.: 030 76 23 65 00 oder per E-Mail an kontakt@fwa-mh.de.

Kontakt:

Aimée Angermeyer - Selbsthilfe-, Kontakt- und Beratungsstelle - Alt-Marzahn 59 a - 12685 Berlin
Tel.: 030 / 542 510 3

» [Inhaltsverzeichnis](#)

D I G I T A L I S I E R U N G

Die Digitalisierung ist in aller Munde. Eingefordert von Politik und Wirtschaft ist sie mit zahlreichen Versprechen für ein effizienteres Arbeiten, eine bürgerfreundlichere Verwaltung, bedarfsgerechte Steuerung vieler Prozesse und für ein innovatives Gesundheitswesen bilden den Kern vieler Strategieentwürfe. Die Entwicklung des Internets und der Möglichkeiten der Smartphones stellen unendlich viele neue Verwertungsmöglichkeiten von Informationen und Daten in Aussicht.

Auch im Gesundheitswesen wird derzeit viel über neue Nutzungsmöglichkeiten diskutiert und auf den Weg gebracht.

Trotz der allgegenwärtigen Präsenz des Themas scheint es aber doch so zu sein, dass viele Patienten und Patientinnen die Produkte und Konzepte gerade für den Zugriff auf ihre Daten noch nicht wirklich in der erforderlichen Tragweite zur Kenntnis genommen haben.

Wie funktioniert die elektronische Gesundheitskarte?

Was sind Digitale Gesundheitsanwendungen sogenannte DiGAs?

Welche Konzepte für den Datenschutz fordern Patienten für den Umgang mit ihren Daten?

Was ist mit dem Europäischen Gesundheitsdatenraum gemeint?

An dieser Stelle sollen deswegen immer mal wieder Themen aufgegriffen werden, die für Patienten und damit auch für große Teile der Selbsthilfe von Bedeutung sind.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

DIGITALISIERUNG

Projekt der Landesvereinigung Selbsthilfe Berlin

Digital-Beratung zu digitalen Systemen, Tools und Technologien

Wie kann Selbsthilfe (in Zeiten von Corona) digital funktionieren und die Selbsthilfearbeit während und nach Corona fortgesetzt werden? Wie kann der Austausch innerhalb der Selbsthilfe auf vielfältigen, auch digitalen Wegen zu gewährleisten sein?

Dazu möchte die Digital-Beratung beitragen und bietet Ihnen an – neben einer allgemeinen Beratung – für Ihre Organisation eine konkrete digitale Strategie zu entwickeln auf der Grundlage Ihrer Ausgangssituation und Ihrer Planungen. Welche Tools nutzen Sie bisher, was planen Sie, und wo haben Sie oder ihre Mitglieder Unterstützungsbedarf?

Ein Schwerpunkt wird auch weiterhin der Austausch über Webmeeting-Portale sein – mit einer Perspektive zu hybriden Veranstaltungen. Das Angebot datenschutzgerechtes Zoom über die LV Selbsthilfe zu nutzen gilt noch bis Juni 2022.

[Mehr dazu erfahren Sie hier](#)

Zu den dazugehörigen Themen wird die Wissenssammlung im Selbsthilfe-Wiki ausgebaut mit (Video-)Anleitungen und Handreichungen, Informationen zum Datenschutz und zur Barrierefreiheit und zur Durchführung von digitalen Veranstaltungen.

Lesen Sie mehr unter [Digitalisierung](#) und [Barrierefreiheit](#)

Kontakt und Beratung

Malte Andersch (andersch(at)lv-selbsthilfe-berlin.de),

Ute Lauzeningks (lauzeningks(at)lv-selbsthilfe-berlin.de)

Landesvereinigung Selbsthilfe Berlin e. V. - (LV Selbsthilfe Berlin e.V.)

Littenstraße 108 - 10179 Berlin

Telefon: 030 / 27 59 25 25

Telefax: 030 / 27 59 25 26

E-Mail: info@lv-selbsthilfe-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

DIGITALISIERUNG

Sensible Gesundheitsdaten in fragwürdigen Händen

Was passiert mit Ihren Daten, wenn Sie online Arzttermine buchen?

Immer mehr Dienstleistungen im Gesundheitswesen werden an gewerbliche Dienstleister abgegeben. Eine in der Pandemie bekannt gewordene Möglichkeit ist die online-Buchung von Arztterminen über Firmen, wie doctolib.

Über sehr praktische Anwendungen für das Smartphone oder das Internet sind freie Arzttermin nach Fachgruppen und in der eigenen Nähe buchbar. Oft schneller als die mühsame Vereinbarung mit dem Personal in Arztpraxen vor Ort. Die Doctolib GmbH ist jedoch kein Service der Kassenärztlichen Vereinigungen, die eigentlich vom Gesetzgeber den Sicherstellungsauftrag zur ambulanten ärztlichen Versorgung haben und deswegen auch bei der Arztsuche helfen sollen. Doctolib ist ein gewerblicher Anbieter im Markt.

Für die Anmeldung zu Arztterminen werden personenbezogene Daten und in der Verbindung von Personendaten und der Suche nach einem bestimmten Arzt auch sensible Gesundheitsdaten erhoben. Unklar ist jedoch, was mit diesen Daten passiert und wie sicher sie vor Missbrauch sind.

Der gemeinnützige Verein digitalcourage e.V. hat der Firma deswegen 2021 des BigBrotherAward für besondere Datenkraken verliehen. Ein Grund ist die Tatsache, dass Praxen, die mit der GmbH kooperieren gehalten sind, ihre gesamte Patientenliste zur Verfügung zu stellen. Der Berufsgeheimnisschutz verbietet, dass das Unternehmen Doctolib Daten, die es von Arztpraxen bekommen hat, für eigene Zwecke weiterverwendet. Doch im Fall von Doctolib ist völlig unklar, wie und wofür Doctolib die Gesamtpatientenstammdaten von Praxen nutzt. Unklar ist auch, was mit den Daten passiert, die suchende Patienten mit der Anmeldung zur Verfügung stellen.

Der Verein digitacourage e.V. hat deswegen ein Formblatt zur Verfügung gestellt, mit dem man Auskunft über den datenverbleib einfordern kann:

<https://digitalcourage.de/faq-doctolib#Auskunft>

Die wichtigsten Fragen, die für Patientinnen und Patienten gestellt werden, werden auf deren Internetseite beantwortet:

[Welche Daten genau sammelt Doctolib?](#)

[Wie kann ich wissen, ob meine Daten bei Doctolib gelandet sind?](#)

[Kann ich von Doctolib verlangen, meine Daten zu löschen?](#)

[Kann ich mich im Vorhinein gegen die Weitergabe von Daten durch meine Ärztinnen oder Ärzte irgendwie wehren?](#)

[Ich habe bereits Termine über Doctolib angefragt – was kann ich jetzt machen?](#)

[Ich habe Befunde und andere Dokumente bei Doctolib hochgeladen, da ich dachte, das ginge ausschließlich an die Arztpraxis. Was passiert nun wohl damit?](#)

[Was ist mit Datensätzen aus der Vergangenheit? Muss ich jetzt bei allen Praxen, die mich jemals behandelt haben nachfragen, ob sie Doctolib benutzen?](#)

[Kann mein Zahnarzt oder meine Hausärztin sich weigern, mich zu behandeln, wenn ich der Verarbeitung meiner Daten durch Doctolib widerspreche?](#)

[Ich möchte eigentlich noch von diesem Arzt weiterbehandelt werden. Gleichzeitig möchte ich ausdrücken, dass ich es unmöglich finde, dass die Praxis sensible Informationen über mich weitergibt. Haben Sie vielleicht Musterschreiben oder eine Idee, wie ich am besten argumentieren kann?](#)

[Die Corona-Impfzentren in Berlin organisieren die Termine ausschließlich über Doctolib – was kann ich tun?](#)

[Ich habe gelesen, dass alle Vorwürfe der BigBrotherAward-Jury gegen Doctolib „falsche Tatsachenbehauptungen“ sind. Was stimmt denn nun?](#)

[Kann ich meine Ärztin und die Firma Doctolib haftbar machen?](#)

<https://digitalcourage.de/faq-doctolib>

Digitalcourage engagiert sich seit 1987 für Grundrechte, Datenschutz und eine lebenswerte Welt im digitalen Zeitalter. Die Aktiven sind technikaffin; doch sie wehren uns dagegen, dass unsere Demokratie „verdattet und verkauft“ wird. Sie klären auf und mischen uns in Politik ein. Digitalcourage ist gemeinnützig, finanziert sich durch private Spenden und lebt durch die Arbeit vieler Freiwilliger.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

BARRIEREFREIHEIT

EU-Kommission startet Verfahren gegen Deutschland

In Zusammenhang mit Regeln zur Barrierefreiheit für Menschen mit Behinderung hat die EU-Kommission ein Verfahren gegen Deutschland eingeleitet.

Die Brüsseler Behörde warf Deutschland heute vor, EU-Vorgaben nicht fristgerecht bis zum 28. Juni in nationales Recht umgewandelt zu haben. Deshalb habe man ein Vertragsverletzungsverfahren eingeleitet. Deutschland hat nun zwei Monate Zeit, auf die Forderungen der EU-Kommission zu reagieren. Sollte es die Bedenken im Laufe des Verfahrens nicht ausräumen, könnte am Ende eine Klage vor dem Europäischen Gerichtshof drohen. Ziel der Umwandlung des EU-Rechts in nationales Recht ist, dass in jedem EU-Land die gleichen Regeln im Bereich der Barrierefreiheit gelten.

Die EU-Kommission leitete Verfahren gegen 23 weitere Länder ein.

Links zum Thema

[EU-Richtlinie zur Barrierefreiheit](#)

[Fast jeder Zehnte hat eine schwere Behinderung](#)

[Gesundheitssystem: Mehr Barrierefreiheit nötig](#)

Quelle: aerzteblatt.de - 20.7.2022

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SEKIS 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](#)

Patienteninformation über Selbsthilfegruppen in Leichter Sprache

ÄZQ veröffentlicht neues Informationsblatt

Das Ärztliche Zentrum für Qualität in der Medizin (ÄZQ) hat ein Informationsblatt über Selbsthilfegruppen in Leichter Sprache veröffentlicht. In der Kurzinformation werden Fragen beantwortet wie "Was ist eine Selbsthilfe-Gruppe?", "Was sind die Vorteile und Nachteile von Selbsthilfe-Gruppen?" oder "Wie finde ich die richtige Selbsthilfe-Gruppe?"

Die Informationsblatt kann ausgedruckt und zum Beispiel in Arzt- und Psychotherapiepraxen ausgelegt oder persönlich ausgehändigt werden. Die Version in Leichter Sprache beruht auf einer Patienteninformation des ÄZQ über Selbsthilfegruppen, welche 2019 gemeinsam mit der NAKOS entwickelt wurde.

[Leichte-Sprache-Version: patienten-information.de](http://Leichte-Sprache-Version:patienten-information.de)
patient-und-selbsthilfe.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Eckpunkte der Bundesvereinigung Prävention und Gesundheitsförderung e.V. zur Weiterentwicklung des Präventionsgesetzes (PrävG)

Viele Jahre forderte die Fachwelt ein Gesetz zur Stärkung von Prävention und Gesundheitsförderung, das folgende Erfordernisse regeln sollte: Gesundheitsförderung und Prävention als gesamtgesellschaftliche Aufgabe zu gestalten, Qualitätsentwicklung, Evaluation und Forschung auszubauen und auf Dauer zu stellen, die Auswirkungen sozialer Benachteiligung auf die Gesundheit vor allem durch verhältnispräventive Maßnahmen zu mildern und die für Prävention und Gesundheitsförderung bis dahin zur Verfügung stehenden finanziellen Mittel deutlich zu erhöhen.

Durch das BVPG-Eckpunktepapier werden insbesondere die zwar kompetenzrechtlich erklärable, aber nicht befriedigende einseitige Verteilung der finanziellen Lasten auf die Schultern der gesetzlichen Krankenversicherung, die nur ansatzweise gelungene Gestaltung eines ressortübergreifenden Ansatzes und eine im Prinzip eher schwache Konstruktion von verbindlicher Zusammenarbeit der verschiedenen Beteiligten adressiert.

https://bvpraevention.de/newbv/images/Publikationen/BVPG_Eckpunktepapier_Praeventionsgesetz.pdf

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Keine Benachteiligung von Menschen mit Behinderungen und chronischen Erkrankungen durch Unklarheiten und Ausnahmeregelungen im Triage-Gesetz!

Die BAG SELBSTHILFE - der Bundesverband der Verbände chronisch Kranker und behinderter Menschen fordert weitere Nachbesserungen sowie Präventionsmaßnahmen zum Schutz der vulnerablen Gruppen in Form von Masken- und Isolationspflicht

Im Falle von pandemiebedingt nicht ausreichender überlebenswichtiger, intensivmedizinischer Behandlungskapazitäten müssen chronisch kranke und behinderte Menschen auf einen sicheren Rechtsrahmen vertrauen können. Denn hier geht es um Leben und Tod.

„Der Entwurf für das neue Infektionsschutzgesetz hat zwar wichtige Forderungen der BAG SELBSTHILFE aufgegriffen wie etwa die Nichtberücksichtigung von Alter, Behinderung, Gebrechlichkeit, verbleibender Lebenserwartung und vermeintlicher Lebensqualität. Gleichzeitig werden aber unklare Begrifflichkeiten und widersprüchlichen Ausnahmeregelungen im Verfahren die Umsetzung dieser sinnvollen Maßgaben erschweren, da etwa die Ausnahmeregelung dafür sorgen wird, dass notwendige Verfahrensregelungen in der Praxis leerlaufen. Dies muss im Gesetzgebungsverfahren noch korrigiert werden. Außerdem ist es dringend erforderlich, bei der Schutzpflicht des Staates gegenüber den vulnerablen Gruppen bereits früh anzusetzen, damit der Eintritt einer Triage-Situation bereits im Vorfeld verhindert wird. Hier ist die Schaffung eines gesetzlichen Rahmens für eine Maskenpflicht in Innenräumen sowie ein Weiterbestehen

der Isolationspflicht bei Infektion unerlässlich“, fordert Dr. Martin Danner, Bundesgeschäftsführer der BAG SELBSTHILFE. Denn sowohl bei Menschen mit Krebserkrankung als auch bei Menschen mit Immunsuppression können Infektionen nach wie vor lebensbedrohlich werden- trotz einer Impfung. Mehr dazu: <https://www.bag-selbsthilfe.de/aktuelles/nachrichten/detail/news/pressemitteilung-keine-benachteiligung-von-menschen-mit-behinderungen-und-chronischen-erkrankungen-durch-unklarheiten-und-ausnahmeregelungen-im-triage-gesetz>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PATIENTENINTERESSEN

Zahl ärztlicher Behandlungsfehler in Deutschland steigt

Die BAG SELBSTHILFE fordert aus diesem Anlass, die Patientenrechte zu stärken und endlich einen Medizinschadensfond einzurichten.

Gemäß der steigenden Operations- und Behandlungsanzahl steigen auch die Zahlen der Behandlungsfehler in Deutschland. 13.050 fachärztliche Gutachten zu vermuteten Behandlungsfehlern hat der Medizinische Dienst (MD) im Jahr 2021 erstellt. In jedem vierten Fall wurde ein Fehler bestätigt und ein Schaden festgestellt, in jedem fünften war der Fehler Ursache des erlittenen Schadens. Das geht aus der aktuellen Jahresstatistik 2021 zur Behandlungsfehlerbegutachtung hervor, die der MD heute in Berlin vorgestellt hat. Die Dunkelziffer für Behandlungsfehler dürfte aber deutlich höher sein, denn nach wie vor gibt es in Deutschland kein zentrales Behandlungsfehlerregister und viele PatientInnen darauf verzichten, vermutete Behandlungsfehler anzuzeigen, da sie die Chance darauf Recht zu bekommen als sehr gering einschätzen. Die BAG SELBSTHILFE fordert daher von der Regierungskoalition die Patientenrechte jetzt zu stärken und die im Koalitionsvertrag angekündigte Neujustierung der Haftungsregeln bei Behandlungsfehlern zugunsten von Patienten umzusetzen.

„Die Hürden bei der Beweisführung von medizinischen Behandlungsfehlern liegen sehr hoch und die oft lange Verfahrensdauer sind für PatientInnen kostenintensiv und daher abschreckend. Das ist ein unhaltbarer Zustand. Deshalb müssen nicht nur die Haftungsregeln verändert werden, auch die Einrichtung eines Medizinschadensfonds wird von uns seit Jahren gefordert und ist längst überfällig“, kritisiert Dr. Martin Danner, Bundesgeschäftsführer der BAG SELBSTHILFE und Sprecher des Koordinierungsausschusses der Patientenvertretung im Gemeinsamen Bundesausschuss (G-BA).

In Deutschland liegt die Beweislast grundsätzlich bei den PatientInnen. Diese müssen nachweisen, dass ein Behandlungsfehler passiert ist, dass der beklagte Arzt diesen Fehler zu verantworten hat und dass die PatientInnen einen Schaden erlitten haben, wofür genau dieser Fehler des Behandlers ursächlich war. Bei der Durchsetzung der Schadensansprüche aus Behandlungsfehlern sollen die Krankenkassen die PatientInnen unterstützen und ggf. durch ein Gutachten des Medizinischen Dienstes beweisen. Gesetzlich ist bisher die Pflicht des Behandelnden festgelegt, eine vollständige Dokumentation zeitnah in der Patientenakte zu hinterlegen. Das gilt insbesondere für Befunde, Eingriffe und ihre Wirkungen sowie Einwilligungen und Aufklärungen. Werden später Änderungen oder Ergänzungen vorgenommen, muss dies kenntlich gemacht werden, damit nichts vertuscht werden kann. Die Dokumentation dient bei Klagen nach einem Behandlungsfehler als wichtiges Beweismittel im Prozess. Die Akte dürfen die PatientInnen jederzeit einsehen und Kopien davon anfertigen. Lehnt der Behandelnde die Einsichtnahme ab, muss er seine Ablehnung begründen.

Kontakt: Burga Torges - Referatsleitung Presse- und Öffentlichkeitsarbeit - BAG SELBSTHILFE e.V.

Kirchfeldstraße 149 - 40215 Düsseldorf

Fon: 0211 3100625

www.bag-selbsthilfe.de

burga.torges@bag-selbsthilfe.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2022

Online: Gewusst wie! Homepages, Foren und Chats richtig nutzen

Dienstag, 6. September 2022 | 15 - 18 Uhr | online

In der Selbsthilfe sind digitale Netzwerke wie Homepages, Foren oder Chats eine übliche Form der Kommunikation. Die vielfältigen, schnellen und bequemen Formen des Austauschs von Informationen und

der Vernetzung stellen jedoch sehr hohe Anforderungen an den verantwortlichen Umgang mit persönlichen Daten. Denn Informationen über soziale Probleme oder Gesundheitsfragen sind hochsensibel.

Das Seminar will sehr praxis- und alltagsnah über die datenschutzrechtlichen und problematischen Seiten der kostenlosen und allseits verfügbaren „Hilfen“ und Plattformen informieren.

Es soll notwendiges Wissen vermittelt werden, das für einen souveränen Umgang mit ‚Social Media‘ gerade für die Selbsthilfe notwendig ist:

- Wie und wofür nutzt die Selbsthilfe das Internet?
- verschiedene Sichtweisen auf Internet-Foren
- Was sind Cookies und was ist Tracking?
- Wie weit reicht das Tracking?
- Chancen und Risiken der Gesundheitsselfhilfe im Netz
- Datenschutz in der Online-Selbsthilfe: rechtlich geboten – ethisch notwendig
- Hilfen für eine sichere Nutzung von Angeboten

Diese Veranstaltung findet ausschließlich online statt! Dafür wird ein internetfähiges Gerät (PC / Laptop / Tablet oder Smartphone) mit Mikrofon und Kamera benötigt.

Anmeldefrist: Montag, 29. August 2022

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Online: www.sekis.de/Fortbildung

Tel.: 030 890 285 39

Kosten: 5,- € (Zahlung nur per Überweisung)

Leitung: Sascha Dinse (Soziologe, Referent Content Marketing, Social Media Berater)

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2022

Die Kraft der Gewaltfreiheit

Donnerstag, 8. September 2022 | 15 - 19 Uhr

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

Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation Fühlst Du Dich wohler im Kontakt mit anderen, wenn es Dir gelingt, das Gespräch so zu gestalten, dass am Ende alle zufrieden sind?

Mit der Gewaltfreien Kommunikation (nach M. B. Rosenberg) kannst Du das lernen. Wenn es darum geht, die Anderen zu erreichen, kann sie eine hilfreiche Brücke sein. Sobald es Dir gelingt, den Anderen zu verstehen, könnt ihr wieder miteinander in Verbindung kommen und konstruktive Diskussionen führen. Gewaltfreie Kommunikation beruht auf der Annahme, dass jeder Mensch das ihm Mögliche zur Verständigung beiträgt.

Sie besteht im Wesentlichen aus vier Schritten: Beschreibung der Situation ohne Bewertung, Beachtung der Gefühle, Bezugnahme auf die Bedürfnisse, Formulierung einer Bitte.

Diese und weitere Grundlagen werden im Workshop vermittelt, am Beispiel dargestellt und an eigenen Beispielen geübt.

Die Gruppe arbeitet gemeinsam mit meiner Unterstützung an einem eigenen Beispielkonflikt.

Nach einer gemeinsamen Konfliktklärungsphase werten wir den Prozess aus und besprechen weitere Möglichkeiten zur Anwendung der Gewaltfreien Kommunikation.

Anmeldefrist: Mittwoch, 29. August 2022

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Online: www.sekis.de/Fortbildung

Tel.: 030 890 285 39

Kosten: 5,- € (Zahlung vor Ort)

Renate Giese (Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation)

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Fortbildungsreihe:

Abenteuer Selbsthilfe - Gruppentraining für aktive Mitglieder von Selbsthilfegruppen

Modul 1: Meine Gruppe und ich

Donnerstag, 8. September 2022

In diesem Einführungsseminar werden wir uns zunächst mit der eigenen Rolle in der Selbsthilfegruppe beschäftigen. Dabei stehen folgende Fragen im Vordergrund: Welche Erwartungen habe ich an mich selbst und an die Gruppe? Was möchte die Gruppe bzw. die einzelnen Gruppenmitglieder von mir? Wie kann ich in meiner Rolle konstruktiv auf den Gruppenprozess einwirken?

Modul 2: Konflikte in der Gruppe

Donnerstag, 22. September 2022

In diesem Baustein werden wir uns damit beschäftigen, wie Gruppen arbeitsfähig werden bzw. bleiben und welche Hindernisse sie hierfür möglicherweise überwinden müssen. Im Zentrum steht dabei der Umgang mit Konflikten. Wir werden uns damit beschäftigen, was ein Konflikt ist und welche konstruktiven Lösungsmöglichkeiten es geben kann.

Modul 3: Die Gruppe lebendig erhalten

Donnerstag, 6. Oktober 2022

Dieses Mal werden wir uns mit Prozessen beschäftigen, die zu einem Gruppenklima beitragen, in dem Freude am gemeinsamen Arbeiten vorhanden ist oder wiedergefunden wird, unter Beibehaltung von Respekt, Wertschätzung und Toleranz. Insbesondere geht es darum, Methoden, Konzepte oder Regeln zu diskutieren, die einem guten Gruppenklima förderlich sind.

Modul 4: Abschluss und Abschied in der Gruppe

Donnerstag, 13. Oktober 2022

Am letzten Abend werden wir uns noch ausreichend Zeit für einen Rückblick auf die vorherigen Bausteine nehmen und eventuell noch offen gebliebene Fragen klären. Weiterhin werden wir uns intensiv mit dem Thema Abschied in Gruppen beschäftigen und dabei herausarbeiten, was für uns in welcher Situation einen gelungenen Abschied ausmacht. Hierzu lernen wir unterschiedliche Methoden und Rituale kennen, die Abschiedsprozesse in Selbsthilfegruppen sinnvoll begleiten und helfen können, den Abschiedsschmerz zu lindern.

Anmeldefrist: Mittwoch, 31. August 2022

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Online: www.sekis.de/Fortbildung

Tel.: 030 890 285 39

Kosten: 20,- € (Zahlung vor Ort)

Leitung: Petra Glasmeyer Götz Liefert (Arbeitskreis Fortbildung)

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

Die Veranstaltungsankündigungen finden Sie auch online

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

07. August 2022

12.00 - 17.00 Uhr

Sommergewitter - Inklusion bühnenreif lädt zum Theaterworkshop ein

Nachbarschaftshaus Urban, Urbanstraße 21, 10961 Kreuzberg

Der Sommer ist da – alles ist luftig und leicht, ich lasse mich treiben und genieße die kitzelnden Sonnenstrahlen auf meiner Haut.

Doch plötzlich verdichtet sich die Wärme zu einer drückenden Hitze. Es wird schwül – es liegt etwas

in der Luft. Die Spannung erreicht ein unangenehmes Level. Es ist kaum noch auszuhalten bis...
KNALL ... die Spannung sich entlädt: ein Sommergewitter bricht herein.
Über den Himmel zucken Blitze zwischen schwarzen Wolken. Ein sintflutartiger Regen ergießt sich
über die Welt. Wie sieht es nach dem Gewitter aus? Hat der Regen alles reingewaschen? Oder
haben die Blitze Schäden angerichtet?

Gewitter gehören zum Sommer, wie Konflikte zum Leben. Sie tragen eine zerstörerische Kraft in
sich, können aber auch manchmal zu positiven Veränderungen führen.

Diesen Themen wollen wir uns in unserem nächsten Theaterworkshop widmen.

Gemeinsam wollen wir unsere persönlichen Erfahrungen und Lebensgeschichten erkunden, unserer
Vorstellungskraft und Kreativität freien Lauf lassen und miteinander spielen.

Ein rollstuhlgerechter Zugang zum Haus ist vorhanden. Der Workshop ist kostenlos und es sind keine
Vorkenntnisse im Bereich Theater oder Improvisation notwendig.

Wir werden mit allen Teilnehmenden Covid-19 Schnelltests durchführen, um eine sichere Veranstaltung zu
gewährleisten. Fragen kannst Du jederzeit an inklusion.buehnenreif@gmx.de schreiben,
oder rufe an: 0176 63153229

Wir freuen uns auf Dich! Das Team Inklusion bühnenreif

Wenn Du teilnehmen möchtest, schreib bitte eine E-Mail an inklusion.buehnenreif@gmx.de

Mail: [Inklusion.buehnenreif@gmx.de](mailto:inklusion.buehnenreif@gmx.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

24. August 2022

13 Uhr

Ein Tag für alle - zum Thema Fibromyalgie

Eine Veranstaltung für Betroffene und deren Angehörige, Vereine und Selbsthilfe-Gruppen

Ort: In Falkensee Stadthalle und Campusplatz- 14612 Falkensee, Scharenbergstraße 15

Wo leise laut sein kann- unter diesem Motto wollen wir auf uns aufmerksam machen. Dazu laden wir alle
Betroffene und Interessierte herzlich ein. Es gibt ganz viele Erkrankungen, die nicht gesehen oder bemerkt
werden. An diesem Tag wollen wir dazu Gelegenheit geben, sich zu informieren und Gleichgesinnte zu
treffen, sich auszutauschen und ins Gespräch zu kommen. Sitzgelegenheiten laden zum Verweilen ein. An
verschiedenen Info-Ständen gibt es Informationen zu den verschiedensten Krankheitsbildern.

Therapiemöglichkeiten und Hilfsmittel von Unternehmen aus der Region sollen begleitend dabei sein. Wer
als Aussteller kommen möchte und seine Organisation oder Gruppe zum eigenen Krankheitsbild vorstellen
möchte, der kann sich gern ab sofort unter 0173/6084866 oder per Mail karinklemme@arcor.de bei Karin
Klemme anmelden. Jeder ist herzlich willkommen. Für das Informationsmaterial bekommt jeder Aussteller
einen Marktstand mit Überdachung. Und damit nicht den ganzen Tag nur über die Erkrankung gesprochen
wird, gibt es an manchen Ständen etwas für das Herz und die Seele denn das tut uns allen gut. Für das
leibliche Wohl wird in gewohnter Weise gesorgt.

Veranstalter: Landesverband Fibromyalgie Verein Berlin Brandenburg e.V. Mobil: 01736084866 E-

Mail: karinklemme@arcor.de

Kontakt/Anmeldung: bitte anmelden

Telefon: 03322/20344

E-Mail: karinklemme@arcor.de

Internet: www.fibromyalgie-bb.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

26. August 2022

09 - 17 Uhr

Trialogischer Fachtag - Beziehungen und Borderline

St. Joseph Krankenhaus Berlin-Weißensee GmbH_ Gartenstraße 1, 13088 Berlin - St. Alexius-Saal, Z-
Gebäude

Veranstalter: Drahtseiltanz e.V. - Im Haselwinkel 2a, 12589 Berlin - Vertreten durch Katrin Zeddies
in unserem Verein Drahtseiltanz e. V. beschäftigen wir uns mit Menschen, die mit Borderline zu tun haben
und hier Beratung, Austausch und Informationen benötigen, um in der Beziehungsgestaltung
handlungsfähiger zu sein. Vor einem Jahr gründeten wir – Mutter und Tochter – den Verein, um unsere
Erfahrungen und unser Fachwissen als systemische Familientherapeutinnen weitergeben können. Mehrere
Menschen haben sich uns angeschlossen, die meist ebenfalls Experten aus Erfahrung sind und in sozialen

Berufen Fuß gefasst haben.

Wir freuen uns, gemeinsam mit dem Alexianer St. Joseph-Krankenhaus Berlin-Weißensee einen ersten trialogischen Fachtag veranstalten zu können, der von nun an regelmäßig zu unterschiedlichen Unterthemen stattfinden soll.

In einer Keynote und fünf Vorträgen werden unterschiedliche Aspekte des Schwerpunktthemas Beziehungen und Borderline beleuchtet, die am Nachmittag in vier Workshops vertieft werden sollen.

Wir laden Sie herzlich zum Fachtag ein und freuen uns auf einen intensiven Austausch mit Ihnen. Gern stellen wir Ihnen auf dem Krankenhausgelände einen kostenpflichtigen Parkplatz zur Verfügung.

Besuchen Sie uns auf unserer Homepage: www.alexianer-berlin-weissensee.de

in Kooperation mit dem Alexianer St. Joseph-Krankenhaus Berlin-Weißensee

Anmeldung: Bitte melden Sie sich bis 29. April 2022 per E-Mail an: katrin.zeddies@drahtseiltanz.de

Internet: www.drahtseiltanz.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

29. August 2022

19 bis 21 Uhr

Trialogischer Abend: Zwischen Nähe und Distanz

Ort: Georgensaal im Evangelischen Kirchenforum, Klosterstraße 66, 10179 Berlin-Mitte

Der Verein für Psychiatrie und seelische Gesundheit (VPsG) und die Angehörigen psychisch Erkrankter Menschen in Berlin (ApK) laden ein: Liebe Menschen, die direkt oder indirekt mit psychischen Themen zu tun haben, wir wollen miteinander reden. Deshalb lädt der VPsG zusammen mit dem ApK Berlin wie jedes Jahr zum ausführlichen Dialog, diesmal zum Thema: Zwischen Nähe und Distanz – wie kriegen wir's hin? Für Snacks und Getränke ist gesorgt. Bringen Sie nur Interesse und Lust am Gespräch mit. Wir freuen uns auf Sie - Ihr trialogisches Vorbereitungsteam! (Weitere Infos zum Programm können auf der Webseite noch folgen).

Kosten: Die Teilnahme ist gratis, ohne Anmeldung.

Veranstalter: Verein für Psychiatrie und seelische Gesundheit (VPsG) und die Angehörigen psychisch Erkrankter Menschen in Berlin (ApK)

Internet: www.bipolaris.de/vpsg-trialogabend-2022/

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

29. August 2022

18.00 - 19.30 Uhr

Vortrag & Erfahrungsaustausch

Internetsüchtig oder voll normal?!

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

Veranstalter: KIS Pankow mit Dimitrij Müller vom Präventionsprojekt DIGITAL – voll normal?!

Viele Kinder und Jugendliche nutzen das Internet intensiv. Im Internet verbergen sich einige Gefahren und eine davon ist die Internetsucht. Häufig machen sich Eltern Sorgen, ob ihr Kind schon abhängig sei oder ob es noch ein gesunder Umgang ist. Das Präventionsprojekt DIGITAL – voll normal?! Informiert über die Chancen und Risiken der Internetwelt und bietet Hilfestellungen.

Anmeldung: Anmeldung erforderlich

Tel: 030 49 98 70 910

Mail: kis@hvd-bb.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

Vorankündigung

Lungentag in der Charité 2022

am 07. September 2022

im Langenbeck-Virchow-Haus - Luisenstr. In Mitte

Vorläufiges Programm

12:00 - 12:35 Prof. M. Witzernath

Begrüßung & Hauptsache kein Corona?! – Was die Luft sonst noch schlecht machen kann

12:35 - 13:10 Dr. Christoph Tabeling

Die Lunge pfeift auf der blühenden Wiese – Allergien und Asthma

13:10 - 13:45 Prof. W. Pankow

Die Crux mit dem Rauchen – Wie komme ich davon los?

13:45 - 14:20 Dr. Tim Andermann

Lungenkrebs – Was kommt nach der Diagnose?

14:20 – 14:55 PD Dr. R.-H. Hübner

Schwere COPD und Emphysem – was ist therapeutisch möglich, was ist sinnvoll?

15:00 - 15:35 Fr. Katharina Böllinger

Erst Lungenzüge, dann Klimmzüge – wie inhaliere ich richtig?

15:35 – 16:10 Prof. Martin Metz

Gemischtes Doppel: Haut und Lunge

16:10 – 16:45 Dr. Tobias Alexander

Kann die Lunge Rheuma bekommen?

16:45 - 17:20 PD Dr. Thomas Zoller

Kurz krank, lange damit zu tun? - Langzeitfolgen von COVID-19

17:20 – 17:55 Dr. Förster-Ruhrmann

Schläfst du schon oder schnarchst du noch?

18:00 - 18:35 Dr. Theresa Toncar

Atemlos durch die Nacht – Nicht erholsamer Schlaf

Kontakt Dr. med. Matthias Raspe

Facharzt für Innere Medizin, Pneumologie,

ZB Ärztliches Qualitätsmanagement, Klinikbeauftragter für Lehre und ÄQM

MVZ Pneumologie und Lungentumorambulanz

Medizinische Klinik m.S. Infektiologie und Pneumologie

Charité - Universitätsmedizin Berlin

Campus Mitte (CCM) und Campus Virchow (CVK)

Tel 030-450-653289

Mail matthias.raspe@charite.de

<http://infektiologie-pneumologie.charite.de/>

Die Veranstaltung findet in Kooperation der Charité mit dem Deutschen Lungentag der Deutschen Atemwegsliga e.V.

und Vorsicht:

mit der Pharmafirma GlaxoSmithKline (GSK) statt. Beiträge könnten interessengeleitet sein.

VERANSTALTUNGEN

Vorankündigung

29. September bis 1. Oktober 2022

11. Kongress der Deutschen Alzheimer Gesellschaft: „Neue Wege wagen?!“

(Mülheim an der Ruhr)

Unter dem Motto „Demenz: Neue Wege wagen?!“ findet in diesem Jahr der 11. Kongress der Deutschen Alzheimer Gesellschaft e.V. Selbsthilfe Demenz (DAzG) vom 29. September bis 1. Oktober 2022 in Präsenz in Mülheim an der Ruhr statt. Der Kongress wendet sich an Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen, haupt- und ehrenamtlich Engagierte aus Beratung, Betreuung, Pflege und Therapie sowie alle Interessierten.

Die diesjährigen Kongress-Themen sind: Angehörige begleiten und unterstützen, Menschen mit Demenz – mittendrin und dabei, Leben und Teilhabe im ländlichen Raum, Technik und Digitalisierung, Begleitung am Lebensende, Medizinische Behandlung und nicht-medikamentöse Therapien, Gesundheits- und Pflegepolitik und viele mehr.

Viel Gelegenheit zum Austausch sowie ein kulturelles Rahmenprogramm mit Musik von Sarah Straub und Konstantin Wecker sowie Poetry Slam von Leah Weigand runden die Vorträge, Symposien und Workshops ab.

Einen Frühbucherrabatt auf die Teilnehmenden-Tickets gibt es bis einschließlich 10. August 2022.

Alle Informationen zum Kongress finden Sie auf www.demenz-kongress.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

IMPRESSUM

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

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

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

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