



Wir wünschen
ein besinnliches Weihnachten
und viel Glück im neuen Jahr

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

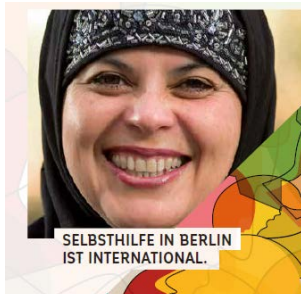
Inhaltsverzeichnis

SELBSTHILFE	2
Fachtagung Selbsthilfe und Migration	2
Selbsthilfe-Wegweiser für Berlin erschienen	3
Neuer Vorstand der LV Selbsthilfe gewählt	4
Stammtisch Junge Selbsthilfe	4
Angehörige von Depressionserkrankten	4
Selbsthilfegruppe Angst- und Panikstörungen	4
Opfer eines Einbruchs	5
Selbsthilfegruppe für ehemalige Raucher	5
Emotionaler und sexueller Missbrauch/Gewalterfahrungen in der Kindheit- und/oder Jugend	5
Selbsthilfe bewegt	6
Gegen den Herbstblues: Definitiv antidepressiv!	6
Selbsthilfegruppe Diabetes in Gründung	6
Gruppe für Menschen mit Krebs – in Gründung	6
AdP e.V. - Bauchspeicheldrüsenerkrankte - Regionalgruppe Berlin/Brandenburg	7
Selbsthilfegruppe in Gründung Pflegende Angehörige	7
Anonyme Alkoholikerinnen (AA für Frauen)	7
Mann-O-Meter – Gruppenangebote für schwule Männer	7
FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN	8
Auftaktveranstaltung Fortbildungen in der Selbsthilfe 2019	8
Selbsthilfe – mehr als nur im Gespräch miteinander sein?	8
Ohne Moos nix los - Finanzierungsmöglichkeiten für die Selbsthilfe	9
Resilienz fördernde Möglichkeiten für Selbsthilfegruppenmitglieder	9
Patientenbeteiligung im Gesundheitswesen	10
ENGAGEMENT	10
Silbertelefon-einfachmalreden – Hotline für isolierte ältere Menschen	10
Datenschutz im Verein: Broschüre gibt Hilfestellung	11
PATIENTENINTERESSEN	12

Wegweiser mit Epilepsie-Adressen in Berlin und Brandenburg erschienen	12
Dialog in Friedrichshain-Kreuzberg 2019	12
Broschüre des FFGZ "Die Schilddrüse - kleines Organ mit großer Wirkung"	13
VERANSTALTUNGEN	13
01. und 02. Dezember 2018 18.00 Uhr	13
In der Nähe des Feuers - Von der Kunst, mit der Krankheit Krebs umzugehen.	13
03. Dezember 2018 18 - 20 Uhr	13
Einblick in den Islam	14
05. Dezember 2018 18 Uhr	14
Wenn der Beckenboden Probleme macht – Workshop mit praktischen Übungen	14
06. Dezember 2018 17.30 bis 19.30 Uh	15
Den Anfang allein meistern“ – Infoabend für Single-Schwangere	15
07. Dezember 2018 10.00 – 16.00 Uhr	15
Selbsthilfe und Migration	15
07. und 08. Dezember 2018	15
Autorenvereinigung "Syndikat Berlin" lädt zur Krimilesung ein	15
08. Dezember 2018 15:30 Uhr	16
Gegen den Herbstblues: Definitiv antidepressiv!	16
12. Dezember 2018 17 - 19 Uhr	16
Neue Therapieansätze in der tumorassoziierten Fatigue	16
12. Januar 2018 10.00 - 16.00 Uhr	16
Workshop „Zukunftsvisionen“ für Alleinerziehende	16
21. Januar 2019 15 – 17 Uhr	17
Workshop zum Thema Achtsamkeit für Krebs-Selbsthilfeinitiativen	17
07. Februar 2019 14.30 – 17.30 Uhr	17
Resilienz fördernde Möglichkeiten für Selbsthilfegruppenmitglieder	17
IMPRESSUM	17

Selbsthilfe

Fachtagung



Selbsthilfe und Migration

Selbsthilfearbeit in Berlin ist international.

7. Dezember 2018

Hotel Rossi, Lehrter Str. 66, 10557 Berlin 10 – 16 Uhr

In der Stadt bestehen viele Gruppen zu vielen Themen und in vielen Sprachen.

Oft unterscheiden sie sich ein wenig von den deutschsprachigen Selbsthilfegruppen. Es entstehen andere Themen, Fragen und Herausforderungen. Wir möchten einladen, dazu ins Gespräch zu kommen. Wer macht was wie? Was funktioniert und was macht es schwierig? Wie können wir voneinander lernen? Eingeladen werden Menschen aus Selbsthilfegruppen (mit und ohne Migrationserfahrung), Professionelle aus dem Gesundheitssystem (Ärzt*innen / Therapeut*innen / Berater*innen) und aus der Selbsthilfeunterstützung.

Gemeinsam wollen wir zu ganz unterschiedlichen Fragen ins Gespräch kommen und voneinander lernen.

Workshops:

SELBSTHILFE – WIE GEHT DAS?

Was bedeutet das Konzept „Selbsthilfe“? Wie funktioniert es, was bringt es den Beteiligten und kann es für unsere Organisation eine Möglichkeit sein, dieses Format in unsere Arbeit mit einzubeziehen? Wie packen wir es an?

ESSEN – TANZEN – LEBENSFREUDE

Selbsthilfe im Migrationsbereich ist mehr als Reden. Es ist ein ganzheitlicher Begegnungsansatz der den Menschen mit vielen Sinnen abholt. Das kann deutschen Gruppen neue Anregungen geben. Ein Workshop für Mitglieder aus bestehenden Selbsthilfegruppen, der zum Austausch einlädt:

Warum machen wir bei uns was wie – und wie können wir voneinander lernen?

UNSERE STÄRKEN – UNSERE FRAGEN

Ein Plenum für muttersprachliche Selbsthilfegruppen Selbsthilfegruppen aus dem Bereich der Migrationserfahrung erleben manche Fragen anders als deutschsprachige Gruppen.

Was macht uns aus? Was sind unsere Stärken? Wo liegen Schwierigkeiten? Welche Möglichkeiten finanzieller Förderung und Fortbildung gibt es in Berlin?

SELBSTHILFE FÜR MENSCHEN MIT FLUCHTERFAHRUNG

Die Erfahrung von Flucht ist eine der existenziellsten Erfahrungen im Leben. Macht Selbsthilfe auch in diesem Zusammenhang Sinn? Wie sieht die Arbeit in Selbsthilfegruppen mit Geflüchteten in Berlin aus? Welche Erfahrungen machen die Mitglieder in der Begegnung? Was braucht diese besondere Form der Arbeit an Unterstützung?

SELBSTHILFE IN DER NACHSORGE

Selbsthilfe wird gerne als vierte Säule im Gesundheitssystem bezeichnet. In Deutschland bestehen dazu lange bewährte Strukturen. Gruppen im Migrationsbereich bringen neben der sprachlichen Gemeinsamkeit auch kulturelle Gemeinsamkeiten mit. Sie übersetzen und erklären Anweisungen der Ärzte und kennen die Auswirkungen von Krankheit in den Familien. Wann macht es Sinn, Patienten auf die Selbsthilfe hinzuweisen? Wie gelingt es, in passende Gruppen zu vermitteln?

Mit dabei sind folgende Gruppen / Organisationen:

Projekt Migration und Selbsthilfe der Selbsthilfe-Kontaktstellen Berlins

Interaktiv e. V. - Betroffenen- und Angehörigengruppen in vielen Sprachen zu chronischen Erkrankungen und Behinderungen

LouLou und LeNa - Selbsthilfegruppen mit Geflüchteten

Vietnamesische Schmerzgruppe - Somatische Selbsthilfe im asiatischen Sprachraum

Russische Aussiedlergruppe - Mit allen Sinnen zusammen sein

Narcotic Anonymous - Persische Gruppe zu Drogenabhängigkeit (Farsi)

Mina e. V. – Angehörige von Menschen mit Behinderung

Lost in Integration - Spanische Selbsthilfe als Weiterführung nach Gruppentherapie

Arabische Frauengruppe - Psychosomatische Themen

Bitte per Post oder E-Mail an:

SEKIS | Bismarkstraße 101 | 10625 Berlin

Mail sekis@sekis-berlin.de

Telefonische Auskünfte 030. 892 66 02

Den Flyer finden Sie hier:

https://www.sekis.de/fileadmin/files/selko/bilder/Migration/FachtagungMig2018_flyer_web.pdf

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Selbsthilfe

Selbsthilfe-Wegweiser für Berlin erschienen



Einen Einblick in die Vielfalt der Selbsthilfeangebote in Berlin erhalten Sie über die Internetseite von SEKIS

<https://www.sekis.de/selbsthilfe/suche-nach-gruppen>

Für all diejenigen, die sich gerne einen Überblick in gedruckter Form verschaffen, ist jetzt der Selbsthilfe-Wegweiser als Broschüre erschienen.

Sie können das Exemplar bei allen Selbsthilfe-Kontaktstellen

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

und bei SEKIS bekommen

SEKIS | Bismarckstr. 101 | 10625 Berlin

sekis@sekis-berlin.de

Selbsthilfe

Neuer Vorstand der LV Selbsthilfe gewählt

Auf der Mitgliederversammlung am 08. November 2018 beim ABSV wurde ein neuer Vorstand der LV Selbsthilfe gewählt. Mit großer Mehrheit wurden die bisherigen Vorstandsmitglieder Daniel Fischer, Uwe Danker, Sonja Arens und Reiner Toppel in ihrem Amt bestätigt. Gerlinde Bendzuck wurde erneut als Vorsitzende gewählt. Neu im Vorstand ist Stephan Neumann. Als Kassenprüfer wurden Uwe Wegener und Jürgen Schäfer bestimmt.

Der neue Vorstand bedankt sich für das entgegengebrachte Vertrauen und freut sich auf die weitere gute Zusammenarbeit mit den Mitgliedsverbänden und Kooperationspartner*innen!

Selbsthilfe

Stammtisch Junge Selbsthilfe

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

Der Stammtisch Junge Selbsthilfe findet statt:

an jedem letzten Dienstag im Monat ab 19.00 Uhr

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

U1 - Prinzenstr. / Bus 140 - Wilmsstr.

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

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

junge-selbsthilfe@stadtrand-berlin.de

www.stadtrand-berlin.de/junge-selbsthilfe/willkommen.html

Selbsthilfe

Angehörige von Depressionserkrankten

Treffen 2. und 4. Montag im Monat, 18.00 - 19.30 Uhr

Als Angehörige/r von depressiv Erkrankten gerät man häufig an die eigenen Grenzen. Was kann ich tun?

Wie kann ich helfen? Wie gehe ich mit dem Leiden meines Partners oder meiner Partnerin um? Wir suchen Menschen, denen es ähnlich geht. Die zwischen Liebe und Überforderung hin- und hergerissen sind, weil sie für ihre PartnerInnen da sein wollen, aber manchmal nicht wissen wie.

Vielleicht können wir uns in einer Gruppe zwei- bis vierwöchentlich kennenlernen, austauschen und von unseren Erfahrungen gemeinsam profitieren.

Diese Gruppe wird in Kooperation mit der Kontaktstelle PflegeEngagement Pankow begleitet.

Bei Interesse bitte bei KIS oder der KPE melden!

KIS Pankow | Schönholzer Str. 10 | 13187 Berlin

Tel 030 499 8709 10

www.kis-pankow.de

Selbsthilfe

Selbsthilfegruppe Angst- und Panikstörungen

Meiden Sie bestimmte Situationen, bestimmte Menschen, weil Sie Panikattacken befürchten?

Schaffen Sie es nicht, eigentlich harmlose Anrufe zu tätigen, Umschläge zu öffnen, Termine wahrzunehmen, einfach weil Sie Angst haben?

Sie sind nicht allein mit diesem Problem.

Wir wollen Sie ermutigen, mit uns zusammen daran zu arbeiten. Gemeinsam üben wir, die Ängste auszuhalten, und viele auch zu überwinden. Wir freuen uns auf Sie.

Treffen 1. Und 3. Montag im Monat | 18:00 bis 19:30 Uhr

Bei Interesse wenden Sie sich bitte an die KIS.

KIS Pankow | Schönholzer Str. 10 | 13187 Berlin

Tel 030 499 8709 10

www.kis-pankow.de

Gruppen in Gründung

Opfer eines Einbruchs

"Bei fast jeder zweiten Straftat, die in der polizeilichen Kriminalstatistik erfasst wird, handelt es sich um ein Diebstahlsdelikt. Zu diesen zählt auch der Einbruch. Für die meisten Betroffenen ist vor allem ein Wohnungseinbruch ein einschneidendes Erlebnis..."

(Auszug von der Internetseite www.polizei-beratung.de)

Viele quälende Fragen bleiben übrig. Besonders dann wenn der Einbruch sehr gezielt von statten gegangen ist. Das heißt, dass irgendwer ganz genau geplant hat wie er in die Wohnung kommt und auch wusste wo sich die Wertgegenstände befanden.

Wer tut so was? Warum musste mir das passieren? Wer steckt dahinter? Dies sind nur einige der Fragen, die einfach nicht mehr aus dem Kopf gehen wollen.

Das Leben hat sich schlagartig geändert. Nicht nur der finanzielle Einschnitt, der Puffer für schlechte Zeiten oder die Vorsorge im Alter sind weg, sondern auch das Vertrauen zu den Mitmenschen ist stark beeinträchtigt.

In dieser Selbsthilfegruppe wollen wir uns mit den Auswirkungen auseinander setzen, wieder Mut und Vertrauen in das eigene Leben und die Mitmenschen bekommen.

Bei Interesse melden Sie sich bitte bei der KIS!

KIS Pankow | Schönholzer Str. 10 | 13187 Berlin

Tel 030 499 8709 10

www.kis-pankow.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Gruppe in Gründung

Selbsthilfegruppe für ehemalige Raucher

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

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

KIS Pankow | Schönholzer Str. 10 | 13187 Berlin

Tel 030 499 8709 10

www.kis-pankow.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Gruppe in Gründung

Emotionaler und sexueller Missbrauch/Gewalterfahrungen in der Kindheit- und/oder Jugend

Sind Sie auch auf der Suche nach anderen betroffenen Frauen, welche in ihrer Kindheit- und/oder Jugend emotionalem und sexuellem Missbrauch ausgesetzt waren? Möchten Sie damit beginnen oder haben Sie bereits damit begonnen, sich auf den Weg zu machen, um sich Ihrer eigenen Geschichte zu stellen?

Möchten auch Sie in einem liebevoll geschützten und haltgebenden Rahmen in Austausch mit anderen betroffenen Frauen gehen? Welche Themenbereiche bewegen Sie?

Lassen Sie uns gemeinsam den Gruppenaufbau- und -prozess gestalten. Gemeinsam Schritt für Schritt die Schweigemauer abtragen. Hin zu einem selbstbestimmten und selbsterfüllten Leben.

Die Treffen werden einmal wöchentlich für zwei Stunden – am Nachmittag - gerne auch am Abend stattfinden.

Bei Interesse melden Sie sich bitte bei der KIS!

KIS Pankow | Schönholzer Str. 10 | 13187 Berlin

Tel 030 499 8709 10

www.kis-pankow.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Selbsthilfe bewegt

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

Wir gehen Bogenschießen, führen die Huskies aus dem Tierheim bei Oranienburg aus, gehen zusammen klettern, walken oder joggen. Eine Übersicht unserer Angebote finden Sie unter www.selbsthilfe-bewegt.de oder auf <https://www.facebook.com/selbsthilfebewegtberlin>

ACHTUNG: Bitte anmelden unter selbsthilfe.bewegt@hvd-bb.de oder telefonisch montags zwischen 10:00 und 13:00 Uhr unter 030 - 499 870 910

KIS Pankow | Schönholzer Str. 10 | 13187 Berlin

Tel 030 499 8709 10

www.kis-pankow.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Gegen den Herbstblues: Definitiv antidepressiv!

In diesem Workshop können Sie Ihr Selbstbewusstsein mit Hilfe von Schauspielübungen stärken und gleichzeitig Spaß in der Gruppe haben.

Sie brauchen weder Vorerfahrung im Bereich Schauspiel, noch müssen Sie besonders extrovertiert sein. - Aber Sie dürfen es! Hier gibt es Raum für Jede/n, um sich auszuprobieren und die eigene Wahrnehmung zu stärken. Seien Sie so wie Sie sind!

Hier darf es laut und leise sein. Wild und zaghaft. Mutig und furchtsam. Ernst und verspielt.

Jede/r ist willkommen.

Es freut sich auf Sie Leonie Kotsch, Schauspielerin und Theaterpädagogin mit Schwerpunkt auf Schauspielkursen für Menschen in Helferberufen und Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen.

ACHTUNG:

Bitte anmelden unter selbsthilfe.bewegt@hvd-bb.de oder telefonisch montags zwischen 10:00 und 13:00 Uhr unter 030 - 499 870 910

KIS Pankow | Schönholzer Str. 10 | 13187 Berlin

Tel 030 499 8709 10

www.kis-pankow.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Selbsthilfegruppe Diabetes in Gründung

Jeder Mensch hat seine eigenen Erfahrungen mit Diabetes.

Oftmals ist man mit den Problemen, die diese Erkrankung mit sich bringt, allein gelassen.

Wir versprechen uns Austausch, Verständnis und Geborgenheit in einer Gruppe von betroffenen Menschen.

Ort Selbsthilfe im Bucher Bürgerhaus, Franz-Schmidt- Str. 8-10, 13125 Berlin

Zeit **jeden Mittwoch von 18 bis 19.30 Uhr**

Kontakt Angelika Leh, Tel.01624923129 oder D. Peinzger Tel. 030 9415426

Mail selbsthilfeinbuch@albatrosggmbh.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Gruppe für Menschen mit Krebs – in Gründung

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

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

Zeit nach Absprache bei mindesten 6 Interessierten

Ort Selbsthilfezentrum Neukölln Süd, Lipschitzallee 80

Anmeldung SHZ Süd Tel 605 66 00

» [Inhaltsverzeichnis](#)

AdP e.V. - Bauchspeicheldrüsenerkrankte - Regionalgruppe Berlin/Brandenburg

Die Berliner Adp-Gruppe lädt zur Jahresabschlussfeier ein.

Die Gruppe trifft sich in der Seniorenresidenz Ambiente Berlin, Am Friedrichshain 18, 10407 Berlin

Montag, den 03. Dezember 2017, von 15.00 bis 19.00 Uhr.

Auch Nichtmitglieder sind herzlich willkommen. Wir bitten diese einen kleinen Unkostenbeitrag in Höhe von 5,00 Euro/Person auf das Konto:

AdP e.V. Barbara Hübenthal bei der Pax-Bank IBAN: DE78 3706 0193 6005 5760 14 BIC: GENODED1PAX Mit dem Betreff: „Weihnachtsfeier“ zu überweisen.

Wir bitten alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer, sich (schriftlich) per Antwortbrief oder E-Mail bis zum 22. November bei Karla Sieck anzumelden und die Anzahl der teilnehmenden Personen anzugeben. Es gibt - wie immer - kleine Überraschungen. Für das leibliche Wohl zum Kaffeetrinken und für das Abendessen ist gesorgt. Bis dahin wünschen wir Euch ruhige Herbsttage und einen schönen ersten Advent. Mit diesen Wünschen übersenden wir herzliche Grüße und freuen uns auf eine rege Teilnahme zu unserer Jahresabschlussveranstaltung.

AdP-Regionalgruppe Berlin/Brandenburg

Barbara Hübenthal - Karla Sieck - Gesine Preuschaft

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Selbsthilfegruppe in Gründung Pflegende Angehörige

Pflegende Angehörige müssen überwiegend täglich körperlich, als auch seelisch, extremen Belastungen standhalten.

Einmal raus aus dem Alltag und sich mit anderen in der Gruppe austauschen und gegenseitig stützen. Denn Sie sind nicht allein.

Ort Selbsthilfe im Bucher Bürgerhaus, Franz-Schmidt-Str. 8-10, 13125 Berlin

Zeit **1. und 3. Mittwoch im Monat von 18.30 bis 20.00 Uhr**

Kontakt D. Peinzger, Tel. 030 9415426

Mail selbsthilfeinbuch@albatros-gmbh.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Selbsthilfegruppe in Gründung

Anonyme Alkoholikerinnen (AA für Frauen)

Frauen gehen mit der Problematik Alkohol anders um..

Vielleicht haben Sie das Gefühl den Anfängen wehren zu müssen oder raus zu kommen aus der Gewohnheit regelmäßig Alkohol zu trinken. Vielleicht stellen Sie sich aber auch nur einfach die Frage:

Bin ich Alkoholikerin?

Jeder trägt die Verantwortung für sich selbst. Das Gespräch in einer Gruppe hilft.

Hier finden Sie Verständnis, Motivation und Kraft.

Ort Selbsthilfe im Bucher Bürgerhaus, Franz-Schmidt-Str. 8-10, 13125 Berlin

Zeit donnerstags 18 bis 19.30 Uhr

Kontakt D. Peinzger, Tel. 030 9415426

Mail selbsthilfeinbuch@albatros-gmbh.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Mann-O-Meter – Gruppenangebote für schwule Männer

Mo 18:00-22:00	Die Montagsspieler - offene Spielegruppe beim Kieztreff
Di 17:00-19:00	Café Doppelherz – schwuler Kieztreff am Nollendorfplatz für Männer ab 50
Mi 18:00-20:00	Jungschwuppen Mittwochsclub - schwule Jugendgruppe 14-29jährige „Mit einer Tasse Kakao durch den alltäglichen schwulen Wahnsinn“
Mi 19:00-21:00	Akademicus-Gay-Berlin offenes Treffen schwuler Akademiker (1. Mi im Monat)
Mi 19:30-22:00	Literatunten – offenes Treffen für literaturinteressierte Schwule (2. + letzter Mi im Monat)

Do 18:30-20:00	MANEO-Teestube für schwule und bisexuelle geflüchtete Männer
Do 20:00-22:00	Anonyme Alkoholiker offenes Treffen
Fr 18:00-19:00	SCA-Meeting offene anonyme Gruppe für sexuell zwanghafte Männer
Fr 19:00-20:00	Narcotics Anonymous Meeting - offenes Treffen für Schwule und Lesben
Fr 20:00-22:00	Romeo & Julius - schwule Jugendgruppe 14-29jährige [Themen siehe Kalender]
Fr 20:00-22:00	Schwule Väter und Ehemänner Berlin offenes Treffen (2. Freitag im Monat)
Sa 14:00-18:00	50+ offene Freizeitgruppe für schwule und bisexuelle Männer ab 50 (1. + 3. Sa im Monat)
Sa 19:00-20:00	Geezers – offene Freizeitgruppe für Gays und Bi's zwischen 30 und 49

Bülowstr. 106 – 10783 Berlin

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

Tel 030 217 510 11 ☎ (030) 215 70 78

Mail info@mann-o-meter.de

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Fortbildung für Selbsthilfegruppen

Aktiv in Selbsthilfe		Fortbildung 2019

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

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

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

Ab Januar liegt das gedruckte Programm dann zum Bestellen vor.

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

Kontakt: Bismarckstr. 101, 10625 Berlin

Telefon: 030 890 285 31 oder 37

Mail: sekis@sekis-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Fortbildung für Selbsthilfegruppen

Aktiv in Selbsthilfe		Fortbildung 2019

Auftaktveranstaltung Fortbildungen in der Selbsthilfe 2019

Selbsthilfe – mehr als nur im Gespräch miteinander sein?

Oder mit welchen Methoden arbeiten Selbsthilfegruppen sonst noch

Die Urform der Selbsthilfe ist die Gesprächsgruppe, die auch heute noch entscheidend die Wirksamkeit der Arbeit in den Selbsthilfegruppen prägt. Doch neben dem Gespräch werden mittlerweile viele andere Methoden eingesetzt, mit denen die Mitglieder in den Gruppen ihre Arbeit nach innen und außen weiterentwickeln.

Selbsthilfegruppen spielen Theater, gestalten ihre Freizeit gemeinsam, unterstützen sich ganz praktisch in schwierigen Lebensphasen oder vermitteln sich Methoden zur Entspannung und Stressabbau – die Palette der Möglichkeiten scheint schier

unendlich

Unsere Eröffnungsveranstaltung soll diesmal zu einem Forum des Austausches über die unterschiedlichen Arbeitsformen in der Selbsthilfe werden. Welche haben sich bewährt, wie lassen sie sich übertragen und wo stoßen bestimmte Methoden auch an Grenzen?

Sie sind herzlich eingeladen, Ihre Erfahrungen mit verschiedenen Arbeitsformen in der Selbsthilfe an diesem Tag einzubringen und von den Erfahrungen anderer Gruppen zu profitieren!

Zeit: Samstag, 26. Januar 2019, 11.00 – 16.00 Uhr
Ort: Villa Donnersmarck, Schädetr. 9 -13, 14165 Berlin
Leitung: Das Team des Arbeitskreises Fortbildung
Kosten: Keine.
Für einen kleinen Imbiss bzw. Mittagstisch besteht in der Mittagspause die Gelegenheit, sich am Veranstaltungsort preiswert zu versorgen
Anmeldung: 030-8019 7514, Selbsthilfekontaktstelle Steglitz-Zehlendorf

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Fortbildung für Selbsthilfegruppen

Aktiv in Selbsthilfe		Fortbildung 2019

Basiswissen für die Selbsthilfe

Ohne Moos nix los - Finanzierungsmöglichkeiten für die Selbsthilfe

Benötigt Ihre Gruppe einen eigenen Flyer oder Gelder für Weiterbildungen zum Beispiel beim Arbeitskreis Fortbildung in der Selbsthilfe?

Selbsthilfegruppen mit gesundheitsbezogenen Themen haben die Möglichkeit, finanzielle Förderung durch die Krankenkasse zu erhalten.

Sie werden an diesem Abend erfahren, welche Voraussetzungen Sie erfüllen müssen und wo die Anträge dann gestellt werden können.

Zeit Samstag, 19. Januar .2019
10-16 Uhr
Ort Selbsthilfetreffpunkt im Nachbarschaftshaus Friedenau
Hosteinische Str. 30, 12161 Berlin
Referentin Sabine von Wegerer, Katarina Schneider
Kosten 12 €
Anmeldung selbsthilfe@nbhs.de
Tel. 859 339/333

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Fortbildung für Selbsthilfegruppen

Aktiv in Selbsthilfe		Fortbildung 2019

Basiswissen für die Selbsthilfe

Resilienz fördernde Möglichkeiten für Selbsthilfegruppenmitglieder

Es gibt Menschen, die nichts aus der Bahn zu werfen scheint. Sie verzweifeln nicht an ihrem Schicksal oder an widrigen Lebensumständen. Sie erholen sich schnell von Rückschlägen und gehen daraus sogar gestärkt hervor. Dahinter steckt die Resilienz. Diese innere Stärke hilft, in belastenden Situationen widerstandsfähig zu sein. Im Alltag bedeutet dies, trotz vielfältiger Anforderungen kraftvoll und gelassen zu bleiben. In diesem Workshop werden die Resilienz stärkenden und schützenden Faktoren z.B. Akzeptanz, Lösungsorientierung, Optimismus vorgestellt. Die Selbsthilfegruppen eröffnen erhebliche Resilienz stärkende Möglichkeiten, weil die wesentlichen Eigenschaften, Strategien und Grundhaltungen für Resilienz in ihnen anzutreffen sind. Leitung Ines Krahn

Zeit 07. Februar 2019 14.30 – 17.30 Uhr
Ort SEKIS, Bismarckstr. 101, 10625 Berlin
Kosten 6 €
Anmeldung Wir bitten um Anmeldung bei SEKIS:
Telefon 030 890 285 39
E-Mail fortbildung@sekis-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Wissen für die Beteiligung

Patientenbeteiligung im Gesundheitswesen

Patienten haben, wenn sie sich in Selbsthilfe- oder Patientenverbänden organisieren, die Möglichkeit in Gremien des Gesundheitswesens mitzuarbeiten und sich zu beteiligen. Seit dem Jahr 2004 räumt der Gesetzgeber den maßgeblichen Organisationen zur Vertretung der Patienten formale Beteiligungs- und Mitspracherechte auf Bundes- und Länderebene ein.

Damit haben endlich diejenigen eine Stimme im Gesundheitssystem, die eigentlich im Mittelpunkt stehen sollten: Patientinnen und Patienten. Damit wurden Forderungen vieler Selbsthilfeorganisationen aufgegriffen, nicht nur die individuellen Patientenrechte zu stärken, sondern auch Partizipationsmöglichkeiten einzuräumen.

Die wichtigste Möglichkeit der Beteiligung zur Patientenvertretung ist sicher die im Gemeinsamen Bundesausschuss, dem höchsten Gremium der Selbstverwaltung von Krankenkassen und Ärzten, in dem nahezu alle rechtlich und finanziell bedeutsamen Umsetzungen von Gesetzen zur Gesundheitsversorgung diskutiert und als verbindliche Richtlinien beschlossen werden.

Um Aktive in Selbsthilfegruppen zu motivieren, sich in der Patientenbeteiligung zu engagieren, möchten wir folgende Themen vertiefen:

- Rechtliche Grundlagen
- Wer kann mitarbeiten?
- Patienten-Verbände
- Koordination der Beteiligung
- Wo kann man mitarbeiten?

Zeit	Montag, 11. Februar 2019	16.00 - 18.00 Uhr
Ort	SEKIS Bismarckstr. 101 10625 Berlin	
Leitung	Ursula Helms – Geschäftsführerin der NAKOS und Patientenvertreterin im Gemeinsamen Bundesausschuss für die DAG SHG	
Kosten	keine	
Wir bitten um Anmeldung.		
Mail	fortbildung@sekis-berlin.de	
Tel	030 890 285 39	

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Engagement

Nach erfolgreichem Start:

Silbertelefon-einfachmalreden – Hotline für isolierte ältere Menschen

Silbernetz wappnet sich für Rund-um-die-Uhr-Telefon

In Kooperation mit dem Humanistischen Verband Berlin-Brandenburg betreibt Silbernetz e.V. das zum Gesamtprojekt Silbernetz gehörende „Silbertelefon-einfachmalreden“.

Nach der erfolgreichen Inbetriebnahme (Start 24. September 2018) des „Silbertelefon-einfachmalreden“ sind Silbernetz e.V. und der Humanistische Verband Berlin-Brandenburg KdÖR hoch zufrieden, wie sich innerhalb kurzer Zeit die Arbeitsabläufe im Zusammenspiel von Silbernetz-Geschäftsstelle und Silbertelefon entwickeln. Silbernetz fühlte sich durch die Resonanz von Anrufer_innen – gut 1.000 Anrufversuche in einem Monat – als auch durch Medien und Kooperationsanfragen aus anderen Bundesländern gestärkt, sein Angebot zu einem Rund-um-die-Uhr-Telefon auszubauen. An dessen Umsetzung wird intensiv gearbeitet.

Gut 80 Prozent der Anrufer_innen des „Silbertelefon-einfachmalreden“ sind älter als 60 Jahre. Die durchschnittliche Gesprächsdauer beträgt knapp 20 Minuten. Die Mehrzahl der Anrufe finden im Zeitraum zwischen 9 und 18 Uhr statt. Die Randzeiten von 8 bis 9 Uhr und von 18 bis 20 Uhr sind weniger nachgefragt. Die drei wichtigsten Gesprächsthemen stehen in engem Bezug zum Silbernetz-Grundthema

Einsamkeit/Isolation. Daneben stehen oft Dankbarkeit und Freude über dieses Angebot. Insgesamt rufen weit mehr Frauen als Männer beim „Silbertelefon-einfachmalreden“ an. Das ist täglich von 8 bis 20 Uhr unter der Rufnummer 0800 4 70 80 90 rund um die Woche erreichbar. Ab Weihnachten 2018 soll es rund um die Uhr erreichbar werden.

Neben dem erfolgreichen Start des „Silbertelefon-einfachmalreden“ verantwortet Silbernetz auch ein außergewöhnliches und innovatives, integratives Beschäftigungsmodell. Das Projekt baut das „Silbertelefon-einfachmalreden“ mit schwerbehinderten älteren Menschen auf und nimmt dafür nach Möglichkeit einschlägige Förderungen in Anspruch. Die Umsetzung erfolgt aktuell in Kooperation mit dem Jobcenter Lichtenberg. Fünf Mitarbeiter_innen, die sich für Altenhilfe und die Tätigkeit am Silbertelefon interessieren, konnten so gewonnen werden. Weitere elf Stellen sollen besetzt werden. An der Mitarbeit bei diesem Projekt interessierte schwerbehinderte ältere Arbeitslose können sich an ihr Jobcenter oder direkt an silbernetz@hvd-bb.de wenden.

Elke Schilling, Initiatorin von Silbernetz und Vorsitzende von Silbernetz e.V.: „Es ist faszinierend, wie mit vielen Helfer_innen und Unterstützer_innen aus unserer Vision Wirklichkeit wird. Den Berliner Anrufer_innen kommt dies schon zugute. Wir befinden uns in einem rundum spannenden Lernprozess mit besonderem Fokus auf die Schulung und den Austausch mit unseren Mitarbeiter_innen am „Silbertelefon-einfachmalreden“ und ihren in diesem ersten Monat gewonnenen Erfahrungen und Fragen.“

Zu den weiteren Angeboten von Silbernetz zählen neben dem „Silbertelefon-einfachmalreden“ die „Silbernetz-Freundschaft“ und die „Silberinfo“. Bei der „Silbernetzfreundschaft“ vermittelt Silbernetz eine Silbernetz-Freundin oder einen Silbernetz_Freund, der einen älteren Menschen regelmäßig anruft – zuverlässig und einmal die Woche. Die „Silberinfo“ besteht bei Bedarf aus Information über Angebote in der Nachbarschaft, Vermittlung professioneller Hilfe und neuer Kontakte.

Das Silbertelefon ist unter der kostenfreien Rufnummer 0800 4 70 80 90 für Anrufer_innen aus Berlin von 8-20 Uhr rund um die Woche erreichbar.

Was ist Silbernetz und das Silbertelefon-einfachmalreden?

Vertraulich. Kostenfrei. 12 Stunden am Tag, rund um die Woche.

Tel.: 0800 4 70 80 90

Für vereinsamte oder isolierte ältere Menschen. Der Humanistische Verband Berlin-Brandenburg KdÖR betreibt in Kooperation mit Silbernetz e.V. das Projekt Silbernetz. Silbernetz ist ein einzigartiges Kontaktangebot in Deutschland. Es bahnt vereinsamten Älteren einen Weg aus der Isolation. Es ermöglicht anonyme Kontaktaufnahme, den schrittweisen Wiederaufbau persönlicher Verbindung sowie die Vernetzung zu zahlreichen Angeboten für ältere Menschen in ihrem Umfeld und ihrer unmittelbaren Nachbarschaft.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Engagement

Datenschutz im Verein: Broschüre gibt Hilfestellung

Seitdem die Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) der Europäischen Union im Mai 2018 in Kraft getreten ist, haben viele Vereine mit der Umsetzung in der Praxis zu kämpfen. Die Landesbeauftragte für Datenschutz und Informationsfreiheit Nordrhein-Westfalen hat nun eine Broschüre veröffentlicht, die insbesondere ehrenamtlich geführten kleinen Vereinen eine Hilfestellung bei der Umsetzung des Datenschutzes in der täglichen Arbeit gibt. Auf 53 Seiten erhalten Vereine kompakte Informationen darüber, welche Anforderungen der Datenschutz-Grundverordnung für das Vereinswesen relevant sind. Die Broschüre enthält außerdem Muster zum Verzeichnis von Verarbeitungstätigkeiten, zur Einwilligung in die Veröffentlichung von Fotos im Internet und ein Grundgerüst für die Umsetzung der Informationspflichten auf Webseiten. Die Staatskanzlei NRW stellt darüber hinaus ein Angebot zum Thema DSGVO mit hilfreichen Tipps und Dokumenten auf dem Engagementportal des Landes bereit. Unter anderem finden sich dort Verlinkungen zu den Informationsangeboten des Landessportbundes NRW, Checklisten zur Einhaltung der DSGVO sowie weitere Angebote aus anderen Bundesländern.

<https://www.engagiert-in-nrw.de/ldi-nrw-unterstuetzt-vereine-bei-der-umsetzung-der-datenschutz-grundverordnung>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Wegweiser mit Epilepsie-Adressen in Berlin und Brandenburg erschienen

Der Landesverband Epilepsie Berlin-Brandenburg e.V. hat eine Broschüre erstellt, in der sowohl in deutscher als auch in türkischer und russischer Sprache u.a. die Adressen der niedergelassenen Neurologen und Kinderärzte und Behandlungsmöglichkeiten an Kliniken mit Spezialisierung auf die Behandlung von Menschen mit Epilepsie zusammengestellt wurden.

Kontakt Norbert van Kampen

Epilepsie-Zentrum Berlin-Brandenburg

Ev. Krankenhaus Königin Elisabeth Herzberge

Herzbergstraße 79 | 10365 Berlin

Tel 030 - 5472 3512 oder 0172 - 3822531

Mail n.kampen@keh-berlin.de

norbert.vankampen@freenet.de

Internet www.ezbb.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Einander zuhören | Miteinander sprechen | Voneinander lernen

Trialog in Friedrichshain-Kreuzberg 2019

Der Trialog in Friedrichshain-Kreuzberg ist ein Gesprächskreis krisenerfahrener Menschen (unabhängig von Diagnosen), Angehöriger, Fachpersonal und Interessierter, der das Ziel hat, Erfahrungen auszutauschen. Im Sommer 2012 gründeten wir das trialogische Psychose-Seminar als einen „Lernort“ in der Tradition der Hamburger Psychose-Seminare und Trialoge, so wie diese inzwischen in vielen deutschen Städten entstanden sind.

Gleichberechtigt erzählen sich hier Menschen Erlebnisse, die oft tabuisiert sind. Es geht um Existenz, Eigensinn, Verzweiflung, Angst, Macht und Ohnmacht, um innere und äußere Wirklichkeiten, um Annäherung von Fremd- und Selbstperspektive.

Das Miteinander reden ist genauso wichtig, wie das einander zuhören.

Jede*r ist eingeladen teilzunehmen. Jede*r kann anonym bleiben. Im besten Fall können wir voneinander lernen.

Themen und Inhalte der Gespräche entstehen aus dem Kreis der Teilnehmenden. Die Moderation sorgt dafür, dass alle Perspektiven zur Geltung kommen und dass im Verlauf Zeit für eine Pause bleibt.

Wir laden alle Interessierten herzlich zum kreativen Gedankenaustausch ein:

Einmal im Monat, jeweils am zweiten Montag von 17:30 – 19:00 Uhr, beim

Kontakt- und Beratungsstelle Unionhilfswerk

Waldemarstr. 33 A (Aufgang D, 3. HOF) , 10999 Berlin (Tel: 61609920)

Die Teilnahme ist kostenlos und ohne Anmeldung möglich.

Kontakt Elke Rodehüser | Bezirksamt Friedrichshain-Kreuzberg,

Tel 030 9 02 98-23 21, Mail Elke.Rodehueser@ba-fk.berlin.de

Marina Schüßler, Mail m.schuessler@progra.de

Die nächsten Termine und ihre Themen sind:

- 14.01.2019 Psychose und Teilnahme am politischen Leben
- 11.02.2019 Psychose geht online – Psychose und digitale Welt
- 11.03.2019 Psychose und Familie (meine Psychose – meine Familie und ich)
- 08.04.2019 Über psychotische Inhalte reden: Sinnvoll? Möglich? Erwünscht?
- 13.05.2019 Gibt es ein Leben nach der Psychiatrie?
- 08.07.2019 Psychische Beeinträchtigung und Arbeit
- 12.08.2019 Psychose und gesellschaftspolitische Strömungen – Wo treiben wir hin?
- 09.09.2019 Nichts über uns ohne uns
- 14.10.2019 Psychoseerkrankung – Misstrauenserkrankung?
- 11.11.2019 Welches Laster gönne ich mir?
- 09.12.2019 Was brauche ich in der Krise?

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Broschüre des FFGZ "Die Schilddrüse - kleines Organ mit großer Wirkung"

Immer noch zu viele unnötige Schilddrüsenoperationen vor allem bei Frauen

Frauen haben öfter schwerwiegendere Störungen der Schilddrüse als Männer. Häufig müssen sie jahrelange Beschwerden, Fehlbehandlungen und Veränderungen des Stoffwechsels hinnehmen, bis die eigentliche Ursache entdeckt wird. Sie erkranken zehn Mal häufiger an einer Hashimoto Thyreoiditis, acht Mal häufiger an Morbus Basedow und vier Mal häufiger an Schilddrüsenkrebs.

Sie werden vier Mal häufiger im Krankenhaus an ihrer Schilddrüse behandelt. In Deutschland liegt die Anzahl der Schilddrüsenoperationen deutlich höher als in anderen europäischen Ländern und in den USA. Schilddrüsenoperationen zählen hinter Blinddarm und Leistenbruch zu den sogenannten Routineeingriffen. Hierzulande wird acht Mal häufiger wegen eines Verdachts auf ein Schilddrüsenkarzinom operiert als in Großbritannien, obwohl die Zahl dieser Krebserkrankung in beiden Ländern gleich hoch ist.

Dabei gehört Schilddrüsenkrebs laut Robert-Koch-Institut zu den seltenen Krebserkrankungen und hat sehr gute Heilungschancen. Von Knoten, die zufällig entdeckt werden, gehe bei sorgfältiger Kontrolle so gut wie keine Gefahr aus.

In einer italienischen Langzeitstudie wurden 1000 PatientInnen mit 1567 Knoten untersucht, nur bei fünf PatientInnen wurden nach fünf Jahren Krebszellen gefunden, 99,7% aller Knoten waren gutartig.

Ultraschalluntersuchungen liefern heute ausgezeichnete Ergebnisse zur Beurteilung, ob Gewebe entnommen und genauer untersucht werden sollte. So ist eine Begutachtung von Knoten ohne invasive Eingriffe in den allermeisten Fällen möglich und verhindert unnötige Punktionen und Operationen. Sie sollten nach einem Jahr bzw. in bestimmten Zeitabständen wiederholt werden. Dieses Wissen hat sich immer noch nicht ausreichend verbreitet und gute Ultraschall-Untersuchungen werden zu selten durchgeführt.

Um bei diesem Defizit Abhilfe zu schaffen, gibt das FFGZ Berlin die Broschüre Schilddrüse - kleines Organ mit großer Wirkung heraus. Sie bietet eine unabhängige, leicht verständliche und umfassende Informationsquelle und berücksichtigt frauenspezifische Aspekte. Sie skizziert die häufigsten Störungen der Schilddrüse und ihre Behandlung, beschreibt komplementärmedizinische Möglichkeiten durch erfahrene BehandlerInnen und gibt nützliche Selbsthilfe-Tipps zu Ernährung und Unterstützung.

"Die Schilddrüse - kleines Organ mit großer Wirkung"

<https://www.ffgz.de/bestellen/broschueren/die-schilddruese-kleines-organ-mit-grosser-wirkung.html>

64 Seiten, ist zum Preis von 7 Euro (plus Versandkosten) zu beziehen über das FFGZ e.V. oder den Buchhandel, ISBN-Nummer: 978-3-930766-22-2

hier bestellen: <https://www.ffgz.de/bestellen/bestellformular.html>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Veranstaltungen

Die Liste der aktuellen Veranstaltungen finden Sie hier:

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Veranstaltungen

01. und 02. Dezember 2018 18.00 Uhr

Selbsthilfe-Theater

In der Nähe des Feuers - Von der Kunst, mit der Krankheit Krebs umzugehen.

Ort: AOK, Sharoun-Saal, Friedrich-Stamper-Straße 1, 10969 Berlin (Ubfh Hallesches Tor)

Auf unterschiedliche Art und Weise versuchen wir in einem humorvollen und dramatischen Theaterstück der Frage nachzugehen, wie man als Krebserkrankter das Leben neu entdecken und erfahren kann. Trotz aller leidvollen Erfahrungen gibt es auch Glücksmomente, die das Leben schöner machen, z. B. Theater zu spielen, die Welt drum herum mal zu vergessen und ganz einfach: Spaß zu haben! Ziel unseres Stückes ist es, aus verschiedenen Perspektiven die zahlreichen Erfahrungen auszudrücken und auf der Theaterbühne darzustellen, begleitet von Livemusik. Die Kartenreservierung? pgpassistenz@gmail.com

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Veranstaltungen

03. Dezember 2018

18 - 20 Uhr

Einblick in den Islam

Selbsthilfekontaktstelle Treptow-Köpenick | Genossenschaftsstraße 70 | 12489 Berlin

Veranstalter: Selbsthilfekontaktstelle Treptow-Köpenick | Genossenschaftsstraße 70 | 12489 Berlin

Islam und Muslime sind in den Medien ständig präsent, oftmals sind starke Ängste mit dem Thema verbunden. Viele Menschen islamischen Glaubens sind in den letzten Jahren nach Deutschland geflohen aber natürlich gab es auch schon vorher viele Muslime in Deutschland. Doch worin besteht „der Islam“ überhaupt?

Der Vortrag von Andreas Nögel (M.A. Arabistik & Religionswissenschaft) gibt einen Einblick in die geschichtliche Entwicklung des Islams, die Entstehung der unterschiedlichen Strömungen, die Glaubensvorstellungen, Gemeinsamkeiten und Unterschiede zum Christentum. Im anschließenden Gespräch wird unter Mithilfe muslimischer Gastreferenten Zeit für Austausch und Nachfragen sein. Wir bitten um Anmeldung.

Kosten: Eintritt ist frei

Tel: **030 631 09 85**

Mail: eigeninitiative@ajb-berlin.de

Internet: www.eigeninitiative-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Veranstaltungen

05. Dezember 2018

18 Uhr

Wenn der Beckenboden Probleme macht – Workshop mit praktischen Übungen

Veranstalter: FFGZ - Feministisches FrauenGesundheitsZentrum e.V.

Der Beckenboden stabilisiert die inneren Organe des Bauchraums (Blase, Darm und Gebärmutter), stärkt das Körpergefühl, verbessert die Körperhaltung und die Sexualität. Ein funktionierender Beckenboden ist der beste Schutz vor Blasenschwäche und anderen Senkungsbeschwerden. Diese nehmen inzwischen zu bzw. werden immer häufiger operiert. Viele davon auch schon zum zweiten Mal, weil der erste Eingriff nicht dauerhaft erfolgreich war.

Dazu die Website einer Schönheitsklinik: „In der Tat sagen Experten, dass mehr als 50% der Frauen sich einem Eingriff unterziehen müssen, um Probleme im Beckenboden zu korrigieren.“ Oft werden dabei Vaginalnetze eingesetzt. Die OP-Technik basiert auf Kunststoffnetzen (Meshes), die in das Beckenbodengewebe einwachsen, die inneren Organe wieder an ihre ursprüngliche Position heben und auch dort halten sollen. Der Beckenboden ist wieder stabil.

Leider oft nicht für lange! Häufig kommt es zu so genannten Implantat-Erosionen – dabei durchstößt das Netz die vaginale Schleimhaut. Schmerzen beim Sex, allgemeine Schmerzen, Infektionen, Blutungen, Organperforationen und Störungen der Blasenentleerung sind mögliche Folge. Das Netz kann sich auch zusammenziehen und das hat eine Verkürzung oder Verengung der Vagina zur Folge. Weltweit verklagen derzeit mehr als 100.000 Frauen die Hersteller der Netze. Etliche Länder wie z.B. Australien haben die Netze verboten und sich bei den Frauen für die entstandenen Leiden entschuldigt (!!!): „Im Namen der Regierung von Australien möchte ich all den Frauen, die durch Netzimplantate unter Qualen und Schmerzen leiden, unser Bedauern ausdrücken“, sagte Gesundheitsminister Greg Hunt dem Sender ABC. Es handele sich um ein seit Jahrzehnten bekanntes Problem, welches die jetzige Regierung anerkenne und angehe. Wir finden das nachahmenswert!

Damit es aber erst gar nicht so weit kommt, empfehlen wir, dafür zu sorgen, dass der Beckenboden kräftig und elastisch bleibt. Dafür macht es Sinn, ihn Kosten:

Ort FFGZ - Bamberger Str. 51 | 10777 Berlin-Schöneberg

Tel: 030 213 95 97

Mail: info@ffgz.de

Internet: www.ffgz.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

06. Dezember 2018 17.30 bis 19.30 Uh

Den Anfang allein meistern“ – Infoabend für Single-Schwangere

Single-Schwangere stehen vor besonderen Herausforderungen. Wie erlebe ich die Schwangerschaft? Wie bereite ich mich auf das gemeinsame Leben mit dem Kind vor? Was sollte ich in Bezug auf Sorgerecht und Umgangsrecht wissen? Wir stellen SHIA vor und geben erste rechtliche Informationen. Ganz wichtig ist zudem der Austausch untereinander. Leitung: Dr. Martina Krause (Kinderbetreuung unter Angabe von Anzahl & Alter der Kinder möglich, bei kurzfristiger Nichtinanspruchnahme unbedingt Bescheid geben)

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

Veranstalter: SHIA e.V. Selbsthilfe für Alleinerziehende

Telefon: 030 425 11 86

E-Mail: kontakt@shia-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

07. Dezember 2018 10.00 – 16.00 Uhr

Fachtagung

Selbsthilfe und Migration

Hotel Rossi, Lehrter Str. 66, 10557 Berlin

Veranstalter: Selko e. V., SEKIS | Bismarckstraße 101 | 10625 Berlin

Selbsthilfearbeit in Berlin ist international.

In der Stadt bestehen viele Gruppen zu vielen Themen und in vielen Sprachen.

Oft unterscheiden sie sich ein wenig von den deutschsprachigen Selbsthilfegruppen. Es entstehen andere Themen, Fragen und Herausforderungen. Wir möchten einladen, dazu ins Gespräch zu kommen. Wer macht was wie? Was funktioniert und was macht es schwierig? Wie können wir voneinander lernen? Eingeladen werden Menschen aus Selbsthilfegruppen (mit und ohne Migrationserfahrung), Professionelle aus dem Gesundheitssystem (Ärzt*innen / Therapeut*innen / Berater*innen) und aus der Selbsthilfeunterstützung. Gemeinsam wollen wir zu ganz unterschiedlichen Fragen ins Gespräch kommen und voneinander lernen.

Mit dabei sind folgende Gruppen / Organisationen:

Projekt Migration und Selbsthilfe der Selbsthilfe-Kontaktstellen Berlins Interaktiv e. V. | Betroffenen- und Angehörigen-Gruppen in vielen Sprachen zu chronischen Erkrankungen und Behinderungen | LouLou und LeNa | Selbsthilfegruppen mit Geflüchteten | Vietnamesische Schmerzgruppe | Somatische Selbsthilfe im asiatischen Sprachraum | Russische Aussiedlergruppe | Mit allen Sinnen zusammen sein | Narcotic Anonymous | Persische Gruppe zu Drogenabhängigkeit (Farsi) | Mina e. V. – Angehörige von Menschen mit Behinderung | Lost in Integration - Spanische Selbsthilfe als Weiterführung nach Gruppentherapie | Arabische Frauengruppe Psychosomatische Themen

Kosten: keine

Tel: **030 892 66 02**

Mail: sekis@sekis-berlin.de

Internet: https://www.sekis.de/fileadmin/files/selko/bilder/Migration/FachtagungMig2018_f

» [Inhaltsverzeichnis](#)

07. und 08. Dezember 2018

Autorenvereinigung "Syndikat Berlin" lädt zur Krimilesung ein zur Unterstützung krebskranker Kinder

Lesung am 7.12. ab 19 Uhr im Kaiserin Friedrich-Haus, Robert-Koch-Platz, Raum 212

Veranstalter: Berliner Krebsgesellschaft

Die Autorenvereinigung "Syndikat Berlin" unterstützt die Berliner Krebsgesellschaft und ihr Beratungsprojekt für Kinder krebskranker Eltern mit zwei Charity-Lesungen. Der Krimitag wird vom Syndikat jedes Jahr am 8. Dezember zu Ehren Friedrich Glausers veranstaltet, der einer der Wegbereiter des deutschsprachigen Kriminalromans war. An diesem Tag lesen überall im deutschsprachigen Raum, von

Zürich bis Aurich, von Düsseldorf bis Berlin, Krimiautoren, mit dem Ziel, Spenden für einen guten Zweck zu sammeln.

Dieses Jahr veranstaltet das Berliner Syndikat zu diesem Anlass zwei Lesungen, eine am 7.12. im Kaiserin Friedrich-Haus und eine am 8.12. im Café Naumann und bietet dabei eine abwechslungsreiche Mischung von Autoren, deren literarisches Angebot vom Thriller über den historischen bis zum Regionalkrimi die ganze Bandbreite dieses spannenden Genres abdeckt. Es beteiligen sich bekannte Autoren wie Tatjana Kruse, Jürgen Kehrer, Susanne Kliem und Ella Danz. Der Eintritt ist frei, dafür bitten wir um Spenden für unser Beratungsprojekt. Mehr zum Programm erfahren Sie hier. Wenn Sie dabei sein wollen, melden Sie sich bitte per Mail an.

Mail: info@berliner-krebsgesellschaft.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Veranstaltungen

08. Dezember 2018 **15:30 Uhr**

Workshop

Gegen den Herbstblues: Definitiv antidepressiv!

Ort KIS Pankow | Schönholzer Str. 10 | 13187 Berlin

In diesem Workshop können Sie Ihr Selbstbewusstsein mit Hilfe von Schauspielübungen stärken und gleichzeitig Spaß in der Gruppe haben. Sie brauchen weder Vorerfahrung im Bereich Schauspiel, noch müssen Sie besonders extrovertiert sein. - Aber Sie dürfen es! Hier gibt es Raum für Jede/n, um sich auszuprobieren und die eigene Wahrnehmung zu stärken. Seien Sie so wie Sie sind! Hier darf es laut und leise sein. Wild und zaghaft. Mutig und furchtsam. Ernst und verspielt. Jede/r ist willkommen. Es freut sich auf Sie Leonie Kotsch, Schauspielerin und Theaterpädagogin mit Schwerpunkt auf Schauspielkursen für Menschen in Helferberufen und Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen.

ACHTUNG: Bitte anmelden unter selbsthilfe.bewegt@hvd-bb.de oder telefonisch montags zwischen 10:00 und 13:00 Uhr.

Tel: **030 - 499 870 910**

Mail: KIS@hvd-bb.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Veranstaltungen

12. Dezember 2018 **17 - 19 Uhr**

Vortrag

Neue Therapieansätze in der tumorassoziierten Fatigue

Berliner Krebsgesellschaft, Raum 212, Robert-Koch-Platz 7, 10115 Berlin

Veranstalter Berliner Krebsgesellschaft -

Referentin PD Dr. Anne Letsch

Anmeldung: (030) 283 24 00 oder info@berliner-krebsgesellschaft.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Veranstaltungen

12. Januar 2018 **10.00 - 16.00 Uhr**

Workshop „Zukunftsvisionen“ für Alleinerziehende

Lasst den Alltag für ein paar Stunden hinter Euch. Weg mit den Pflichten, hin zu Euren Wünschen, Bedürfnissen und Träumen. Schaut auf verschiedene Lebensbereiche – wo liegen Eure Kompetenzen, was könnt Ihr richtig gut, wo fließt Eure Energie hin? Entdeckt in und mit der Gruppe Eure Stärken und Fähigkeiten und erlebt, wie großartig es ist, von diesen zu berichten. Und dann beginnt zu träumen. Zapft Euer Unterbewusstes an: Wo zieht es Euch hin? Wo soll die Reise hingehen? Werdet kreativ und schafft so die Verankerung Eurer eigenen Zukunftsvision im Alltag. Denn da könnt Ihr sie hegen und pflegen, sie wachsen und gedeihen sehen. Als kraftvolle Begleitung im neuen Jahr 2019. Der Workshop dient der (Wieder-) Entdeckung und Stärkung Eurer Fähigkeiten und Fertigkeiten. Wir bedienen uns verschiedener Empowerment- und Kreativitätstechniken und werden am Ende ein Visionboard gestalten, welches Ihr als Ermutigung im Alltag nutzen könnt, denn das Unterbewusstsein beeinflusst zu 80% unser tägliches Handeln. Referentinnen: Sara Olsén (Dipl. Betriebswirtin, Trainerin) & Stefanie Gottwald (Dipl.-Psych.) bis 4. Januar 2019 auf folgende Bankverbindung überweisen: Bank für Sozialwirtschaft IBAN DE48100205000003319700 BIC BFSWDE33BER Verwendungszweck: Workshop „Zukunftsvisionen“

Anmeldung: bis 4. Januar 2018 / schriftlich auf www.shia-berlin.de / Formulare / Anmeldungen
(Kinderbetreuung nach vorheriger Anmeldung unter Angabe von Anzahl & Alter der Kinder möglich; bei kurzfristiger Nichtinanspruchnahme unbedingt Bescheid geben)
Kosten: inkl. Imbiss und Kinderbetreuung 28 € (ermäßigt 20 €), SHIA-Mitglied 23 € (ermäßigt 15 €)
Veranstalter: SHIA e.V. Selbsthilfe für Alleinerziehende
Internet: www.shia-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Veranstaltungen

21. Januar 2019

15 – 17 Uhr

Workshop zum Thema Achtsamkeit für Krebs-Selbsthilfeinitiativen

Achtsamkeit bedeutet, ganz im gegenwärtigen Moment zu leben und wahrzunehmen, was gerade geschieht. Sie ist eng verbunden mit einer freundlichen und akzeptierenden Haltung, die frei von Beurteilungen und Bewertungen ist. Durch die Übung von Achtsamkeit lernen wir, mehr und mehr in der Gegenwart zu leben, anstatt uns gedanklich mit der Vergangenheit und der Zukunft zu beschäftigen. Die Fähigkeit zur Achtsamkeit kann durch gezielte Lenkung der Aufmerksamkeit erlernt werden und entwickelt sich durch regelmäßiges Üben zu einer starken geistigen Kraft.

Referentin Frau Renate Weimar,
M.Sc.-Psych. / Psychoonkologin am Charité Comprehensive Cancer Center (CCCC)

Ort Charité Comprehensive Cancer Center | Invalidenstraße 80 | Raum Ebene 3 | 10115 Berlin

Während der zwei Stunden des Workshops wird es einen theoretischen Überblick über Achtsamkeit und Meditation geben, was mit konkreten praktischen Übungen vertieft wird.

Wir freuen uns auf Ihr zahlreiches Erscheinen und bitten um Anmeldung per E-Mail (CCCC-SHG@charite.de) unter dem Stichwort „Achtsamkeit“ bis spätestens 12. Januar 2019.

Kontakt Cornelia Große - Öffentlichkeitsarbeit und Veranstaltungsmanagement
Charité Comprehensive Cancer Center Charité Campus Mitte

Invalidenstraße 80 - 10115 Berlin

Tel. +49 (0)30 450 564 642

Fax: +49 (0)30 450 564 960

E-Mail: cornelia.grosse@charite.de

Internet: <http://cccc.charite.de/>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Veranstaltungen

07. Februar 2019

14.30 – 17.30 Uhr

Basiswissen für die Selbsthilfe

Resilienz fördernde Möglichkeiten für Selbsthilfegruppenmitglieder

Ort: SEKIS, Bismarckstr. 101, 10625 Berlin

Es gibt Menschen, die nichts aus der Bahn zu werfen scheint. Sie verzweifeln nicht an ihrem Schicksal oder an widrigen Lebensumständen. Sie erholen sich schnell von Rückschlägen und gehen daraus sogar gestärkt hervor. Dahinter steckt die Resilienz. Diese innere Stärke hilft, in belastenden Situationen widerstandsfähig zu sein. Im Alltag bedeutet dies, trotz vielfältiger Anforderungen kraftvoll und gelassen zu bleiben. In diesem Workshop werden die Resilienz stärkenden und schützenden Faktoren z.B. Akzeptanz, Lösungsorientierung, Optimismus vorgestellt. Die Selbsthilfegruppen eröffnen erhebliche Resilienz stärkende Möglichkeiten, weil die wesentlichen Eigenschaften, Strategien und Grundhaltungen für Resilienz in ihnen anzutreffen sind. Leitung Ines Krahn

Kosten: 6 €

Kontakt/Anmeldung: Wir bitten um Anmeldung bei SEKIS:

Telefon: 030 890 285 39

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Impressum

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

Beachten Sie auch bitte unsere aktuellen Hinweise zum Datenschutz und zu Ihrem

Widerspruchsrecht unter

<https://www.sekis.de/datenschutz>

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

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