

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
3M – Mitreden, Mitdenken, Mitentscheiden	3
Die KIS-Pankow verliert ihren Gruppenraum im Stadtteilzentrum Prenzlauer Berg	3
Sommercamp Junge Selbsthilfe	3
Junge Selbsthilfe - Mitmachen!	3
Stammtisch für Alleinerziehende	4
Selbsthilfegruppe für Mütter und Frauen mit Kinderwunsch	4
Osteoporosegruppe Charlottenburg (in Gründung)	4
Zwang, Angst und Selbstunsicherheit - Übungsgruppe (in Gründung)	4
Selbsthilfegemeinschaft Medizingeschädigter (SGM)	5
EPI-Powerfrauen - Epilepsie Gruppe für Frauen (in Gründung)	5
In die Segel pusten - gemeinsam ins Handeln kommen (in Gründung)	5
Offener Gesprächskreis sucht weitere Mitglieder in Marzahn-Hellersdorf	5
Sehbeeinträchtigung	5
Russischsprachige Gruppe für Angehörige von Menschen mit Behinderungen	6
Russischsprachige Selbsthilfegruppe Pflegende Angehörige	6
Migräne + Kopfschmerz (in Gründung)	6
Offener Spielertreff für neurodivergente Menschen	7
Soziale Angst	7
Trauercafé	7
Asthma – Gruppe in Neukölln in Gründung	8
Adipositas Gruppe in Neukölln	8
PMDS / sehr starke PMS – Beschwerden vor der Periode	8
Frauengruppe Sucht	8
Selbsthilfegruppe (Mangel)Ernährung bei Krebs	9
Selbsthilfegruppe Neurodermitis (in Gründung)	9
Selbsthilfegruppe TINinberlin (in Gründung)	9
Selbsthilfegruppe "Angehörige psychisch Erkrankter" in Marzahn-Hellersdorf	10
Männergruppe Friedrichshain	10
Selbsthilfe für junge Neurodivergente,	10
Capriccio - Selbstregulation bei PTBS, Angst und Panikstörungen	10
Junge Selbsthilfe	10
Migräne und Kopfschmerz	11
Atypischer Gesichtsschmerz/persistierender idiopathischer Gesichtsschmerz (PIFP)	11
Narkolepsie	12
Deutsche Huntington-Hilfe Berlin-Brandenburg e.V.	12
Psychische Probleme bei Menschen unter 35 Jahren	12
Zweite Selbsthilfegruppe für Angehörige von psychisch Erkrankten	13
Soziale Angst (in Gründung)	13
Ängste & Depressionen 20 – 40 Jahre in Schöneberg	13
Angst und Depression "Ich will" in Neukölln	13
Ängste und Depression in Marzahn	14
Depression in Hohenschönhausen	14

Junge Selbsthilfe "Depression und Angst" in Lichtenberg	14
Offener Treff für junge Menschen mit Depression in Tiergarten	15
Über Ängste reden für Menschen im Alter von 20 - 40 (+) Jahren	15
Depressionen und Ängste - Gruppe für Menschen zwischen 18 und 35 Jahren	15
Digitale Selbsthilfegruppe Depression	15
Neue Selbsthilfegruppe in Gründung zum Thema Borderline	16
Gesund statt rund - Gruppe in Tempelhof-Schöneberg	16
Angehörige Betroffener von Essstörungen- eine AnaDismissed Gruppe	16
Adipositas-Selbsthilfegruppe	17
Übergewicht in Hohenschönhausen	17
Menschen mit Krebserkrankungen in Lichtenberg	17
Post COVID in Schöneberg	18
Long/Post COVID in Hohenschönhausen	18
Gruppe Post COVID Neukölln	18
Prokrastination - Verschiebestörung, Online-Gruppe	18
Sober curious – Neugierig aufs Nüchtern-Sein	19
Suchtgruppe auf Arabisch (in Gründung)	19
Selbsthilfegruppe Spielfrei	19
Next Step - Junge Sucht-Selbsthilfe	19
Cannabisfrei - Neue Selbsthilfegruppe in Gründung	20
BERATUNG DER SELBSTHILFE FÜR DIE SELBSTHILFE	20
Peerberatung zum Thema Depression	20
Digitale Offene Tür - Beratungsangebot für junge Menschen mit Krisen	20
Die Sozialberatung bei SEKIS	20
ANLIEGEN VON MENSCHEN MIT BEHINDERUNG	21
AfD-Spitzenkandidat bezeichnet Menschen mit Behinderungen indirekt als Idioten	21
PODCAST	22
LEBENSMUTIG Podcast	22
Echte Stimmen - Podcast zur Selbsthilfe in Berlin	22
PUBLIKATION	23
Einfach mal machen – Praxisleitfaden für wirksames Engagement vor Ort	23
PROJEKTE	23
Junge Selbsthilfe Berlin - ein Portrait	23
PATIENTENINTERESSEN	23
Long COVID: KV Berlin betrachtet Versorgung als gesichert	23
FORTBILDUNG FÜR DIE SELBSTHILFE	24
05. September 2024 18 - 20 Uhr	24
Datenschutz für Selbsthilfe-Gruppen	24
12. September 18 - 21 Uhr	24
Digitale Präsenz & Vernetzung:	24
Gewusst wie! Homepages, Foren & Chats in Selbsthilfe-Gruppen richtig	24
No risk, no fun - Konflikte in der Selbsthilfe-Gruppe	25
14. September 10 - 16 Uhr	25
Die Kraft der Gewalt-Freiheit Gewaltfreie Kommunikation in der Gruppen-Arbeit	25
16. September 17 - 21 Uhr	25
Selbsthilfe-Gruppen leiten -	25
19. September 26. September 10. Oktober 17. Oktober 2024 jeweils 18 - 21 Uhr	25
VERANSTALTUNGEN	26
30. August 2024 15 Uhr	26
Sommerncamp Junge Selbsthilfe	26
03. September 2024 18.30 – 20.00 Uhr	27
Workshop: Erfahre die Kraft und Lebendigkeit des Atems	27
18. - 25. September 2024 jeweils 17.00–19.00 Uhr	27
Fördermittel finden und erfolgreich beantragen	27
IMPRESSUM	27

3M – Mitreden, Mitdenken, Mitentscheiden

SEKIS Berlin war eingeladen zur Sendung „3M – Mitreden, Mitdenken, Mitentscheiden“ des Berliner Behindertenverbandes e.V. (BBV).

Gastgebende der Sendung sind Dominik Peter, Vorsitzender des Landesverbandes Paritätischer Berlin, und Jasper Dombrowski, Mitarbeiter beim Berliner Behindertenverband e.V.

Sie sprachen mit Johanna Schittkowski, Projektkoordinatorin bei SEKIS Berlin, über die Selbsthilfe.

Dabei ging es zuerst allgemein um diese Fragen:

- Was bedeutet für Dich Selbsthilfe?
- Wird Selbsthilfe heute noch belächelt?
- Wie finanziert sich die Selbsthilfe?
- Wie sehen Fördermöglichkeiten für Selbsthilfegruppen aus?
- Wie erfährt man, wo es eine passende Selbsthilfegruppe gibt?

Und speziell redeten sie auch über die Selbsthilfe am Beispiel Long Covid.

Veröffentlicht wird das Interview am Freitag, den 09.08.2024 um 19 Uhr über den YouTube-Kanal des BBV:

<https://www.youtube.com/@BerlinerBehindertenverbändeV>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Die KIS-Pankow verliert ihren Gruppenraum im Stadtteilzentrum Prenzlauer Berg

Nachdem die KIS über 25 Jahre lang im Stadtteilzentrum Prenzlauer Berg (ehemals Stadtteilzentrum am Teutoburger Platz) die Selbsthilfe im Stadtteil unterstützt hat, verlieren wir nun leider zum 31.07.2024 unseren Gruppenraum an diesem Standort. **Ab dem 01.08.2024 finden dort also keine**

Selbsthilfegruppentreffen mehr statt. Die betreffenden Gruppen ziehen entweder an unseren Standort im Stadtteilzentrum Pankow oder in andere soziale Einrichtungen im Bezirk – oder verlassen den Bezirk komplett. Wo sich die Gruppen künftig treffen werden, lässt sich der SEKIS-Datenbank oder der Website der KIS-Pankow entnehmen: www.kis-pankow.de

Wir sind sehr traurig über diesen Verlust und freuen uns aber über alle Gruppen, die trotzdem weitermachen!

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Sommercamp Junge Selbsthilfe

Was und Warum?

Bist du 18 - 35 Jahre alt und Teil einer Berliner Selbsthilfegruppe?

Komm zum Selbsthilfe Sommercamp, um Gleichgesinnte zu treffen, dich auszutauschen und zu vernetzen.

Hier kannst du über den Tellerrand schauen und über deine Themen, Meilensteine, Stolperstellen und Visionen sprechen. Das Camp ist ein Ort, um deine Reise zu dir selbst zu beginnen, zu vertiefen oder dich in der Jungen Selbsthilfe Berlin zu engagieren.

Programm: Neben dem Austausch in Kleingruppen werden wir Grillen, mit Stockbrot am Lagerfeuer sitzen und genug Zeit haben für Freizeitaktivitäten, wie baden, Tischtennis, SUP, Rad fahren und mehr.

Wo: **Gästehaus Schwanenwerder, Inselstr. 20-22, 14129 Berlin**

Wann: **30.08.24 (15 Uhr) bis 01.09.24 (14 Uhr)**

Anmeldung: bis 29.05.24 an junge-selbsthilfe@sekis-berlin.de

Verpflegung: Vollpension - vegan, glutenfrei möglich, Kosten: keine

Unterkunft: vrsl. in Zwei- bis Dreibettzimmern, barrierearm

Anfahrt: Auto, Fahrrad, BVG, Taxi-Transfer ab S-Bhf. Wannsee

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Junge Selbsthilfe - Mitmachen!

Lust auf Fortbildung in der Selbsthilfe? Dann schau unseren Kurzfilm an und höre in die Folge unseres Podcast Echte Stimmen. Hier kommen Gruppen-Teilnehmende zu Wort, die über ihre Erfahrungen mit Fortbildungen unseres Programms Aktiv in Selbsthilfe berichten. Im August wird das nächste Jahr geplant. Hast du Themenwünsche für die JUNGE SELBSTHILFE?

Dann melde dich bis zum 16.08.24 unter:

S E L B S T H I L F E

Stammtisch für Alleinerziehende

Ein Treff für alle Alleinerziehenden – jede neue Teilnehmerin und jeder neue Teilnehmer sind willkommen. In Berlin ist fast jede dritte Familie mit minderjährigen Kindern eine Einelternfamilie – kaum zu glauben. Einmal im Monat habt Ihr die Möglichkeit, Euch ausnahmsweise mal ohne Kinder zu treffen. Bei einem Getränk könnt Ihr Euch mit anderen in lockerer Atmosphäre austauschen und kennen lernen. Ihr könnt Geschichten und Anekdoten aus Eurem Alltag erzählen, mit Tipps unterstützen, Pläne schmieden... Die Stammtischverantwortliche Dorit ist vor Ort und an dem Abend unter Handy 0176 / 61355347 zu erreichen.

Termine: 1. Freitag im Monat ab 20 Uhr - 06.09.24 - 04.10.24 - 01.11.24 - 06.12.24

Ort: bitte erfragen.

Anmeldung: nicht erforderlich, bitte keine Kinder über 1 Jahr mitbringen

SHIA - Selbsthilfeinitiative für Alleinerziehende

Rudolf-Schwarz-Straße 31 - 10407 Berlin

Tel +49 30 4251186

kontakt@shia-berlin.de

S E L B S T H I L F E

Selbsthilfegruppe für Mütter und Frauen mit Kinderwunsch

- Austausch von Erfahrungen und Erlebnissen
- Gegenseitige Unterstützung
- Wertfreier Raum für offene Gespräche
- Zusammenhänge zwischen Essstörung, Periodenverlust, Kinderwunsch
- Auswirkungen auf persönliches Umfeld

Gruppe in Gründung, 14-tägige Online-Treffen, Wochentag und Uhrzeit noch offen.

Anmeldung bei Katrin Haas unter regelfrei@gmail.com

S E L B S T H I L F E

Osteoporosegruppe Charlottenburg (in Gründung)

Eine Osteoporose-Diagnose verändert das Leben und wirft viele Fragen auf.

In der Gruppe wollen wir über Behandlungsmöglichkeiten, Ernährung, aber auch über die körperlichen und mentalen Folgen der Krankheit sprechen. Durch den Austausch wollen wir uns gegenseitig stützen und stärken und unsere Lebensqualität verbessern.

Bei Interesse können wir Expert:innen einladen oder gemeinsam Veranstaltungen besuchen.

Alle Personen, die an Osteoporose erkrankt sind und Interesse am Austausch haben sind willkommen.

Kontakt: Tel.: 030 890 285 38, E-Mail: selbsthilfe@sekis-berlin.de

SEKIS - Bismarckstr. 101, 10625 Berlin

S E L B S T H I L F E

Zwang, Angst und Selbstunsicherheit - Übungsgruppe (in Gründung)

Wir unterstützen uns darin, die bei einem Klinikaufenthalt oder einer ambulanten Therapie erlernten Techniken und Methoden wie Rollenspiele, Konfrontationstraining und Achtsamkeitsübungen in realen Situationen anzuwenden. Die Teilnahme hieran ist freiwillig. Wir wollen die Probleme direkt und konkret angehen sowie mithilfe praktischer Übungen ins Handeln kommen und uns ausprobieren. Durch Expositionen, das Verbessern von Körper-, Gefühls- und Bedürfniswahrnehmung sowie angemessenere und befriedigendere Interaktionen verlernen wir nach Möglichkeit belastende Handlungsroutinen und erhöhen unsere Selbstwirksamkeitserwartung, Selbstsicherheit und soziale Kompetenz. Dies soll eine bessere Lebensqualität zur Folge haben. Wir sind eine Gruppe von „Betroffenen“, die keinen Therapieersatz darstellt. Angestrebt wird eine wechselnde Moderation. Entscheidungen werden nach dem Konsensprinzip

getroffen. Die Gruppentreffen finden in einem 14-tägigen Turnus statt. Teilnehmer*innen sollten mindestens 35 Jahre alt sein und über Therapieerfahrung verfügen.

Kontakt E-Mail: uebungsgruppe@mail.de
SEKIS - Bismarckstr. 101, 10625 Berlin

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Selbsthilfegemeinschaft Medizingeschädigter (SGM)

Medizinische Behandlungsfehler können jede und jeden treffen. Sie mindern Lebensqualität und Lebensfreude und zerstören das Vertrauen in ärztliches Handeln.

Gemeinsam sind wir stärker! Wir wollen Wege finden, die Patientenrechte zu nutzen, Vertrauen wiederherzustellen, Gerechtigkeit und Unterstützung in der Medizin und Justiz einzufordern. Risiken bestehen, Fehler geschehen, aber die Verantwortung bleibt.

Voranmeldung (über die genannte Mailadresse) dringend erbeten, da z.B. Terminänderungen möglich sind.

Kontakt: Stefan und Dunja, E-Mail: shg-berlin@sgmev.de
SEKIS - Bismarckstr. 101, 10625 Berlin

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

EPI-Powerfrauen - Epilepsie Gruppe für Frauen (in Gründung)

Epilepsie Gruppe für Frauen

Wir tauschen uns zu allen Problemen mit dieser Krankheit aus. Kontakt: Claudia und Cherie,

Tel.: 030 347 034 83, E-Mail: epi-powerfrauen@gmx.de

SEKIS - Bismarckstr. 101, 10625 Berlin

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

In die Segel pusten - gemeinsam ins Handeln kommen (in Gründung)

In unseren strukturierten und regelmäßigen Treffen arbeiten wir an unseren Themen und hören einander zu. Nach gemütlichem Ankommen und Redestabrunde widmen wir uns der frei gestalteten Prozessarbeitszeit, in der jede*r mit einem Gegenüber aktuelle Konflikte oder sonstige Themen bearbeiten kann. Eine mögliche Form ist die Unterstützung durch Bodenanker aus der Gewaltfreien Kommunikation. Wir sind eine basisdemokratische Gruppe mit rotierender Moderation. Teilnehmer*innen sollten mindestens 30 Jahre alt sein und ein GfK-Seminar besucht oder anderweitige Gruppenerfahrung haben.

Kontakt: E-Mail: IndieSegelpusten@mail.de
SEKIS - Bismarckstr. 101, 10625 Berlin

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Offener Gesprächskreis sucht weitere Mitglieder in Marzahn-Hellersdorf

In Marzahn-Hellersdorf besteht seit vielen Jahren ein Gesprächskreis, der nun weitere diskutierfreudige Mitmenschen sucht. In dem Gesprächskreis unterhalten sich die Mitglieder zwanglos über „Gott und die Welt“, aktuell-politische und allgemein interessierende Themen mit Anspruch. Jeder kann dabei seine Meinung „frei von der Leber weg“ äußern.

Der Gesprächskreis trifft sich jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat von 13:00 – 15:00 Uhr

in der Selbsthilfekontaktstelle Marzahn-Hellersdorf.

Interessierte können sich gern dafür telefonisch unter Tel. 030 54 25 103,

per E-Mail an selbsthilfe@wuhletal.de oder gern auch persönlich in Alt Marzahn 59A anmelden.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Sehbeeinträchtigung

„Leider seh´ ich immer weniger!“ in Marzahn-Hellersdorf gibt es jetzt eine Selbsthilfegruppe für Menschen mit Sehbeeinträchtigung.

Kennen Sie jemanden, ob jung oder alt, der im Laufe seines Lebens eine Netzhauterkrankung wie z.B. die Makuladegeneration bekommen hat? Diese Erkrankungen haben eine schwerwiegende und fortschreitende Sehbeeinträchtigung zur Folge, die nur noch geringes Restsehvermögen zulässt. Manchmal kann nur noch zwischen Hell und Dunkel oder Umrissen unterschieden werden.

Dann geben Sie bitte diese Info gern an die betroffene Person weiter! Vielleicht kann auch sie Gesichter nicht mehr erkennen, vermisst das Lesen von Büchern, Fernzusehen, ja selbst Blumen zu erkennen? Dies führt nicht nur zu deutlichen Einschränkungen in der täglichen Lebensführung – es verringert auch die Mobilität im öffentlichen Raum und die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben.

Dagegen kann eine Selbsthilfegruppe wirksam sein! Wir treffen uns jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat um 13:00 Uhr in der Selbsthilfekontaktstelle ebenerdig, in einem Raum mit wenigen Hindernissen und haben noch Platz für weitere Betroffene. Wir tauschen unsere Gedanken und Informationen aus und stützen uns so gegenseitig. Interessiert? Dann melden Sie sich bitte in der Selbsthilfekontaktstelle Marzahn-Hellersdorf unter Tel: 030 54 25 103 an, schreiben uns eine Email an selbsthilfe@wuhletal.de oder kommen gern bei uns im Büro in Alt Marzahn 59A, 12685 Berlin vorbei.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Russischsprachige Gruppe für Angehörige von Menschen mit Behinderungen

In der **Selbsthilfekontaktstelle Marzahn-Hellersdorf** gründet sich gerade eine russischsprachige Selbsthilfegruppe für Angehörige von Menschen mit Behinderungen. Haben Sie in der Familie einen betroffenen Angehörigen und fühlen Sie sich allein damit? Bedrücken Sie deshalb Sorgen und Ängste? Sie wissen nicht, wo es Möglichkeiten des Austausches gibt? Die Selbsthilfegruppe ist ein Ort, an dem es um den Austausch von Erfahrungen geht. Bei den Sitzungen der Selbsthilfegruppe u. a. folgende Themen behandelt: Emotionale Unterstützung: Wie man mit emotionaler Belastung und Stress umgehen kann, Erfahrungsaustausch: Teilnehmer teilen ihre Geschichten und Ratschläge zur Pflege ihrer Angehörigen, Informationen über Rechte und Leistungen: Diskussion der rechtlichen Aspekte und der verfügbaren Leistungen für Menschen mit Behinderungen und deren Familien, Ressourcen und Dienstleistungen: Informationen über verfügbare Ressourcen und Dienstleistungen, die bei der Pflege von Angehörigen helfen können. Die Angehörigen möchten sich auf das Positive fokussieren und gemeinsam nach Lösungen suchen. Klingt gut für Sie? Dann melden Sie sich!

Die Gruppe trifft sich jeden 4. Donnerstag im Monat um 18:00 Uhr im Stadtteilzentrum Mosaik, Altlandsberger Platz 2 in 12685 Berlin.

Das nächste Treffen ist am 29. August 2024.

Anmeldungen sind unter selbsthilfe@wuhletal.de oder unter 030 5410325 möglich.

Sie können die Kontaktstelle gerne auf Russisch benachrichtigen und erhalten zeitnah eine Rückmeldung.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Russischsprachige Selbsthilfegruppe Pflegende Angehörige

Haben Sie in der Familie einen Angehörigen, der pflegebedürftig ist und fühlen Sie sich allein damit? Bedrücken Sie deshalb Sorgen und Ängste?

Sie wissen nicht, wo es Möglichkeiten des Austausches gibt? In der Selbsthilfekontaktstelle Marzahn-Hellersdorf gründet sich gerade eine russischsprachige Selbsthilfegruppe für pflegende Angehörige. Die Selbsthilfegruppe ist ein Ort, an dem es um den Austausch von Erfahrungen geht. Die Angehörigen möchten sich auf das Positive richten und gemeinsam nach Lösungen suchen.

Klingt gut für Sie? Dann melden Sie sich!

Die Gruppe trifft sich jeden 4. Donnerstag im Monat um 18:00 Uhr im Stadtteilzentrum Mosaik, Altlandsberger Platz 2 in 12685 Berlin.

Anmeldungen sind unter selbsthilfe@wuhletal.de oder unter Tel 030 5410325 möglich.

Sie können die Kontaktstelle gerne auf Russisch benachrichtigen und erhalten zeitnah eine Rückmeldung.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Migräne + Kopfschmerz (in Gründung)

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

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

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

SELBSTHILFE

Offener Spielertreff für neurodivergente Menschen

Termin: jeden 3. Samstag des Monats 14:00 – 18:00 Uhr

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

Auch ist es möglich, später hinzuzukommen, wenn man z. B. anderweitig verplant sein sollte; genauso wie jederzeit zu gehen.

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

Bei Teilnahme wird ein Stuhlgeld von einem Euro erhoben. Durch Vorgaben vom Senat ist die KIS-Pankow nämlich verpflichtet, Einnahmen zu erwirtschaften.

Weiteres kann nach Anmeldung erfragt werden.

Gruppentreffen: KIS - Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe im Stadtteilzentrum Pankow, Schönholzer Straße 10, 13187 Berlin, 1. Etage (gr. + kl. Gruppenraum)

Anmeldung per E-Mail an: kis@hvd-bb.de oder Tel.: 030 499 870 910,

SELBSTHILFE

Gruppe in Gründung

Soziale Angst

Läufst du auch rot an in sozialen Situationen, könntest vor Scham im Erdboden versinken? Fällt es dir schwer, gegenüber anderen für dich und deine Bedürfnisse einzustehen? Kennst du selbst in nahen Beziehungen wie Freundschaften Ängste, nicht zu genügen? Kennst du ebensolche Ängste im beruflichen Kontext?

Das Thema unserer Selbsthilfegruppe sind soziale Ängste, die sich in privaten Situationen und im Berufsleben zeigen. Wir tauschen uns zu unseren Erfahrungen aus und unterstützen uns gegenseitig. Oft hilft es schon, zu wissen, dass man mit seinen Problemen nicht allein ist.

Wir suchen Gleichgesinnte, die so wie wir im Berufsleben stehen und die 35 Jahre oder älter sind.

Ort: Prenzlauer Berg nahe Wasserturm, 10405 Berlin

Termin: jeden Donnerstag 18:00 – 19:30 Uhr

Anmeldung per E-Mail: soziale.angst.berlin@gmail.com oder Tel.: 030 499 870 910

SELBSTHILFE

Trauercafé

Termin: 2. Mittwoch im Monat, 16:00 - 17:30 Uhr

Der nächste Termin ist Mittwoch, der 11. September um 16 Uhr.

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

Das Trauercafé ist eine Gesprächsgruppe für trauernde Menschen, im Mittelpunkt steht der Austausch mit anderen Hinterbliebenen. Hier kann über die persönliche Situation gesprochen werden und die eine oder andere Hilfestellung erwartet werden. Im Trauercafé treffen sich Menschen, die einen geliebten Menschen verloren haben und nicht erst erklären müssen, was sie empfinden, denn alle Beteiligten wissen, worum es geht. Die Gruppe wird moderiert.

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

Asthma – Gruppe in Neukölln in Gründung

“Oft ist es, als ob ein Elefant auf meiner Brust sitzt.“

Die eigene Asthma-Erkrankung fühlt sich für jeden bestimmt ein bisschen anders an, aber sie belastet und schränkt uns oft im Alltag ein: im Beruf oder der Ausbildung, im Familienleben und in der Freizeit.

Wie geht man damit um? Welche Möglichkeiten gibt es, die eigene Lebensqualität zu verbessern?

Es werden Betroffene gesucht, die sich in einer Selbsthilfegruppe darüber austauschen und gemeinsam mit Spaß neue Wege ausprobieren möchten.

Datum: ab 6 Interessent*innen

2. + 4. Mittwoch im Monat oder Freitagnachmittag nach Absprache

Uhrzeit: 16.30 - 18.00 Uhr

Ort: Selbsthilfzentrum Neukölln-Süd Lipschitzallee 80, 12353 Berlin

Anmeldung: Selbsthilfzentrum Neukölln-Süd Tel 030 605 66 00 kleibs.sued@sh-stzneukoelln.de

meifert@sh-stzneukoelln.de

Gebühren: Gerne Gruppenspende

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Adipositas Gruppe in Neukölln

Sie haben etwas zu viel auf der Waage und möchten gemeinsam Lösungen und Strategien entwickeln um langfristig ein “leichteres” Leben zu führen? Wir möchten eine Gruppe sein, die sich gegenseitig stützt, aber letztendlich eine Magen OP vermeiden möchte. Die Gruppe spricht deutsch.

Uhrzeit: dienstags 13.00 - 15.00 Uhr

Ort: Selbsthilfzentrum Neukölln-Süd Lipschitzallee 80, 12353 Berlin

Anmeldung: Selbsthilfzentrum Neukölln-Süd Tel 030 605 66 00 kleibs.sued@sh-stzneukoelln.de

meifert@sh-stzneukoelln.de

Gebühren: Gerne Gruppenspende

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PMDS / sehr starke PMS – Beschwerden vor der Periode

Jedes Mal bevor du deine Tage bekommst, streitest du dich häufiger mit Partner*in, Freund*innen und Familie? Du bist so erschöpft, dass du nur noch wenig schaffst? Manchmal willst du dich sogar selbst verletzen? Wenn du das auch kennst, dann komm gerne zu unserer Gruppe. Wir tauschen uns zu sehr starken PMS (Prä-Menstruellem Syndrom/ PMDS) aus. Auch alle trans Menschen, die diese Symptome haben, sind eingeladen.

Datum: ab 6 Interessent*innen

Uhrzeit: bitte erfragen

Ort: Selbsthilfzentrum Neukölln-Nord, Wilhelm-Busch-Straße 12, 12043 Berlin

Anmeldung: Selbsthilfzentrum Neukölln-Nord, schellenberg@sh-szneukoelln.de oder Tel 030 681 60 64

Gebühren: Gerne Gruppenspende

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Frauengruppe Sucht

Die Frauengruppe Sucht stellt sich vor.

Wir bieten Informationen über Sucht und Suchtverhalten an – ob Alkohol, Drogen, Medikamente, Kauf- oder Sammelsucht, Abhängigkeiten von Partnern, Co-Abhängigkeit und vieles mehr.

Selbsthilfe ist ein guter Weg, die Sucht zu überwinden, das Leben wieder zu genießen und Freude zu spüren. Alle Frauen sind herzlich willkommen.

Kontakt: Andrea Tel. 0151 19 421 305

Wann: Jeden Dienstag von 18.00-20.00 Uhr

Wo: Im Paul Gerhardt Stift, Zukunftshaus Wedding (Stadtteilzentrum) im Aktivraum

Müllerstr. 56-58, 13349 Berlin

Fahrverbindungen: U6 bis Seestraße oder Rehberge, Bus 120 bis Türkenstraße

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Selbsthilfegruppe (Mangel)Ernährung bei Krebs

Du hast Krebs und fragst Dich, was Du essen darfst oder solltest? Du bist Angehörige/r eines Krebspatienten oder einer Krebspatientin und suchst nach einer Möglichkeit, wie Du unterstützen kannst? Wir möchten uns zum Thema Ernährung und Mangelernährung bei Krebs austauschen, Fragen und Unsicherheiten besprechen und vor allem stark machen und ermutigen, Dir und Deinem Körper während dieser kräftezehrenden Zeit etwas Gutes zu tun; und wir möchten den Angehörigen Wege aufzeigen, wie sie unterstützen können.

Aktuell sind wir eine Gruppe Angehöriger, welche sich zu diesem Thema austauscht. Wir freuen uns aber sehr, wenn sich Betroffene anschließen und ihre Erfahrungen teilen. Wir treffen uns online, damit eine Teilnahme auch unter Therapie möglich ist. Wir freuen uns auf Dich!

Selbsthilfe- Kontakt- und Beratungsstelle Mitte
Perleberger Str. 44, 10559 Berlin
030 – 394 63 64 kontakt@stadtrand-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Selbsthilfegruppe Neurodermitis (in Gründung)

Die Gruppe ist für Menschen mit ausgeprägter Atopischer Dermatitis (Neurodermitis), die sich mit anderen Betroffenen austauschen und gemeinsam zu den vielschichtigen Themen rund um die Autoimmunerkrankung (z.B. multifaktorielle Triggerfaktoren für Schübe, neueste Behandlungsmethoden: systemische Therapien mit Antikörpern, alternative Behandlungsansätze: „Leben ohne Kortison“, Was ist Topical Withdrawl Steroid? usw.) weiterbilden möchten.

Hierzu ist ein Treffen einmal im Monat in der Selbsthilfe-Kontakt- und Beratungsstelle Mitte geplant (voraussichtlich Montag oder Dienstag), um sich neben dem Erfahrungsaustausch einem spezifischen Thema zu widmen.

Bei Interesse melde dich gerne bei der Selbsthilfe-Kontakt- und Beratungsstelle Mitte, per Mail oder telefonisch: Selbsthilfe Kontakt- und Beratungsstelle Mitte - StadtRand gGmbH

Perleberger Str. 44 - 10559 Berlin

Gruppentreffen Bitte erfragen

Birgit Sowade / Lisa Schunke, Tel.: [030 394 636 4](tel:0303946364), E-Mail: kontakt@stadtrand-berlin.de,

Website: www.stadtrand-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Selbsthilfegruppe TINinberlin (in Gründung)

Du bist Trans, Intersex oder Non Binär, zwischen 20 - 35 Jahren & suchst einen Raum zum Mitteilen und gehört werden?

Bei uns ist das ganze Spektrum der Trans, Intersex und Non Binären Community eingeladen Erfahrungen, gemeinsame Themen sowie Sorgen und Erfolge zu besprechen.

Die Selbsthilfegruppe ist keine Therapie oder Beratungsangebot, sondern ein Zusammenkommen von Betroffenen aus der Queeren Community. Dabei ist uns ein vertrauter, sicherer und respektvoller Rahmen wichtig. Wir planen Treffen im zwei Wochen Rhythmus durchzuführen, immer sonntags um 14 Uhr in der Selbsthilfekontaktstelle Mitte, Perleberger Straße 44, 10559 Berlin.

Die genauen Termine für diese Treffen folgen via E-Mail.

Gerne können wir als Gruppe auch gemeinsame Aktivitäten, wie Bar-/Clubbesuche, Ausflüge oder wonach uns immer ist, unternehmen. Wenn du mitmachen möchtest, dann melde dich bitte hier per Mail:

kontakt@stadtrand-berlin.de

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

Gruppentreffen jeden Sonntag (gerade Woche) 14:00 – 15:30 Uhr

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Die

Selbsthilfegruppe "Angehörige psychisch Erkrankter" in Marzahn-Hellersdorf

sucht noch Mitglieder! Haben auch Sie in der Familie einen Angehörigen, der psychisch erkrankt ist und fühlen Sie sich überfordert damit? Bedrücken Sie deshalb Sorgen und Ängste? Zum Beispiel wird darüber gesprochen, wie Sie einen Umgang finden, ohne die Erkrankung zu verstärken, wie Sie selber stark bleiben, sich vor einem verständnislosen Umfeld schützen können und wie Sie nicht in den Rückzug kommen.

Die Gruppe bietet die Möglichkeit des Austausches für Angehörige miteinander in einem vertrauensvollen Rahmen. Die Mitglieder möchten sich den positiven Seiten zuwenden und gemeinsam nach Lösungen suchen. Es geht darum, gute Kompromisse im Leben mit den betroffenen Erkrankten und dem eigenen Leben zu finden. Bei Interesse melden Sie sich bei der

Selbsthilfe-, Kontakt- und Beratungsstelle Marzahn-Hellersdorf,
Tel. 030 5425103,

Mail selbsthilfe@wuhletal.de oder

persönlich montags 13 - 17 Uhr, dienstags 15 - 19 Uhr und freitags 9 - 13 Uhr.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Männergruppe Friedrichshain

Gruppentreffen: jeden 2. und 4. Montag im Monat / 20:00 – 21:30 Uhr

Was heißt für dich, ein Mann zu sein? Welche Themen rund ums Mann-sein beschäftigen dich?

Egal ob im Beruf, in der Partnerschaft oder in der Familie: es ist nicht immer einfach "seinen Mann zu stehen". Die Männergruppe bietet einen offenen Raum für alle Themen und gibt uns die Möglichkeit, uns abseits von Rollenklischees und Stereotypen mit unserer Rolle als Mann zu beschäftigen.

Kontakt: Selbsthilfekontaktstelle Berlin Friedrichshain-Kreuzberg

E-Mail: tihon.annenkov@student.hu-berlin.de

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Selbsthilfe für junge Neurodivergente, die im Alltag und im Studium Schwierigkeiten haben

Regelmäßige Treffen für junge Menschen mit ADHS / ASS / sonstigen Arten der Neurodivergenz, die Schwierigkeiten haben, ihren Weg im Leben bezüglich auf Studium / Routine / Sozialisation zu finden oder über Komorbiditäten wie Suchtverhalten oder Depression / Selbstisolation sprechen wollen.

Gruppentreffen: **jeden 1. und 3. Montag im Monat / 20:00 – 21:30 Uhr**

Kontakt: Selbsthilfekontaktstelle Berlin Friedrichshain-Kreuzberg

E-Mail: tihon.annenkov@student.hu-berlin.de

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Capriccio - Selbstregulation bei PTBS, Angst und Panikstörungen

Gruppentreffen: jeden 2. und 4. Samstag im Monat / 13:00 – 15:00 Uhr

Kontakt: Selbsthilfekontaktstelle Berlin Friedrichshain-Kreuzberg

E-Mail: tihon.annenkov@student.hu-berlin.de

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

In der Gruppe gibt es die Möglichkeit, sich mit Betroffenen auszutauschen. Es ist ein Austausch auf Augenhöhe und mit gegenseitiger Wertschätzung.

Grundlagen nach den Büchern von Pete Walker und Dami Charf.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Junge Selbsthilfe

Über 40 Junge Gruppen gibt es inzwischen in Berlin. Die Junge Selbsthilfe in Berlin ist in den letzten 12 Jahren ordentlich gewachsen - und das trotz der Pandemie. Das muss gefeiert und gewürdigt werden.

Raum für Erfahrungsaustausch, Vernetzung und eine gute Zeit miteinander zu haben - das steht dieses Jahr besonders im Fokus.

Die **Come Together Treffen** der Jungen Selbsthilfe finden alle zwei Monate am Dienstag um 19 Uhr im Café Holzmarktperle statt.

Termine: 28. Mai, 30. Juli, 24. September, 26. November 2024

Nähere Infos und die Anmeldung gibt es hier: <https://eveeno.com/732778412>

Das Come Together ist ein offener Treff für Junge Menschen, die in der Selbsthilfe aktiv sind und sich austauschen und vernetzen oder Interessierte, sich nur informieren wollen.

Es ist auch offen für Fachkräfte – durch den persönlichen Kontakt vor Ort wird der Dschungel der Angebote überschaubarer.

Nur gemeinsam sind wir stark. Deshalb freuen wir uns über eure Unterstützung, die Junge Selbsthilfe noch bekannter zu machen. Bitte helft mit, dass möglichst viele junge Menschen von den Angeboten und den Möglichkeiten der Jungen Selbsthilfe erfahren und leitet diese Mail zahlreich weiter.

Kontakt: Anne Saskia Schubert - Projektleitung Junge Selbsthilfe Berlin

Die Junge Selbsthilfe ist Teil von Junik – jung in Krise | jung in Kontakt

Adresse: Bismarckstraße 101 (Eingang über Weimarer Straße) | 10625 Berlin-Charlottenburg

Telefon: 030 890 285 49 | Fax: 030 890 285 40 - Mobil: 0157-819 313 94

Mail: junge-selbsthilfe@sekis-berlin.de

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

Podcast: <https://www.echte-stimmen.de/>

Junik : <https://junik-berlin.de/>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Migräne und Kopfschmerz

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

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

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

Die Gruppe startet am Donnerstag den 4. Juli um 10 Uhr.

KIS - Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe in Pankow, Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin,

Kleiner Gruppenraum 1. Etage

Bitte per E-Mail (kis@hvd-bb.de) anmelden

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Zweite Selbsthilfegruppe

Atypischer Gesichtsschmerz/persistierender idiopathischer Gesichtsschmerz (PIFP)

in Hohenschönhausen in Gründung (Online-Gruppe)

Du leidest seit Jahren an atypischem Gesichtsschmerzen und suchst Menschen, denen es ähnlich geht?

Vielleicht hast du seit Jahren eine enorme Leidensgeschichte hinter dir, bist bei unzähligen Ärzten gewesen (Zahnarzt, HNO-Arzt, Kieferchirurgie und Neurologe) und niemand kann dir ernsthaft helfen? Auch unzählige bildgebende Verfahren haben nichts gebracht?

Wenn du die Diagnose „Atypischer Gesichtsschmerz“ oder neu „idiopathischer Gesichtsschmerz“ erhalten hast (NICHT Trigeminusneuralgie) und du versuchst dein Leben trotz der Schmerzen zu organisieren und zu leben, dann bist du bei uns richtig!

Wir sind die zweite Selbsthilfegruppe in Berlin für diese recht seltene Erkrankung. Durch Verständnis und gegenseitigem Respekt gelingt es uns vielleicht, dem Schmerz zu begegnen und das Leben zu meistern.

Einen Versuch ist es allemal wert.

Adresse: Selbsthilfekontaktstelle Lichtenberg - Horizont Hohenschönhausen -

Ahrenshooper Str. 5, 13051 Berlin

Termin: Gruppe in Gründung; Termin wird gemeinsam gefunden

Kontakt: 030 962 10 33, info@selbsthilfe-lichtenberg.de

S E L B S T H I L F E

Narkolepsie

Selbsthilfetreffpunkt Schöneberg - Holsteinische Straße 30 - 12161 Berlin

Gruppentreffen: jeden 1. Do des Monats 17:00 – 20:00 Uhr, Stammtisch
jeden 3. Do des Monats 18:00 – 21:00 Uhr, Konzeptionelle Selbsthilfetreffen

Mail: shg@narkolepsie.berlin oder

Tel: 0176 63187247 oder 030 916 87 493

Treffpunkt: Tel.: [030 859 951 333](tel:030859951333), E-Mail: selbsthilfe@nbhs.de

Unsere Gesprächsthemen werden von den Teilnehmer*innen bestimmt; so sind sie privat, persönlich, sozialrechtlich und auch medizinisch. Es ist immer ein breites Spektrum und gibt Hilfe zur Selbsthilfe. Eingeladen und informiert wird individuell. Ein Schwerpunkt unserer Selbsthilfetätigkeit ist neben den monatlichen Treffen in der Gruppe die Durchführung von Beratungsgesprächen von Betroffenen für Betroffene (nach den Prinzipien des Peer Counseling), aber auch für Angehörige und Ärzte.

Für eine bessere Planung der Gesprächstermine bieten wir Sprechstunden an. Diese sollen möglichst an den Nachmittagen von Dienstag, Mittwoch und Donnerstag stattfinden. Bei der Anmeldung werden Ort und Zeit vereinbart.

Auch wenn wir eine Narkolepsie-Selbsthilfegruppe sind, heißen wir auch Menschen mit anderen seltenen chronischen Schlafstörungen Willkommen!

» [Inhaltsverzeichnis](#)

S E L B S T H I L F E

Deutsche Huntington-Hilfe Berlin-Brandenburg e.V.

Treffen der Selbsthilfegruppe mit Alina (Grow Strong Podcast): Schicksal als Chance

20. August 2024, 18.30 Uhr, Einlass ab 18:00 Uhr

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

Kontakt: Andreas Schmidt

Telefon: 601 51 37

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

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

S E L B S T H I L F E

Neue Selbsthilfegruppe

Psychische Probleme bei Menschen unter 35 Jahren

In Marzahn-Hellersdorf entsteht eine neue Selbsthilfegruppe für Menschen mit psychischen Problemen unter 35 Jahren. Sie sind unter 35 Jahren oder Sie kennen eine Person im Alter von 18 bis 35 Jahren, die mit psychischen Problemen konfrontiert ist? Gibt es jemanden, der einen Raum für diese Themen sucht und sich gerne mit anderen darüber austauschen möchte? Dann geben Sie diese Info gern an die betroffene Person weiter! Die Selbsthilfekontaktstelle Marzahn-Hellersdorf bietet einen Raum für junge Menschen, wo sie auf Augenhöhe über ihre Herausforderungen mit psychischen Problemen in ihrer entsprechenden Lebensphase reden können. In diesem Alter ist man mit besonderen Begleitumständen konfrontiert. Beispielsweise mit den ersten Schritten als erwachsene Person der ersten Berufserfahrung, der Gründung einer Familie. Deswegen gibt es für Betroffene von psychischen Krankheiten in diesem Alter ganz andere Themen und Bedürfnisse nach Austausch als in anderen Altersgruppen. Interessiert? Dann melden Sie sich gerne an!

Einen Termin für die Treffen wird noch gesucht. Die Treffen sind kostenfrei.

Anmelden können Sie sich dafür in der Selbsthilfekontaktstelle Marzahn-Hellersdorf,

telefonisch unter 030 5425103,

per Email an selbsthilfe@wuhletal.de

oder gern auch persönlich

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

S E L B S T H I L F E

Zweite Selbsthilfegruppe für Angehörige von psychisch Erkrankten

Aufgrund hoher Nachfragen, wird eine 2. Selbsthilfegruppe gegründet In Marzahn-Hellersdorf entsteht eine 2. Selbsthilfegruppe für Angehörige von psychisch erkrankten Menschen. Haben auch Sie in der Familie einen Angehörigen, der psychisch erkrankt ist und fühlen sich überfordert damit? Bedrücken Sie deshalb Sorgen und Ängste? Zum Beispiel, wie Sie mit ihnen umgehen, ohne die Erkrankung zu verstärken, wie Sie selber stark bleiben, Sich vor einem verständnislosen Umfeld schützen können. Wie Sie nicht in den Rückzug kommen oder Mauern verstärken? Sie wissen nicht, wo es Möglichkeiten des Austausches gibt? Kommen Sie zu uns! 3. Unsere Selbsthilfegruppe ist ein Ort, an dem es um den Austausch von Erfahrungen geht. Wir möchten uns auf das Positive richten und gemeinsam nach Lösungsmöglichkeiten suchen. Vielleicht finden wir mit der Zeit einen guten Kompromiss zwischen dem betroffenen Familienmitglied und unserem eigenen Leben. Klingt das gut für Sie? Dann melden Sie sich doch an!

Die Gruppe trifft sich jeden 1. Mittwoch und 3. Mittwoch des Monats jeweils von 18:00-19:30.

Anmeldungen an die Selbsthilfekontaktstelle

persönlich vor Ort in Alt-Marzahn 59A, 12685 Berlin,

telefonisch unter +49 30 5425103 oder

per E-Mail an selbsthilfe@wuhletal.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Soziale Angst (in Gründung)

Termin: jeden Donnerstag 18:00 – 19:30 Uhr

Anmeldung per E-Mail: soziale.angst.berlin@gmail.com

Tel.: 030 499 870 910,

Läufst du auch rot an in sozialen Situationen, könntest vor Scham im Erdboden versinken? Fällt es dir schwer, gegenüber anderen für dich und deine Bedürfnisse einzustehen? Kennst du selbst in nahen Beziehungen wie Freundschaften Ängste, nicht zu genügen? Kennst du ebensolche Ängste im beruflichen Kontext?

Das Thema unserer Selbsthilfegruppe sind soziale Ängste, die sich in privaten Situationen und im Berufsleben zeigen. Wir tauschen uns zu unseren Erfahrungen aus und unterstützen uns gegenseitig. Oft hilft es schon, zu wissen, dass man mit seinen Problemen nicht allein ist. Wir suchen Gleichgesinnte, die so wie wir im Berufsleben stehen und die 35 Jahre oder älter sind.

Ort: Prenzlauer Berg nahe Wasserturm, 10405 Berlin

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Ängste & Depressionen 20 – 40 Jahre in Schöneberg

Hi! Schön, dass du zu uns gefunden hast! Wir sind eine Gruppe von 20- bis 40-Jährigen die sich mit den Themen Angst- und Panikstörungen sowie Depressionen im Allgemeinen beschäftigen, also um Fragen wie: Welche Sorgen kreisen mir aktuell immer wieder durch den Kopf?

Welche Situationen erzeugen in mir immer wieder Ängste?

Welche Methoden kennen wir um mit Ängsten umzugehen?

Was haben wir geschafft obwohl wir es nicht erwartet hätten?

Dabei geht es uns darum unsere Probleme aber auch positiven Entwicklungen mit anderen zu teilen um neue Sichtweisen und Ideen zu finden und miteinander zu wachsen. Um insgesamt eine optimistischere Sicht auf das Leben zu bekommen und mit einem guten Gefühl nach Hause zu gehen!

Betrifft dich das Thema und du möchtest gerne andere, denen es ähnlich geht kennenlernen und dich mit ihnen austauschen? Das freut uns! Dann melde dich gerne an unter:

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

Es ist übrigens ganz egal ob du Therapieerfahrung hast oder nicht, es sind alle willkommen

Wir laden herzlich zu dem Gründungstreffen ein!

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Angst und Depression "Ich will" in Neukölln

Sie fühlen sich niedergeschlagen und antriebslos? Sie leiden unter Ängsten und Depressionen und suchen den Austausch mit anderen Betroffenen? Dann kommen Sie in die Selbsthilfegruppe "Angst und Depression".

Uhrzeit: donnerstags 16.00 - 17.30 Uhr

Ort: Selbsthilfzentrum Neukölln-Süd Lipschitzallee 80, 12353 Berlin

Anmeldung: Selbsthilfzentrum Neukölln-Süd Tel 030 605 66 00 kleibs.sued@sh-stzneukoelln.de

meifert@sh-stzneukoelln.de

Gebühren: Gerne Gruppenspende

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Ängste und Depression in Marzahn

Neue Selbsthilfegruppe für Menschen mit Ängsten und Depressionen entsteht in Marzahn-Hellersdorf. Fühlen Sie sich oft niedergeschlagen oder ängstlich? Leiden sogar Sie zeitweise unter Panikattacken? Daher möchten wir für Betroffene einen Raum schaffen, um über Ihre Probleme und Schwierigkeiten der Krankheit Depression zu reden. Dabei gilt das Motto: „Alles kann, nichts muss.“ Wir wollen uns einmal in der Woche am Vormittag treffen. Dagegen kann eine Selbsthilfegruppe wirksam sein! Wir würden uns sehr freuen, wenn sich Verbindungen über die Gruppen hinaus ergeben. Haben wir Sie ermutigt, diesen Schritt zu gehen, um für sich selbst zu sorgen. Interessiert? Dann melden Sie sich gerne an! Einen Termin für die Treffen wird noch gesucht. Die Treffen sind kostenfrei.

Anmelden können Sie sich dafür in der Selbsthilfekontaktstelle Marzahn-Hellersdorf,

telefonisch unter 030 5425103,

per Email an selbsthilfe@wuhletal.de

oder gern auch persönlich

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Gründung einer zweiten Selbsthilfegruppe für junge Menschen zum Thema

Depression in Hohenschönhausen

Du hast im Alltag mit Depressionen zu tun und fühlst dich mit deinen Ängsten & Sorgen alleine und unverstanden? Du bist zwischen 18 - 35 Jahren und möchtest wissen, wie andere Betroffene damit umgehen? Dann komm gern mit zu uns. Wir freuen uns auf dich!

Adresse: Selbsthilfekontaktstelle Lichtenberg - Horizont Hohenschönhausen - Ahrenshooper Str. 5, 13051 Berlin

Termin: Gruppe in Gründung; Termin wird gemeinsam gefunden

Kontakt: 030 962 10 33, info@selbsthilfe-lichtenberg.de
www.selbsthilfe-lichtenberg.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

in Gründung

Junge Selbsthilfe "Depression und Angst" in Lichtenberg

Wir sind eine Gruppe von und für Menschen zwischen 18 und 30 Jahren, die im gemeinsamen Austausch einen Umgang mit Depression und Angst finden wollen. Wir freuen uns über vorhandene Therapieerfahrungen sowie die Bereitschaft der Mitgestaltung von Gruppentreffen. Geplant sind neben regem Austausch auch gemeinsame Unternehmungen. Wir freuen uns auf dich! Alle Geschlechter ausdrücklich willkommen.

Termin: 1. und 3. Mittwoch im Monat, 17 Uhr

Selbsthilfekontaktstelle Lichtenberg - Synapse

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

Mail: selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de

Telefon: 030 55491892

Kontakt: Jenny Schmithals - Projektleitung

Web: www.kiezspinne.de

Sprechzeiten: Montag 13-17 Uhr - Dienstag 13-16 Uhr - Donnerstag 10-12 Uhr

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Offener Treff für junge Menschen mit Depression in Tiergarten

Menschen aus bestehenden jungen Depressionsgruppen (U 35) laden ein, in Kontakt zu kommen, schon mal ein Stück "Selbsthilfegruppe" zu erleben, einfach mal zu reden oder mehr über das Format "Selbsthilfe" zu erfahren. Du möchtest dich weniger alleine fühlen und mit Leuten reden, welche dich verstehen? Komm vorbei!

Termin: Jeden 2. + 4. Donnerstag im Monat von 18:00 - 20:00 Uhr
Ort: Perlebergerstr. 44, 10559 Berlin
Telefon: 030 - 3 94 63 64
Mail: kontakt@stadtrand-berlin.de
Einfach ohne Anmeldung vorbeikommen - wir freuen uns!

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Über Ängste reden für Menschen im Alter von 20 - 40 (+) Jahren

Wann? Montags 10 - 12 Uhr
Wo? Nachbarschaftsheim, Selbsthilfetreffpunkt - Holsteinische Str. 30, 12161 Berlin
Wir sind eine Gruppe von Menschen im Alter zwischen 20 und 40, die sich in einer Gruppentherapie zu Angstbewältigung kennengelernt hat. Nun wollen wir unsere Sitzungen nach der Therapie selbstorganisiert fortsetzen und suchen nach Mitstreiter*innen.
Unsere Ängste sind unterschiedlich, besonders präsent sind generalisierte und soziale Ängste sowie Platzangst. Wir würden gerne über unsere Konfrontation mit Ängsten im Alltag sprechen und uns über Bewältigungsstrategien und dem Leben mit Ängsten austauschen.
Wir sind offen für alle Altersgruppen und Gender, gern therapieerfahren.
Wir freuen uns auf eure Anfragen!
Kontakt und Anmeldung unter
selbsthilfe@nbhs-de oder 030 859 951 – 330/-333/-322

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Depressionen und Ängste - Gruppe für Menschen zwischen 18 und 35 Jahren

Unsere Selbsthilfegruppe bietet jungen Menschen eine unterstützende Gemeinschaft, um gemeinsam mit Depressionen, Angst- und Panikstörungen umzugehen. Wir teilen Erfahrungen, entwickeln Bewältigungsstrategien und setzen uns behutsam mit Expositionsübungen auseinander, um soziale Ängste schrittweise zu überwinden. Tritt uns bei und entdecke eine einfühlsame Unterstützung auf deinem Weg zur Genesung. Kontakt zu uns:
Telefon: 030 / 416 48 42
Mail: selbsthilfezentrum@unionhilfswerk.de
Zeit: Dienstag 16:30 Uhr – 18 Uhr im Eichhorster Weg 32 in 13435 Berlin

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Digitale Selbsthilfegruppe Depression

Bist du von Depressionen betroffen und fühlst dich oft einsam mit deinen Gedanken? Möchtest du mit Anderen in ähnlichen Situationen in Kontakt treten und unterstützende Verbindungen aufbauen? Egal ob du in Schichtarbeit arbeitest oder einen weiten Fahrweg hast – unsere Online-Treffen ermöglicht es dir dich mit anderen Betroffenen auszutauschen und sollen regelmäßig stattfinden. Zusätzlich organisieren wir alle zwei Monate Präsenztreffen für diejenigen, die persönlichen Kontakt suchen. Lass uns gemeinsam den Weg aus der Dunkelheit finden. Melde dich jetzt an und sei Teil unserer Gemeinschaft.

Adresse: Selbsthilfekontaktstelle Lichtenberg
Horizont Hohenschönhausen - Ahrenshooper Str. 5, 13051 Berlin
Termin: Online-Gruppe in Gründung; Termin wird gemeinsam gefunden
Kontakt: Tel. 030 962 10 33, E-Mail: info@selbsthilfe-lichtenberg.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Neue Selbsthilfegruppe in Gründung zum Thema Borderline

Wir haben schon seit vielen Jahren die Diagnose Borderline und erleben unser Gefühlsleben wie ein Tanz auf einem Seil. In einer Selbsthilfegruppe mit Menschen denen es genauso geht wie uns, wollen wir durch Gespräche & gemeinsame Aktivitäten unsere inneren Spannungen abbauen, uns miteinander stärken und füreinander da sein. Fühlst du dich angesprochen? Dann melde dich bei der Selbsthilfekonaktstelle Lichtenberg - Horizont Hohenschönhausen – Termin: in Gründung, bitte erfragen.

Selbsthilfekonaktstelle Lichtenberg - Horizont Hohenschönhausen - Ahrenshooper Str. 5, 13051 Berlin

Kontakt: Tel. 030 - 962 10 33, info@selbsthilfe-lichtenberg.de, www.selbsthilfe-lichtenberg.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Gruppe zu Essstörungen für junge Menschen In Gründung

Essstörungen - ab 25 Jahre

Wir sind offen für jede Art von Essstörungen. Es finden sich gemischtgeschlechtlich Betroffene mit Anorexie oder Bulimie, die über Therapieerfahrung verfügen. Schön wäre es, wenn Du über ein wenig Lebenserfahrung verfügst und in einem Alter ab 25 bist, wenn Du bei uns mitmachen möchtest.

Wir empfangen Dich mit offenen Armen in unsere Selbsthilfegruppe, wo wir ohne Druck so sein können, wie wir sind - eben „authentisch“.

Wir wollen uns nicht zum Wetthungern anspornen oder Tricks austauschen.

Wir wollen gemeinsam versuchen, konstruktiv mit diesen psychosomatischen Krankheitsbildern der Essstörung umzugehen.

Wir möchten uns auf das Positive und unser Leben richten und gemeinsam nach Lösungsmöglichkeiten suchen.

Hier erfährst du Verständnis, Akzeptanz und Wertschätzung. Klingt das gut für dich? Dann melde Dich!

Ein Termin für die Treffen wird noch gemeinsam gesucht

Kontakt: Selbsthilfe-, Kontakt- und Beratungsstelle Marzahn-Hellersdorf

Wo: Alt-Marzahn 59 A, 12685 Berlin

Tel: 030 / 5425103

Mail: selbsthilfe@wuhletal.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Gesund statt rund - Gruppe in Tempelhof-Schöneberg

Wir, die SHG Gesund statt rund - TS Tempelhof-Schöneberg, wollen als Teil der Vivantes Gesund statt rund - Familie auch im Süden Berlins wachsen.

Jeder, ob Betroffener, Interessierter, Angehöriger, ob operiert oder nicht, unabhängig von Alter, Geschlecht, Religion, Herkunft oder sexueller Orientierung ist dazu eingeladen, Teil dieser Gruppe zu sein.

Vertrauensvoll und verantwortungsbewusst wollen wir uns gegenseitig unterstützen und helfen.

Jeder kann durch seine eigenen Erfahrungen das Miteinander bereichern und dabei anderen Gruppenteilnehmern helfen, offene Fragen zu beantworten und den richtigen Weg zu finden.

Gruppentreffen jeden 2. Montag des Monats 18:30 – 20:30 Uhr,

(fällt der 2. Montag auf einen Feiertag, treffen wir uns am 3. Montag)

Ort: VIVANTES Auguste-Viktoria-Klinikum - Rubensstr. 125 - 12157 Berlin

Treffpunkt: Haus 35, Raum H35.1.46 (1.OG)

Kontakt: E-Mail: gesundstattrund-ts@web.de

Selbsthilfekonaktstelle Tempelhof-Schöneberg, Tel.: [030 859 951 333](tel:030859951333), E-

Mail: selbsthilfe@nbhs.de, Website: selbsthilfe.nbhs.de/

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Angehörige Betroffener von Essstörungen- eine AnaDismissed Gruppe

Du stehst durch die Essstörung einer dir nahen erwachsenen Person selbst sehr unter Druck? Du fühlst Dich mit der Situation und deinen Gedanken alleine? Du fragst dich, wie andere Angehörige mit so einer Situation umgehen?

Eine Essstörung stellt nicht nur für die Betroffenen, sondern auch für das Umfeld eine große Belastung dar. Sorge, Angst, Schuld, Hilflosigkeit, Unsicherheit, Wut und Unverständnis gegenüber der Essstörung und dem Verhalten der Betroffenen entsteht. Doch geteiltes Leid ist halbes Leid. Indem du gut für Dich sorgst,

hilfst Du auch den Betroffenen. Melde Dich gern, wenn Du unsere Selbsthilfegruppe kennenlernen möchtest. info@ana-dismissed.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Adipositas-Selbsthilfegruppe

Sie haben etwas zu viel auf der Waage und möchten gemeinsam nach Lösungen und Strategien suchen, um langfristig ein „leichteres“ Leben zu führen? Wir unterstützen uns gegenseitig, um letztendlich eine Magen-OP zu vermeiden.

Termin: Wöchentlich dienstags 16.00 – 17.30 Uhr
Ort: Selbsthilfzentrum Neukölln-Süd Lipschitzallee 80, 12353 Berlin
Anmeldung: Selbsthilfzentrum Neukölln-Süd Tel. 605 66 00,
E-Mail: kleibs.sued@sh-stzneukoelln.de, meifert@sh-stzneukoelln.de
Gebühren: Gerne Gruppenspende

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Zweite Selbsthilfegruppe zum Thema

Übergewicht in Hohenschönhausen

Setzt du dich gerade mit deinem Gewicht auseinander und fühlst dich damit nicht ganz wohl? Möchtest du dich mit Menschen austauschen, denen ihr Mehrgewicht auch manchmal zur Last fällt? Hast du Lust auf gemeinsame Aktivitäten? Bist du mit deinem Problem und Gedanken dazu einsam? Dann komm zu uns, wir schaffen es gemeinsam! Der Termin wird gemeinsam gefunden

Adresse: Selbsthilfekontaktstelle Lichtenberg - Horizont Hohenschönhausen - Ahrenshooper Str. 5, 13051 Berlin
Kontakt: Tel. 030 962 10 33, Mail info@selbsthilfe-lichtenberg.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Gruppe in Gründung

Menschen mit Krebserkrankungen in Lichtenberg

Wir sind eine Selbsthilfegruppe für Menschen, die von Krebserkrankungen betroffen sind. Wir wollen ein unterstützendes und verständnisvolles Umfeld schaffen, in dem Betroffene sich austauschen können und gegenseitige Unterstützung finden. Hier teilen wir Erfahrungen, Ängste, Sorgen und Hoffnungen im Umgang mit der Krankheit. Wir bieten ein offenes Ohr für alle und ermutigen sie, ihre Gefühle und Gedanken zu teilen. Es ist uns wichtig, dass alle auf ihre eigene Weise mit der Erkrankung umgehen können. Mögliche Themen und Ansatzpunkte für den Austausch: Behandlungsmöglichkeiten sowohl aus der Schulmedizin als auch aus alternativen Heilmethoden, Medikamente und Nebenwirkungen, neue Ansätze wie Immuntherapie, Ernährung und psychische Unterstützung. Wir helfen uns gegenseitig, gut informiert zu sein und die bestmöglichen Entscheidungen für unsere Gesundheit treffen zu können.

Wir wollen in unseren Gesprächen aber nicht nur um unsere Erkrankung kreisen. Es ist uns wichtig, optimistisch zu bleiben, und dazu gehört es auch, dass wir unseren Geist anregen und uns intellektuell beschäftigen. Der Gruppengründer interessiert sich zum Beispiel für Stammbaumforschung. Und vielleicht sitzen wir auch einfach mal bei Kaffee und Kuchen zusammen.

Unsere Selbsthilfegruppe ist ein Ort des Vertrauens und der Solidarität. Wir glauben fest daran, dass der Austausch mit Gleichgesinnten eine wichtige Rolle im Umgang mit einer Krebserkrankung spielen kann. Alle Betroffenen sind bei uns herzlich willkommen. Wir freuen uns darauf, gemeinsam den Weg durch diese schwierige Zeit zu gehen.

Termin: 1. Donnerstag im Monat, 11 Uhr
Adresse: Kiezspinne FAS e.V., Schulze-Boysen-Str. 38, 10365 Berlin
Kontakt: selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de
Telefon: 030 55491892

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Gruppengründung

Post COVID in Schöneberg

Fühlen Sie sich allein, mit Ihren Beschwerden, Einschränkungen, Ängsten und Sorgen? Sehen Sie sich ebenfalls nicht gesehen und gehört? Dann sind Sie in meiner Gruppe herzlich willkommen.

Ich bin selbst betroffen und möchte uns einen Raum ermöglichen, für Austausch und Begegnungen. Gern können Sie mich bei Fragen über Post Covid anschreiben. Auch für Angehörige habe ich ein Ohr.

Ich plane die Gruppentreffen im Berliner Süden. Ort und Zeit werden festgelegt, wenn sich genügend Interessierte angemeldet haben.

Anmeldung: postcovid.selbsthilfe.berlinsued@gmail.com

oder Selbsthilfetreffpunkt Nachbarschaftsheim Schöneberg e. V

Holsteinische Straße 30 - 12161 Berlin

Tel. (030) 85 99 51 -330

selbsthilfe@nbhs.de

<http://www.nbhs.de>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Long/Post COVID in Hohenschönhausen

Die Selbsthilfekontaktstelle Lichtenberg Horizont Hohenschönhausen

Es ist nicht einfach, Long Covid zu erkennen. Die Symptome können sehr unterschiedlich sein: Erschöpfung, Gedächtnis- und Konzentrationsprobleme, Schlafstörungen, Husten, Muskelschwäche, Sprachstörungen.

Bislang lässt sich kein einheitliches Krankheitsbild abgrenzen. Bist du betroffen? Schließe dich einer Selbsthilfe an und tausche dich mit Gleichbetroffenen aus.

Wo: online

Angebot: der Selbsthilfekontaktstelle Lichtenberg - Horizont Hohenschönhausen

Wann: Neugründung! Termin wird noch bekannt gegeben.

Kontakt: info@selbsthilfe-lichtenberg.de

www.selbsthilfe-lichtenberg.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Gruppe Post COVID Neukölln

Erfahrungsaustausch für Betroffene

Weitere Teilnehmer und Teilnehmerinnen für die Gründung der Selbsthilfegruppe gesucht.

Datum: ab 6 Interessent*innen. wöchentlich, vormittags, Termin wird festgelegt, sobald sich 6 Betroffene gemeldet haben.

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

Anmeldung: Tel 030 - 681 60 64 oder E-Mail: schellenberg@sh-stzneukoelln.de

Gebühren: 1€ pro Person pro Treffen Spende

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Selbsthilfegruppe in Zehlendorf

Prokrastination - Verschiebestörung, Online-Gruppe

Viele kennen es, einzelne Aufgaben vor sich her zu schieben. Bei einigen Menschen wird der innere Widerstand zu einer fast unüberwindlichen Mauer. Egal wie wichtig es ist, ich schiebe es vor mir her und komme damit u.U. in große Schwierigkeiten. Unerledigtes beginnt mein Leben zu beherrschen, mein Selbstbewusstsein wird beschädigt, Verzweiflung und Depression können entstehen. In einer Selbsthilfegruppe wollen wir über unsere Schwierigkeiten, ihre Hintergründe und Lösungswege sprechen und uns auch praktisch unterstützen.

Wann: wöchentlich, Mittwoch 19:00 bis 21:00 Uhr

Ort: Selbsthilfekontaktstelle Steglitz Zehlendorf im Mittelhof, Königstr. 42

Anmeldung: erforderlich unter selbsthilfe@mittelhof.org oder Tel. (030) 80 19 75 14

Leitung: C. Bartning

Kosten: kostenlos

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Gruppe in Gründung

Sober curious – Neugierig aufs Nüchtern-Sein

Diese Gruppe beleuchtet die Wirkung legaler Suchtmittel und unterstützt unsere Motivation herauszufinden, wer wir sind und werden, wenn wir aus ihrem Schatten treten. Unter anderem gehören Alkohol und Zucker offiziell und selbstverständlich zu unseren alltäglichen Nahrungsmitteln. Dabei haben sie eine starke Wirkung auf unseren Körper und unsere Gefühle.

Themen der Gruppe: Hinterfragen des eigenen Handelns und der Ernährung herausfinden, welche Gefühle hinter der Sucht liegen herausfinden, wie diese Gefühle konstruktiv im eigenen Leben umgesetzt werden können die eigene Kraft finden Termin und Zeit werden vereinbart, sobald sich 6 Interessent*innen gefunden haben

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

Anmeldung: Selbsthilfezentrum Neukölln-Nord,

Tel: 030 681 60 64,

Mail: schellenberg@sh-stzneukoeln.de

Gebühren: 1€ - 0.50€

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Suchtgruppe auf Arabisch (in Gründung)

Drogensucht ist eine Krankheit, unter der viele Menschen zu leiden haben. Das Leben verändert sich vollkommen durch die Abhängigkeit. Wir wollen das Tabu brechen und über unsere Sucht sprechen und so einen Weg zurück zu einem gesunden Leben finden.

Sprich mit anderen Betroffenen über deine Suchterkrankungen. Tausch dich aus mit Menschen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben wie du. Die Gruppentreffen finden anonym statt!

Wenn du Interesse hast, möchten wir dich zu einem Erstgespräch einladen. Dort besprechen wir mit dir, welche Gruppe am besten zu dir passt.

Melde dich bitte unter folgender Nummer: **0151 478 460 58**

Selbsthilfe-Kontakt- und Beratungsstelle Mitte Begegnungsort Lou Lou - Lübecker Straße 21 - 10559 Berlin
Begegnungsort Lou Lou Dima Dawood, Tel.: [01514 784 605 8](tel:015147846058), E-Mail: begegnungsort@stadtrand-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Offen für neue Mitglieder

Selbsthilfegruppe Spielfrei

Du hast erkannt, dass du die Kontrolle über dein Leben verloren hast; das Geld ist alle, die Familie kaputt, Freunde haben sich zurückgezogen. Das Spiel - die Sucht - hat dich voll im Griff.

Du willst das ändern? Du kannst das ändern! Gegen diese Krankheit gibt es eine Medizin: reden, reden, reden und zuhören (lernen). Gemeinsam wollen wir uns auf diesem Weg zurück ins Leben unterstützen. Angehörige sind jederzeit willkommen.

Adresse: Selbsthilfekontaktstelle Horizont in Hohenschönhausen
Ahrenshooper Str. 5, 13051 Berlin, Raum 1

Termin: wöchentlich Montag, 18 Uhr

Kontakt über die Selbsthilfekontaktstelle:

Tel. 030 9621033, E-Mail: info@selbsthilfe-lichtenberg.de

Kontakt der Selbsthilfegruppe:

Tel. 0176-38606017, E-Mail: shg-spielfrei@freenet.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Next Step - Junge Sucht-Selbsthilfe

Next Step - Schritt für Schritt in ein erfüllteres Leben - Unsere Gruppe hilft dir dabei!

Wir sind eine Anlaufstelle für junge Menschen, die mit Sucht oder ähnlichen Problemen konfrontiert sind - eine Gemeinschaft, in der ihr euch verstanden fühlt und Unterstützung findet. um Themen zu diskutieren, die für euch von Bedeutung sind, von Sucht und Missbrauch bis hin zu alltäglichen Sorgen, die damit

einhergehen.

Wir möchten, dass ihr euch bei uns wohl fühlt und dass ihr in einer sicheren Umgebung über eure Erfahrungen und Gefühle sprechen könnt. Unsere Gruppe richtet sich besonders an junge Menschen im Alter von 18 bis 35 Jahren, unabhängig von der Substanz, um die es geht.

Termin: 1. und 3. Mittwoch im Monat 17.00-18.30 Uhr

Wo: Hochschulring 2 in 15745 Wildau.

E-Mail: newmanda@outlook.de

Kontakt: Karoline und Daniel – sind die Gruppenleitung.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Cannabisfrei - Neue Selbsthilfegruppe in Gründung

Wir starten eine Selbsthilfegruppe für Menschen, die ihren Konsum überdenken, vielleicht sogar ganz aufhören wollen und sich folgende Fragen stellen:

- Wie reguliere ich mich ohne Cannabis?
- Was mache ich mit der Energie und der Zeit bei klarem Verstand?
- Was mache ich mit den vielen negativen Erinnerungen & Erlebnissen, die ich bisher sehr gut mit Cannabis verdrängen konnte?
- Wie schaffe ich es, ohne Cannabis ein- und durchgehend zu schlafen?
- Ich habe keinen Appetit ohne – was mache ich gegen das Übelkeitsgefühl nach wenigen Happen?

Hier treffen sich Erwachsene, die von den Auswirkungen ihres bisherigen Konsums betroffen sind und den nüchternen Austausch in einer freien Selbsthilfegruppe suchen. Es geht nicht um medizinisch betreuten Konsum oder betreutes Kiffen sondern um positive Veränderung mit dem Rückhalt einer Selbsthilfegruppe.

Achtung – kein Therapieangebot!

Wir haben noch Platz für weitere Betroffene und treffen uns

seit dem 29.07.2024 jeden Montag, 17:00 – 18:30 Uhr

im ABC, Alt Marzahn 54. Interessiert?

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

BERATUNG DER SELBSTHILFE FÜR DIE SELBSTHILFE

Peerberatung zum Thema Depression

mit Expertin aus Erfahrung Nora Fieling

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

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

Ort: Perlebergerstr. 44, 10559 Berlin | Terminvergabe via

Tel.: 030 - 3 94 63 64 oder

Mail: kontakt@stadtrand-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

BERATUNG DER SELBSTHILFE FÜR DIE SELBSTHILFE

Digitale Offene Tür - Beratungsangebot für junge Menschen mit Krisen

Jeder 1. Montag im Monat 15-16 Uhr *außer an Feiertagen

Hier informieren wir dich über Anlaufstellen in Krisen, Selbsthilfemöglichkeiten, Beratungs- und Gruppenangebote. Du kannst dich auch direkt vertraulich beraten lassen.

Klicke dazu einfach folgenden Link und trete dem Videochat bei:

<https://meet.pegasusserver.de/JUNIK>

» [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

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

ANLIEGEN VON MENSCHEN MIT BEHINDERUNG

AfD-Spitzenkandidat bezeichnet Menschen mit Behinderungen indirekt als Idioten

Die BAG SLBSTHILFE verurteilt gemeinsam mit führenden Sozial- und Behindertenverbänden Diffamierungen von Menschen mit Beeinträchtigungen und fordert: Zusammenstehen für Menschlichkeit und Vielfalt!

Aus den Reihen der AfD wird erneut gegen Inklusion und Teilhabe von Menschen mit Behinderungen gehetzt. Wenn Maximilian Krahe in den Sozialen Medien die ARD-Tagesschau in einfacher Sprache als „Nachrichten für Idioten“ angreift, verunglimpft er die Zielgruppe des Angebots in unerträglicher Weise. Von Angeboten in Leichter und einfacher Sprache profitieren viele: zum Beispiel Personen, die (noch) nicht ausreichend die deutsche Sprache verstehen, ältere Menschen und Menschen mit Lernschwierigkeiten oder geistiger Beeinträchtigung. Es ist ein großer Gewinn, wenn Journalismus Inhalte für breite Zielgruppen aufbereitet. Diese Angebote sind wichtiger Bestandteil einer inklusiven, vielfältigen Gesellschaft. Die systematische Abwertung von Personengruppen durch die Rhetorik und Politik der AfD ist verletzend und gefährlich. Wir wenden uns entschieden gegen die Herabwürdigung von Menschen. Wir verurteilen ihre fortgesetzte Verachtung der Menschenrechte und Angriffe auf die Menschenwürde. Wir warnen eindringlich vor den Folgen ihrer Agenda der Ausgrenzung und Entrechtung von Menschen mit und ohne Behinderungen, die nicht in das völkisch-nationalistische Weltbild dieser Partei und ihrer Vertreter*innen passen.

Zum Hintergrund: Am Montag, den 1.7.24 veröffentlichte der AfD-Spitzenkandidat zur Europawahl, Maximilian Krahe, ein Video auf der Plattform TikTok, in dem er das Angebot der Tagesschau in Einfacher Sprache als "Nachrichten für Idioten" bezeichnet.

Zusammenstehen für Menschlichkeit und Vielfalt Menschen mit Beeinträchtigung gehören dazu.

Von Anfang an. Sie haben Rechte. Und dürfen mitbestimmen. Dafür brauchen sie verständliche Informationen.- Wie zum Beispiel von der Tagesschau in einfacher Sprache.

Einfache Nachrichten sind für viele gut. Nicht nur für Menschen mit Beeinträchtigung. Zum Beispiel:

- für ältere Menschen und für Menschen, die noch nicht so gut Deutsch sprechen. Die Partei AfD sieht das anders. Der AfD-Politiker Maximilian Krahe sagt:

Die Tagesschau in einfacher Sprache macht Nachrichten für Idioten. Er sagt damit:

Wer einfache Sprache braucht, ist ein Idiot. Also auch Menschen mit Beeinträchtigung.

Das ist verletzend und gefährlich. Denn solche Worte grenzen aus. Und sagen: Manche Menschen sind weniger wert. Zum Beispiel: Menschen mit Beeinträchtigung und ältere Menschen. Das ist falsch.

Wir stellen uns dagegen. Wir stehen für Menschlichkeit und Vielfalt. Und gegen Hass und Ausgrenzung.

Mitzeichnende Organisationen

Anthropoi Selbsthilfe

Arbeiterwohlfahrt Bundesverband

Bundesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe

Bundesnetzwerk von FrauenLesben und Mädchen mit Beeinträchtigung.

Bundesverband anthroposophisches Sozialwesen

Bundesverband evangelische Behindertenhilfe

Bundesverband für körper- und mehrfachbehinderte Menschen

Bundesvereinigung Lebenshilfe

Caritas Behindertenhilfe und Psychiatrie

Caritas Bundesverband

Dachverband Gemeindepsychiatrie

Der Paritätische Gesamtverband

Deutsche Aidshilfe

Deutsche Arbeitsgemeinschaft

Selbsthilfegruppen

Deutsche Gesellschaft für Soziale Psychiatrie

Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft

Deutsche Rheuma-Liga

Deutscher Behindertenrat

Deutscher Blinden- und Sehbehindertenverband

Diakonie Deutschland

Guttempler in Deutschland

Interessenvertretung Selbstbestimmt Leben in
Deutschland
Liga Selbstvertretung
Sozialverband Deutschland SoVD
BAG SELBSTHILFE

Sozialverband VdK Deutschland
Special Olympics Deutschland
Werkstattträger Deutschland
Zentralwohlfahrtsstelle der Juden in Deutschland

Kirchfeldstraße 149 - 40215 Düsseldorf - Tel.: 0211-31006-25

[Pressemittlung](#) [Dieses Dokument in neuem Tab öffnen und vorlesen](#) 272 KB

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PODCAST

Im

LEBENSMUTIG Podcast

Kommen Menschen zu Wort, die ganz persönliche Erfahrungen im Bereich der Jungen Selbsthilfe gemacht haben und bereit sind, diese mit uns zu teilen. Sie wollen berichten, aufklären und vor allem – Mut machen!

Hier gibt's die Folgen

<https://schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de/podcast/>

Folge #05

In der 5. Podcast Folge sprechen Blue und Bossi über ihre Aktivitäten in ihrer Selbsthilfegruppe. Sie haben sich in einer Selbsthilfegruppe kennengelernt. Bossi leitet diese Selbsthilfegruppe und Blue war und ist regelmäßiger Teilnehmer.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PODCAST

Echte Stimmen - Podcast zur Selbsthilfe in Berlin

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

#48 Räume für Emotionen eröffnen - für sich und für Andere

In der heutigen Folge werfen wir einen Blick auf das Thema Sucht und suchtkranke Familien aus der Perspektive der Beratenden. Unsere Gästinnen, Andrea Mühling und Stefanie Hilke, sind Teil der Alkohol- und Medikamentenberatungsstelle Tempelhof-Schöneberg von Notdienst e.V. und der Beratungs- und Behandlungsstelle Stoffbruch

https://open.spotify.com/episode/6r6E0QKj3YusmVKAU9G8nc?go=1&sp_cid=a20a3e91b654d89520c437a802519f92&utm_source=embed_player_p&utm_medium=desktop

#49 Wachsen in kleinen und großen Schritten und jedes Bisschen hilft.

In unserer heutigen Folge berichten Katrin und Klaus von ihren Erfahrungen mit selbsthilfebezogenen Fortbildungen. Sie erzählen uns was sie dazu bewegt hat daran teilzunehmen und wie es die Gruppenarbeit und auch ihre eigene Entwicklung bereichert hat.

Die Fortbildungen von SEKIS Berlin vermitteln im analogen als auch im digitalen Format nicht nur gesundheitspolitische Infos und gruppenpädagogische Methoden. Das Angebot ist auch darauf ausgerichtet, Erfahrungswissen der Gruppenteilnehmenden zusammenzutragen, Vernetzung zu fördern und gemeinsam Strategien für eine gut funktionierende Gruppenarbeit zu entwickeln. Egal ob Teilnehmer*innen bereits in Selbsthilfe-Gruppen aktiv sind oder neu einsteigen möchten, das Angebot richtet sich themen- und indikationsübergreifend an alle Interessierten aus Selbsthilfe-Gruppen, -organisationen, -projekten oder -kontaktstellen. Die Themenschwerpunkte und -inhalte sind an den Bedarfen der Zielgruppe orientiert und werden gemeinsam mit Aktiven aus der Selbsthilfe und erfahrenen Fachkräften aus der Selbsthilfe gestaltet und umgesetzt.

<https://echte-stimmen.podigee.io/>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PUBLIKATION

Einfach mal machen – Praxisleitfaden für wirksames Engagement vor Ort

Ortsmitten als Zentren der Vernetzung und des Austauschs – das ist keine neue Idee. Doch wenn altbewährte Treffpunkte in Kneipen oder Cafés geschlossen und alltägliche Wege zur Nahversorgung in Randgebiete nur noch mit dem Auto erreichbar sind, werden auch Zufallsbegegnungen und geteilte Räume in den Ortskernen weniger. Im Rahmen eines Modellprojekts hat sich die Initiative Silicon Vilstal aus Niederbayern gemeinsam mit ihrer Kommune und überregionalen Netzwerken auf den Weg gemacht, um als »Reallabor« innovative Ideen in ihrer Region auszuprobieren. Im Rahmen des Projekts ist ein Praxisleitfaden für wirksames Engagement vor Ort entstanden, der Handlungsimpulse für zivilgesellschaftliche Initiativen bündelt, die gemeinsam mit ihrer Kommune aktiv werden möchten.

Eva Clara Tenzler: Einfach mal machen. Ein Praxisleitfaden für wirksames Engagement vor Ort.

Herausgegeben von der Wüstenrot Stiftung und Silicon Vilstal.

Ludwigsburg 2023, 119 S., ISBN 978-3-96075-031-4

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PROJEKTE

Junge Selbsthilfe Berlin - ein Portrait

Hier kommen Junge Menschen zu Wort, die ihre ganz persönlichen Erfahrungen mit der Jungen Selbsthilfe gemacht haben. Sie erzählen, was Junge Selbsthilfe ist und was sie so besonders macht, warum sie dabei sind und was sie dort finden. Sie wollen Mut machen!

Hier gibt's das Video <https://www.youtube.com/watch?v=5zxckjxKmGc>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PATIENTENINTERESSEN

Long COVID: KV Berlin betrachtet Versorgung als gesichert

Der Berliner Senat plant keine zusätzlichen Versorgungsstrukturen in Form von Long-COVID-Ambulanzen. Darauf hat die Kassenärztliche Berlin (KV) heute hingewiesen – und unterstützt die Entscheidung.

Nach Ansicht der KV sei die Zahl Betroffener „vergleichsweise klein“. Nach Zahlen des Zentralinstituts für die kassenärztliche Versorgung gebe es aktuell in Berlin 10.678 Personen, die an Long COVID oder Post COVID erkrankt seien. Allerdings sei davon auszugehen, dass diese Zahl nicht alle Erkrankten umfasse und eine Dunkelziffer existiere.

Fest steht aber für die KV: Patienten, die an Long COVID oder Post COVID erkrankt seien, könnten in Berlin auf eine gute gesundheitliche Versorgung setzen. Das liege auch „an einem Bündel von Maßnahmen“, die man initiiert und umgesetzt habe, um die Beratung und Behandlung von Betroffenen zu sichern.

KV-Chef Burkhard Ruppert machte deutlich, dass Patienten mit Verdacht auf die Erkrankung zunächst ihren Hausarzt aufsuchen sollten, um sich dort beraten, informieren und behandeln zu lassen. Bei Bedarf würden dann auf die jeweilige Fragestellung spezialisierte Fachärzte hinzugezogen.

Darüber hinaus bestehe die Möglichkeit, ambulante oder stationäre RehaMaßnahmen zu nutzen und bei erkrankten Kindern und Jugendlichen seien Pädiater die erste Anlaufstelle. Ruppert zufolge sind sowohl Ärzte als auch Psychotherapeuten in Berlin auf das Thema „gut vorbereitet“. Sie hätten Zugriff auf Materialien, Fortbildungen und Netzwerke.

Links zum Thema

[ME/CFS nach COVID-19 nicht häufiger als nach anderen Atemwegsinfektionen](#)

[RKI-Bericht: Trotz Sommer relativ viele Atemwegserkrankungen](#)

[Long COVID bleibt schwere Belastung](#)

[Long COVID: Impfungen haben Inzidenz gesenkt](#)

[Post COVID: Welche Faktoren das Risiko beeinflussen](#)

Quelle: aerzteblatt.de, 30. Juli 2024

Kritisiert wird diese Entscheidung von den Berliner Selbsthilfegruppen zum Thema, die in diesem Angebot eine Möglichkeit sagen, Kooperationen mit der Selbsthilfe zu Long-COVID neu zu strukturieren.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Das Fortbildungsprogramm 2024<https://www.sekis-berlin.de/aktuelles/fortbildung>

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

Alle Infos findest Du hier: www.sekis-berlin.de/fortbildungE-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Tel: 030 890 285 39

» [Inhaltsverzeichnis](#)**VERANSTALTUNGEN****05. September 2024** **18 - 20 Uhr****Datenschutz für Selbsthilfe-Gruppen****Tipps zum Umgang mit der Datenschutz-Grundverordnung****digital via Zoom**

Wenn du dich in deiner Gruppen austauschst, werden dabei vermutlich auch Daten gesammelt. Sensible Daten, z. B. Gesundheitsdaten oder auch andere, sehr persönliche Informationen. Einen bewussten Umgang damit ist in Zeiten riesiger Speicher-Kapazität und Daten-Sammelwut wichtiger denn je. Warum ist Datenschutz so wichtig? Selbsthilfe-Gruppen sind Orte des Vertrauens, in denen du persönliche Geschichten und Erfahrungen teilst. Diese Informationen verdienen den höchsten Schutz. Außerdem ist Datenschutz eine rechtliche Verpflichtung, auch für Selbsthilfe-Gruppen. Unsere Fortbildung vermittelt euch das notwendige Wissen und die praktischen Schritte, um deine Daten und die der Gruppe angemessen zu schützen. Sie will dich dabei unterstützen, dass deine Selbsthilfe-Gruppe eine sichere und vertrauensvolle Umgebung bleibt.

Anmeldefrist: 08.04.2024 | 28.08.2024**E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de****Tel.: 030 890 285 39****Kosten: kostenfrei****Leitung: Kyra Morawietz (SEKIS Berlin)**[hier online anmelden](#)» [Inhaltsverzeichnis](#)**FORTBILDUNG FÜR DIE SELBSTHILFE****12. September** **18 - 21 Uhr****Digitale Präsenz & Vernetzung:****Gewusst wie! Homepages, Foren & Chats in Selbsthilfe-Gruppen richtig nutzen****Die Veranstaltung findet digital statt**

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 Websites, Foren, Chats und der Verknüpfung mit Social Media gerade für die Selbsthilfe notwendig ist:

Wie und wofür nutzt die Selbsthilfe- Gruppe das Internet?

verschiedene Sichtweisen auf Internet-Foren

Was sind Cookies und was ist Tracking?

Chancen und Risiken der Gesundheitsselbsthilfe im Netz

Datenschutz in der Online-Selbsthilfe: rechtlich geboten – ethisch notwendig

Hilfen für eine sichere Nutzung von Angeboten

Anmeldefrist: 04. September 2024**E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de****Tel.: 030 890 285 39****Kosten: 5 € (kostenfreie Teilnahme mit aktuellem Berechtigungsnachweis)****Leitung: Sascha Dinse (Social Media Berater)^**[hier online anmelden](#)» [Inhaltsverzeichnis](#)

No risk, no fun - Konflikte in der Selbsthilfe-Gruppe

14. September | 10 - 16 Uhr

Selbsthilfe-Kontaktstelle Charlottenburg-Wilmersdorf

Bismarckstraße 101 - 10625 Berlin

Konflikte sind menschlich und können in jeder Gruppe entstehen. Häufig empfinden Teilnehmende diese vor allem als belastend und weniger als Chance. Bei gelungener Konflikt-Lösung fühlt sich eine Gruppe jedoch häufig nicht nur erleichtert, sondern auch bereichert und kann daran wachsen. Schließlich leben viele Gruppen von der Unterschiedlichkeit ihrer Mitstreitenden und diese gilt es zu bewahren. Folgende Frage-Stellungen werden uns beschäftigen:

Was empfinden wir als Konflikt und wie haben wir bisher gelernt damit umzugehen?

Was kann man tun, wenn man selbst in einen Konflikt involviert ist?

Was passiert, wenn Konflikte eskalieren und wer kann dann weiterhelfen?

Anmeldefrist: 05. September 2024

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Tel.: 030 890 285 39

Kosten: 5 € (kostenfreie Teilnahme mit aktuellem Berechtigungsnachweis)

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

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Die Kraft der Gewalt-Freiheit Gewaltfreie Kommunikation in der Gruppen-Arbeit

16. September | 17 - 21 Uhr

Selbsthilfe-Kontaktstelle Charlottenburg-Wilmersdorf | Bismarckstraße 101 | 10625 Berlin

Gruppen-Arbeit besteht überwiegend aus Kommunikation zwischen den Teilnehmenden. Für das Gelingen konfliktarmer Gespräche in den Gruppen-Treffen gibt es unterschiedliche Methoden. Das Konzept der Gewaltfreien Kommunikation nach Rosenberg beruht auf der Annahme, dass jeder Mensch das ihm Mögliche zur Verständigung beiträgt. Sobald es gelingt andere Gesprächspartner*innen zu verstehen, ist eine konstruktive Diskussion wieder möglich – auch in der Gruppen Arbeit. Neben der Vermittlung theoretischer Grundlagen arbeiten die Teilnehmenden gemeinsam mit einer Kommunikationstrainerin an einem exemplarischen Konflikt-Beispiel aus Selbsthilfe-Gruppen-Treffen und erarbeiten zusammen Möglichkeiten zur Anwendung der Gewaltfreien Kommunikation als Konfliktlösung.

Anmeldefrist: 06.09.2024

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Tel.: 030 890 285 39

Kosten: 5 € (kostenfreie Teilnahme mit aktuellem Berechtigungsnachweis)

Leitung: Renate Giese (Kommunikationstrainer*in)

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Selbsthilfe-Gruppen leiten -

eine Fortbildungsreihe für Leitende von Selbsthilfe-Gruppen

19. September | 26. September | 10. Oktober | 17. Oktober 2024 jeweils 18 - 21 Uhr

Eigen-Initiative Selbsthilfe-Kontaktstelle Treptow-Köpenick | Genossenschaftsstr. 70 | 12489 Berlin

Auch in der Selbsthilfe gibt es viele Gruppen, die von einzelnen Mitgliedern geleitet werden. Was bedeutet es, eine Selbsthilfe-Gruppe zu leiten? Diese Fortbildungsreihe besteht aus 4 Modulen und wendet sich an Teilnehmende von Selbsthilfe-Gruppen, die sich als ausgewiesene oder „heimliche“ Leitende ihrer Gruppe verstehen. Die Teilnehmenden erhalten Anregungen, wie sie ihre Leitungsfunktion so wahrnehmen können, dass die Selbsthilfe-Kräfte aller Beteiligten gestärkt und weiter entwickelt werden. Wir arbeiten dazu mit unterschiedlichen Methoden wie Rollen-Spielen und Moderationstechniken. Da es sich um aufeinander aufbauende Module handelt, ist eine Teilnahme nur möglich, wenn alle Termine wahrgenommen werden können.

Modul 1 - Meine Rolle als Gruppen-Leitung

Gruppen-Leitung in einer Selbsthilfe-Gruppe 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 Selbsthilfe-Gruppe?

Welche Aufgaben sind damit verbunden?

Was ist in meiner Verantwortung, was ist Sache des einzelnen Gruppen-Teilnehmenden bzw. der Gruppe

Welche Instrumente sind für meine Arbeit als Gruppen-Leitung hilfreich?

Modul 2 - Mein Handwerkszeug als Gruppen-Leitung

In diesem Modul wollen wir uns mit Moderationstechniken, Gruppen-Regeln, Sitzungsabläufen und Konzepten beschäftigen, die sinnvoll sind, um die Arbeit in der Selbsthilfe-Gruppe produktiver zu gestalten. Folgende Themen und Fragen stehen im Mittelpunkt:

Sitzungsabläufe in der Gruppe: Welche Konzepte haben sich hier bewährt?

Wo liegt der Unterschied zwischen Leitung und Moderation?

Regeln für die Gruppen-Arbeit: Wann sind sie nützlich, wann sind sie eher störend?

Modul 3 - Konflikte in der Gruppe

Konflikte können in jeder Gruppe entstehen – bei gelungener Konflikt-Lösung fühlt sich die Gruppe nicht nur erleichtert, sondern auch bereichert und kann daran wachsen. In diesem Modul werden wir uns damit beschäftigen, was überhaupt ein Konflikt ist, zu welchen typischen Gruppen-Konflikt es kommen kann und welche konstruktiven Lösungsmöglichkeiten es gibt. Wir werden insbesondere die Rolle der Gruppen-Leitung in Konflikten beleuchten. Besondere Fragen sind dabei:

Welche Rolle habe ich als Gruppen-Leitung in Konflikten?

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

Was passiert, wenn Konflikte eskalieren? Wer kann helfen; gibt es sowas wie erste Hilfsmaßnahmen?

Modul 4 - Der Spagat zwischen Leitung und eigener Betroffenheit

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 Gruppen-Geschehen zu gestalten bzw. den Überblick zu behalten? Anhand der unterschiedlichen Erfahrungen der Teilnehmenden werden wir in diesem Modul die Spielräume ausloten, die bestehen, um beiden Aspekten gerecht zu werden.

Anmeldefrist: 11. September 2024

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Tel.: 030 890 285 39

Kosten: 20 € (kostenfreie Teilnahme mit aktuellem Berechtigungsnachweis)

Leitung: Götz Liefert | Jan-Christoph Sänger (Arbeitskreis Fortbildung)

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

Die Veranstaltungsankündigungen finden Sie auch online

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

VERANSTALTUNGEN

30. August 2024

15 Uhr

Sommercamp Junge Selbsthilfe

30. August (15 Uhr) bis 01. September 2024 (14 Uhr)

Gästehaus Schwanenwerder, Inselstr. 20-22, 14129 Berlin

Was und Warum?

Bist du 18 - 35 Jahre alt und Teil einer Berliner Selbsthilfegruppe?

Komm zum Selbsthilfe Sommercamp, um Gleichgesinnte zu treffen, dich auszutauschen und zu vernetzen.

Hier kannst du über den Tellerrand schauen und über deine Themen, Meilensteine, Stolperstellen und Visionen sprechen. Das Camp ist ein Ort, um deine Reise zu dir selbst zu beginnen, zu vertiefen oder dich in der Jungen Selbsthilfe Berlin zu engagieren.

Programm: Neben dem Austausch in Kleingruppen werden wir Grillen, mit Stockbrot am Lagerfeuer sitzen und genug Zeit haben für Freizeitaktivitäten, wie baden, Tischtennis, SUP, Rad fahren und mehr.

Anmeldung: bis 29.05.24 an junge-selbsthilfe@sekis-berlin.de

Verpflegung: Vollpension - vegan, glutenfrei möglich

Unterkunft: vrsl. in Zwei- bis Dreibettzimmern, barrierearm
Anfahrt: Auto, Fahrrad, BVG, Taxi-Transfer ab S-Bhf. Wannsee
Kosten: keine
Infos: www.sekis-berlin.de/selbsthilfe/junge-selbsthilfe

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

03. September 2024 **18.30 – 20.00 Uhr**

Workshop: Erfahre die Kraft und Lebendigkeit des Atems

Bürgerpark Pankow, Treffpunkt um 18:30 Uhr im Hof des Stadtteilzentrums Pankow, Durch sanfte körperliche Anregungen und Übungen können wir mit der inneren Kraft und Lebendigkeit des Atems in Berührung kommen. Doris Rosenbauer zeigt Übungen, die den Atem erfahr- und spürbar machen und uns im Alltag dabei helfen können, innezuhalten und neue Kraft zu schöpfen. Alle Menschen sind willkommen, unabhängig von Alter und körperlichen Beschwerden. Bitte bequeme Kleidung und Schuhe tragen.

Referentin: Doris Rosenbauer (Psychologin, Atemtherapeutin)

Ort: Bürgerpark Pankow, Treffpunkt um 18:30 Uhr im Hof des Stadtteilzentrums Pankow, Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin – gemeinsamer Weg in den Bürgerpark.

Bei Regen: Stadtteilzentrum Pankow (Bewegungsraum, Dachgeschoss)

Anmeldung erforderlich!

Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe (KIS) - Tel. [+49 30 49 98 70 921](tel:+4930499870921) | Mobil. [+49 170 44 97 721](tel:+491704497721)
b.neirich@hvd-bb.de | kis@hvd-bb.de Tel. [030 49 98 70 910](tel:030499870910) www.kis-pankow.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

18. - 25. September 2024 **jeweils 17.00–19.00 Uhr**

Fördermittel finden und erfolgreich beantragen

Online-Seminar

Beschreibung Wie erkennt man die passenden Förderangebote für seine Organisation oder sein Projekt? Und wie überzeugt man Geldgeber mit einer guten Bewerbung? Das Online-Seminar vermittelt in zwei Teilen die Grundlagen für eine erfolgreiche Fördermittelrecherche und bietet Praxistipps für das Verfassen eines überzeugenden Antrags. Beide Termine richten sich an freiwillig Engagierte aus Initiativen und Vereinen, die bislang wenig Erfahrung in der Fördermittelgewinnung haben.

Veranstaltet von [Stiftung Mitarbeit](#)

Detaillierte Informationen zu Veranstaltungsdatum und -zeiten :

https://www.mitarbeit.de/foerdermittel_9_24/

Gebührt: 60,00 € , Teilnahmebeitrag für Teil 1 oder Teil 2 40,00 €

Kontaktperson :Timo Jaster, Stiftung Mitarbeit

E-Mail jaster@mitarbeit.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: Ella Wassink
Bismarckstr. 101 – 10625 Berlin
Tel. 030 - 890 285 37
sekis@sekis-berlin.de
www.sekis.de