



Wir wünschen  
- trotz aller Einschränkungen -  
ein besinnliches Weihnachten  
und Gesundheit 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

SEKIS		3
	<b>Neue Leitung bei SEKIS</b>	<b>3</b>
RANDNOTIZ		3
SELBSTHILFEKONTAKTSTELLEN		3
	<b>Update: Selbsthilfe und Corona</b>	<b>3</b>
	<b>Virtuelles Selbsthilfe-Café für Berlin am 08.12.2020</b>	<b>3</b>
	<b>Kostenlos virtuelle Räume für Selbsthilfegruppen</b>	<b>4</b>
SELBSTHILFE		4
	<b>Neuer Leitfaden zur Selbsthilfeförderung</b>	<b>4</b>
	<b>Antrag für die Selbsthilfe G R U P P E N förderung in Berlin</b>	<b>4</b>
	<b>Antistigma-Preis für den Verein bi-polaris</b>	<b>5</b>
	<b>Beteiligungsmöglichkeit für Patienten an der Umfrage des Health Innovation Hub</b>	<b>5</b>
	<b>Rückblick auf die 15. Sucht-Selbsthilfe-Tagung Berlin 2020</b>	<b>6</b>
	<b>Selbsthilfegruppe Ausstieg aus einer Sekte</b>	<b>6</b>
	<b>Mixed Experience</b>	<b>6</b>
	<b>Leben in zwei Welten– Gruppe für junge Menschen mit Migrationsgeschichte</b>	<b>6</b>
	<b>Betroffen von COVID-19 und auf Gruppensuche? #MitCoronaLeben</b>	<b>7</b>
	<b>Frauengruppe sucht Gruppenraum</b>	<b>7</b>
	<b>Selbstliebe für Frauen – Gruppe in Gründung</b>	<b>7</b>
	<b>Mütter in schwierigen Trennungen</b>	<b>7</b>
	<b>Mutterlose Töchter</b>	<b>8</b>
	<b>Burnout-Gruppe sucht Nachwuchs</b>	<b>8</b>
	<b>Depression, Burnout, Psychohygiene am Arbeitsplatz</b>	<b>8</b>
	<b>Selbsthilfegruppe „Trennung von einem Narzissten“</b>	<b>9</b>
	<b>rAus:sprechen – Gruppe für junge Menschen</b>	<b>9</b>
	<b>Gruppengründung Migräne</b>	<b>9</b>
	<b>Leben mit Diabetes Typ II in Zehlendorf</b>	<b>10</b>
	<b>Ess-Störungen Ü40</b>	<b>10</b>
	<b>F.E.A.R. Face everything and rise - Gruppe gegen Ängste und Zwänge</b>	<b>10</b>

Selbsthilfegruppe Angst & Panik in Marzahn	10
Junge Selbsthilfegruppe Depression und (soziale) Ängste in Mitte	10
Offener Treff für Angst und Depression in Pankow	11
Gruppe Depressionen U35	11
Depression – positiv denken trotz Depression	11
Depressionen-Alkohol-Trauma	12
Borderline-Gruppen für Betroffene	12
Trauer-Selbsthilfegruppe nimmt noch Teilnehmer*innen auf	12
Trauer und Sucht	12
Selbsthilfegruppe Nahtoderfahrung	13
Selbsthilfegruppe Parkinson Lichtenberg sucht dringend weitere Mitstreiter	13
Selbsthilfegruppe zum Thema Hochsensibilität	13
Angehörigen-Stammtisch von MS Betroffenen	13
Autismus – Gruppe in Gründung in Pankow	14
Stammtisch Junge Selbsthilfe wieder als reale Begegnung	14
Gruppenneugründung „Drink gespiked?“, Berlin	14
Regelmäßige Gruppen-Termine bei Mann-o-Meter	15
SELBSTHILFE ONLINE	15
Online- und Telefon-Angebote der Selbsthilfe	15
Echte – Stimmen – Der Berliner Selbsthilfepodcast	16
Presseclub für alle – digital	16
Survivors	16
Blog Lebensmutig & junge Online –Selbsthilfegruppe,	16
Podcast-Projekt „Neben dir – der Podcast für Angehörige“	17
Step into Motion - Online Sport für junge Menschen nach Krebserkrankung	17
Deutschsprachige Online AI-Anon Gruppen finden Sie unter:	18
Alzheimer Angehörigen-Initiative	18
Alzheimer Gesellschaft Berlin e.V. Selbsthilfe Demenz	18
Angehörige psychisch Kranker (ApK) Berlin bietet telefonische Beratung	18
Anonyme Alkoholiker Online	18
bipolaris	18
Die Erfahrungsexperten	18
Kinderschutz - Sexueller Missbrauch	19
Online-Chat für Suchtkranke und Angehörige des Kreuzbundes	19
NA (Narcotic Anonymous) arbeiten auch online	19
NAKOS: Junge Selbsthilfe trifft sich Fr/So	19
Rheuma-Liga Berlin	19
SHIA e.V. Berlin	20
SoberGuides - Ehrenamtliche Begleiter*innen aus der Sucht	20
Online-Veranstaltungen der Deutschen Huntington-Hilfe	20
BERATUNG DER SELBSTHILFE FÜR DIE SELBSTHILFE	20
Die Sozialberatung bei SEKIS - telefonisch, digital und nach Anmeldung auch vor Ort	20
Peer-Beratung - Menschen mit Krisenerfahrung beraten Menschen in Krisen	20
Projekt des knw Kindernetzwerk e.V.	21
Soziale Beratung für Rheumakranke auch telefonisch	21
PROJEKTE	21
DVfR Online-Befragung zu den Corona-Pandemiefolgen	21
TheSe – Therapieberufe und die organisierte Selbsthilfe	21
Stressfrei leben nach Corona	22
EmpowerMenz: Gemeinsam gegen das Vergessen	23
BAG SELBSTHILFE startet neuen Selbsthilfepodcast	24
PATIENTENINTERESSEN	24
Masken für Risikogruppen	24
Patientenverbände kritisieren den Beschluss des GBA als unzureichend	25
Patientenorganisationen diskutieren Impfstrategien	26
Empfehlungen für einen gerechten und geregelten Zugang zu einem COVID-19-Impfstoff	26
DMSG setzt sich für vorrangigen Impfschutz für MS-Erkrankte ein	27
Telefonische Krankschreibung bis Jahresende wieder möglich	27
Eckpunkte Digitalisierungsgesetz - Hat die eGK schon wieder ausgedient?	27
Bundesamt warnt vor Wundermitteln gegen Corona	28
Neue Regelungen zur Förderung der Gruppenpsychotherapie beschlossen	28
Verbraucherzentrale will Qualitätsberichte für die ambulante Versorgung	29

	<b>Schlafapnoe - Unterkieferschienen gegen Atemaussetzer wird Kassenleistung</b>	<b>29</b>
BARRIEREFREIHEIT		30
	<b>Infos über Selbsthilfe in Gebärdensprache</b>	<b>30</b>
	<b>Infos zu Corona in verschiedenen Sprachen</b>	<b>30</b>
	<b>Umsetzung einer barrierefreien Gesundheitsversorgung</b>	<b>30</b>
FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN		31
	<b>Fortbildungsveranstaltungen in Zeiten von Corona</b>	<b>31</b>
	<b>Wie geht Selbsthilfe? Regeln, Strukturen, Konzepte von Selbsthilfegruppen</b>	<b>31</b>
	<b>Supervision für Mitglieder von Selbsthilfegruppen - Unterstützung bei Problemen</b>	<b>32</b>
PUBLIKATIONEN		32
	<b>Was wir von der Bürgerbeteiligung unter Covid-19-Bedingungen für die Zukunft lernen können</b>	<b>32</b>
VERANSTALTUNGEN		32
	09. Dezember 2020 11:00 - 15:00 Uhr .....	32
	<b>Onlineseminar</b>	<b>32</b>
	<b>Änderungen im SGB IX und SGB XII durch das Bundesteilhabegesetz - BTHG</b>	<b>32</b>
	13. Dezember 2020 11.00 – 18.00 Uhr .....	33
	<b>Was ist positiv am Scheitern? Kann Scheitern gut und hilfreich sein?</b>	<b>33</b>
IMPRESSUM		33

## SEKIS

### Neue Leitung bei SEKIS

**Anne Dietrich-Tillmann** hat am 01.11.2020 die Nachfolge von Ella Wassink in der Geschäftsführung von SELKO sowie die Projektleitung von SEKIS Berlin übernommen. Sie ist Dipl. Sozialpädagogin und hat langjährige Erfahrungen in verschiedenen Feldern der sozialen Arbeit, vor allem im Bereich des Freiwilligen Engagements. In den vergangenen 16 Jahren war sie in der Geschäftsführung von IN VIA, einem Fachverband der Caritas tätig.

Kontakt: Tel 030 890 285 37  
Mail [tillmann@sekis-berlin.de](mailto:tillmann@sekis-berlin.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## RANDNOTIZ

Die Berliner haben einer Online-Umfrage zufolge in der Corona-Zeit im Frühjahr am meisten ihre Sportvereine, **Selbsthilfegruppen**, Clubs und Tanzlokale vermisst. Das hat das [Zentrum für Metropolenforschung an der HU](#) ermittelt. Weitere Erkenntnis nach bislang mehr als 2000 Rückmeldungen: Auf Spielhöllen und Einkaufszentren wurde relativ leichtes Herzens verzichtet. Und: Fans des 1.FC Union vermissten auffällig stark ihre Alte Försterei: Sie tun sich der Umfrage zufolge deutlich schwerer mit dem Verlust der Stadionbesuche als die Herthaner, die bislang an der Studie teilnahmen. Falls Sie den Trend noch ändern wollen: Die Umfrage lief bis 30. September.

Quelle: *TAGESSPIEGEL Checkpoint 9.9.2020*

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFEKONTAKTSTELLEN

### Update: Selbsthilfe und Corona

#### Hinweise für Selbsthilfe-Organisationen und -Gruppen & Online-Veranstaltung

Aus aktuellem Anlass der Entwicklungen in der Corona-Pandemie und neuer Beschlüsse des Berliner Senats haben der Dachverband der Berliner Selbsthilfe-Kontaktstellen, Selko e.V., die Landesvereinigung Selbsthilfe e.V. und der Paritätische Wohlfahrtsverband, Landesverband Berlin das Papier mit Hinweisen für Selbsthilfegruppen und -organisationen aktualisiert. Sie finden es auf der Startseite von SEKIS Berlin: [www.sekis-berlin.de](http://www.sekis-berlin.de).

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFEKONTAKTSTELLEN

### Virtuelles Selbsthilfe-Café für Berlin am 08.12.2020

Die aktuellen Entwicklungen der Corona-Pandemie betrachten wir alle mit Sorge. Insbesondere Menschen mit chronischen Erkrankungen überlegen sich derzeit gut, welche Kontakte zwingend notwendig sind oder welche Wege sie auf sich nehmen möchten. Nach wie vor sind die Teilnehmer\*innenzahlen für Gruppen-

treffen begrenzt. Alternativen zu Gruppentreffen ersetzen zwar nicht das persönliche Gespräch, können aber in Zeiten erneuter Kontaktbeschränkungen den Austausch überhaupt ermöglichen.

Um auch in der kalten Jahreszeit im Kontakt zu bleiben, lädt die Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle - SEKIS Berlin Selbsthilfe-Aktive zum virtuellen Selbsthilfe-Café ein.

In diesem moderierten virtuellen Café geht es einmal im Monat darum, als Gruppensprecher\*innen ins Gespräch zu kommen und auch, in Zeiten der Corona-Pandemie Resilienz zu praktizieren. Und auch um diese Art des Austausches auszuprobieren und sich mit der Technik vertraut zu machen.

Gerne könnt ihr Eure Erfahrungen, Fragen und Anregungen einbringen.

**Der erste Termin am Dienstag, den 08.12.2020 von 18.30 bis 20 Uhr**

steht unter dem Motto "Adventscafé".

Für die Teilnahme am Selbsthilfe-Café benötigt ihr ein internetfähiges Gerät (PC, Laptop, Tablet oder Smartphone) mit Mikrofon und Kamera. Anfänger\*innen wie auch Erfahrene der virtuellen Welt sind gleichermaßen willkommen!

Die Teilnahme am virtuellen Selbsthilfe-Café ist kostenfrei. Eine Anmeldung über [sekis@sekis-berlin.de](mailto:sekis@sekis-berlin.de) ist jederzeit, auch noch am Tag der Veranstaltung möglich. Die Teilnehmer\*innenanzahl ist begrenzt.

Wir freuen uns auf Euch!

Weitere Informationen erfahren Sie auf [www.sekis-berlin.de](http://www.sekis-berlin.de).

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFEKONTAKTSTELLEN

### Kostenlos virtuelle Räume für Selbsthilfegruppen

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

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

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

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

Und siehe auch

[Nur Mut zu Video- oder Telefonkonferenzen - Gruppen-Treffen in Corona-Zeiten](#) **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

### Neuer Leitfaden zur Selbsthilfeförderung

Der Leitfaden zur Selbsthilfeförderung wurde hinsichtlich der Neuerungen durch das Digitale-Versorgungsgesetz (DVG) überarbeitet. Aufgenommen wurde insbesondere, dass auch digitale Formen der Selbsthilfe förderfähig sind. Die Neufassung tritt am 1.01.2021 in Kraft - sie ist online hier abzurufen:

<https://www.gkv->

[spitzenverband.de/krankenversicherung/praevention\\_selbsthilfe\\_beratung/selbsthilfe/selbsthilfe.jsp](https://www.gkv-spitzenverband.de/krankenversicherung/praevention_selbsthilfe_beratung/selbsthilfe/selbsthilfe.jsp)

Die Neuregelung sieht vor, dass „solche digitalen Anwendungen (berücksichtigt werden), die den Anforderungen an den Datenschutz entsprechen und die Datensicherheit nach dem Stand der Technik gewährleisten.“ Sobald uns Details vorliegen, wie die Selbsthilfegruppen und -organisationen dies umsetzen können, werden wir Informationen über den Newsletter und auf dieser Seite geben.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

### Antrag für die Selbsthilfe G R U P P E N förderung in Berlin

Das Formular für die Beantragung von Fördermitteln der Gesetzlichen Krankenkassen für Selbsthilfegruppen für das Jahr 2021 liegt vor und kann auf der SEKIs Homepage abgerufen werden:

[https://www.sekis-berlin.de/fileadmin/sekis/daten/dokumente/Foerderung/Antragsformulare/2021\\_BLN\\_SHG\\_Pauschalantrag.pdf](https://www.sekis-berlin.de/fileadmin/sekis/daten/dokumente/Foerderung/Antragsformulare/2021_BLN_SHG_Pauschalantrag.pdf)

Ihren Antrag richten Sie bitte bis 31. Januar 2021 (Poststempel) an:  
AOK Nordost  
Bereich Prävention  
Detlef Fronhöfer, Diana Gromm  
14456 Potsdam (diese Postleitzahl ist ein Postfach, deshalb keine Str.)  
Tel 0800 265080 32416  
[Detlef.Fronhoefer@nordost.aok.de](mailto:Detlef.Fronhoefer@nordost.aok.de)  
[Diana.Gromm@nordost.aok.de](mailto:Diana.Gromm@nordost.aok.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

### **Antistigma-Preis für den Verein bi-polaris**

Anlässlich des diesjährigen Kongresses der „Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde e.V.“ (Kurzform DGPPN) erhielt der Verein bipolaris für das Projekt DER LAUF & DER MARKT für seelische Gesundheit den Antistigma-Preis. Initiator und Projektleiter ist das BBV-Vorstandsmitglied Martin Schultz, der im Frühjahr 2016 zusammen mit Uwe Wegener von bipolaris damals noch unter dem Titel MUT-LAUF startete.

Martin Schultz gewann bereits 2019 den Antistigma-Preis für das Projekt peers@work, der ersten betrieblichen Peerberatung in Deutschland speziell bei Depressionen, gemeinsam mit der Stiftung Deutsche Depressionshilfe und der Stiftungsfamilie BSW & EWH. Martin Schultz hierzu: „Besonders glücklich bin ich, da ich mir beide Projekte im Herbst 2015 ausgedacht habe, ein halbes Jahr nachdem ich meinen Job als Fachkraft für Aus- und Fortbildung aufgrund einer depressiven Episode verloren hatte und nicht wusste, wie ich mit Mitte Vierzig noch einmal neu anfangen sollte.

Das hatte mich damals zu Jahresbeginn vorübergehend aus der Bahn geworfen und in eine Krise gestürzt. Ein paar Ideen hatte ich zwar und auch zwei Weiterbildungen begonnen zum EX IN Genesungsbegleiter bzw. zum Psychologischen Berater, aber eine echte Perspektive fehlte. Im Januar 2016 traf ich mich mit Prof. Hegerl aus Leipzig und im März lernte ich Uwe Wegener kennen. Gemeinsam starteten wir dann mit der Arbeit. Heute freue ich mich über die Auszeichnung, bin aber vor allem dankbar für die Erfahrungen der vergangenen fünf Jahre. Heute kann ich offen über die psychische Gesundheit sprechen, aber es gibt noch sehr viel zu tun. Erst wenn jeder über einen Termin beim Psychotherapeuten oder Psychiater genauso selbstverständlich sprechen kann wie über die Behandlung beim Physiotherapeuten, beim Orthopäden oder Zahnarzt, wäre das Ziel Entstigmatisierung psychischer Erkrankungen erreicht“. Der restliche Vorstand des BBV und das Team der Berliner Behindertenzeitung gratulieren zu der Auszeichnung.

*Berliner Behindertenzeitung Dezember 2020*

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

### **Beteiligungsmöglichkeit für Patienten an der Umfrage des Health Innovation Hub**

noch bis 2.12.2020 möglich

Sehr geehrte Damen und Herren,

Diese Umfrage des BMG gibt Patient\*innen die Möglichkeit, sich über die Teilnahme an einer Umfrage über ihre Alltagserfahrungen und -probleme zu äußern. Das Projekt soll dazu dienen, die Gesundheitsversorgung von Patient\*innen durch digitale Angebote zu verbessern. Die Umfrage ist anonym. Der Zugang zur Umfrage ist nur noch bis zum 2. Dezember 2020 freigeschaltet. Sie finden die Umfrage unter <https://hih2025.limequery.com/621447>

Bei Fragen zur Umfrage können Sie sich per E-Mail melden: [pat-umfrage@hih-2025.de](mailto:pat-umfrage@hih-2025.de).

Spätestens Mitte Januar 2021 werden die Ergebnisse der Bewertung der Jury veröffentlicht.

Kontakt: Lea Winnig

Innovation & Selbsthilfe beim Paritätischen

Bezirksbeauftragte für Charlottenburg-Wilmersdorf, Neukölln, Tempelhof-Schöneberg

Tel. 030 86 001-618

Mobil 0162 1330287

[winnig@paritaet-berlin.de](mailto:winnig@paritaet-berlin.de)

SELBSTHILFE

## Rückblick auf die 15. Sucht-Selbsthilfe-Tagung Berlin 2020

der Landesstelle Berlin für Suchtfragen e.V.

Wir bedanken uns bei allen Teilnehmern und Mitwirkenden der am 26.09.2020 stattgefundenen 15. Sucht-Selbsthilfe-Tagung Berlin, die unter dem Motto Sucht heute - von der Selbstsucht zur Selbstfürsorge stand. Die Tagung war sehr gut besucht und bot viele spannende Vorträge und Raum für vertiefenden Austausch.

Vorträge und einen Bericht können Sie unter folgendem Link herunterladen:

<https://www.landesstelle-berlin.de/veranstaltungen/landesstelle-berlin/tagungen>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Neugründung

## Selbsthilfegruppe Ausstieg aus einer Sekte

So vielfältig Sekten sind, so vielfältig sind die persönlichen Erfahrungen. Führen diese zu einem starken Leidensdruck, erscheint der Ausstieg als einziger Ausweg. Was solche Mitglieder in Sekten oft erleben, sind:

- Negative Persönlichkeitsveränderungen
- Unterdrückung der persönlichen Freiheit
- Abhängigkeit
- Isolation
- Behinderung des Ausstiegs

Du bist aus einer Sekte ausgestiegen oder spielst mit dem Gedanken auszusteigen?

Du möchtest dich über das Leben in der Sekte mit Menschen austauschen, die ähnliches oder das gleiche erlebt haben? Dann bist du herzlich willkommen!

**Melde dich einfach bei der Selbsthilfekontaktstelle Eigeninitiative Treptow-Köpenick :**

**Tel 030 – 631 09 85**

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Gruppe in Gründung

## Mixed Experience

Du bist in einer bi- oder multinationalen Familie aufgewachsen und fühlst dich in keiner Community richtig zugehörig? Vielleicht bist du auch mit einem deutschen Elternteil aufgewachsen, der dich in vielen deiner Erfahrungen als BIPOC nicht versteht oder du bist in einem Umfeld aufgewachsen, indem du mit deiner bi- oder Multinationalität nie richtig wahrgenommen wurdest? Vielleicht siehst man dir deine „Herkunft“ auch nur bedingt an.

Nun stehst du an dem Punkt und fragst dich, welche Kultur und Eigenschaften zu dir gehören und wer du eigentlich bist.

In der Gruppe wollen wir uns endlich als Menschen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben austauschen und über alltägliche Probleme und Situationen sowie tiefgehende Problematiken sprechen.

Melde dich gerne bei: [mixed-experience@web.de](mailto:mixed-experience@web.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Neugründung

## Leben in zwei Welten– Gruppe für junge Menschen mit Migrationsgeschichte

Termin noch offen

Du lebst schon seit ein paar Jahren in Deutschland, gehst hier zur Schule, machst eine Ausbildung, ein Studium oder hast schon einen Job gefunden?

Dann ist diese Gruppe vielleicht für Dich.

Bist Du im Konflikt zwischen den Traditionen deines Herkunftslandes (deiner Eltern) und der neuen Kultur in Deutschland? Hast du Fragen zu Thema Freundschaft und Beziehung?

Willst du am Leben in Deutschland teilhaben und es mitgestalten?

Du bist mit Deinen Fragen nicht allein!

Wenn Du mit anderen Menschen, die auch solche Fragen haben, gemeinsam in einer Gruppe sein möchtest, melde Dich bei uns für ein Gespräch:  
Wo: Selbsthilfe- Kontakt und Beratungsstelle Berlin Mitte - Perleberger Str. 44 - 10559 Berlin  
Ansprechpartner\*innen: Peter & Sandy 0176 9684 7761 (auch mit WhatsApp und Telegram)  
Per Mail: [begegnungsort@stadtrand-berlin.de](mailto:begegnungsort@stadtrand-berlin.de)  
Mehr Infos:  
<https://www.stadtrand-berlin.de/selbsthilfe-kontakt-und-beratungsstelle/loulou-begegnungsort-f%C3%BCr-gefluechtete-und-nachbarn.html>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

### **Betroffen von COVID-19 und auf Gruppensuche? #MitCoronaLeben**

Die Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung der Selbsthilfe (NAKOS) hat eine Anfrage eines Corona-Betroffenen mit Langzeitfolgen erhalten.

Dieser sucht neben Hinweisen zu Therapien auch Kontakt zu Gleich-betroffenen zum Erfahrungsaustausch und gegenseitiger Unterstützung. Aktuell werden von den bundesweiten Landeskontaktstellen und -arbeitsgemeinschaften Informationen gesammelt, ob es Betroffene gibt, die sich zusammenschließen wollen oder zumindest mit anderen austauschen möchten.

Hier finden Sie die Kontaktdaten der NAKOS: <https://www.nakos.de/kontakt/>. Sie vermitteln die Kontakte weiter, solange es vor Ort noch keine Gruppen zum Thema gibt.

Betroffene in Berlin können sich gern an SEKIS wenden, um eine Selbsthilfegruppe aufzubauen (live oder digital). Hier finden Sie unsere Kontaktdaten: <https://www.sekis.de/kontakt/>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

### **Frauengruppe sucht Gruppenraum**

Wir, die Frauengruppe II treffen uns jeden Donnerstag von 19 - 21h in der Danziger Str. 50.

Leider sieht es bisher so aus, dass die Danziger Str. 50 schließen wird und alle Gruppen Ende Dezember das Haus verlassen müssen. Nähere Informationen erhalten wir Ende November.

Aber ich wollte auf diesem Weg fragen wie es mit Räumlichkeiten für unsere Frauengruppe aussieht.

Da wir auch Körperarbeit machen, müsste es ein Raum sein, in dem wir auch laut sein können.

Vielen Dank für die Hilfe

mit freundlichen Grüßen Bia Brandt

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

### **Selbstliebe für Frauen – Gruppe in Gründung**

Lebendige, kreative Frauen gesucht, die Lust haben, auf Entdeckungsreise zu gehen in unsere vielfältige Weiblichkeit, die alles in sich enthält. Es geht um Selbstannahme und den liebevollen Umgang mit uns selbst, so dass wir mehr in Gefühle von Freude und Kraft kommen.

WANN: 1. und 3. Montag im Monat, 17 -18.30 Uhr, Anmeldung erforderlich

WO: KIS im Stadtteilzentrum Teutoburger Platz, Fehrbelliner Str. 92, 10119 Berlin

Kontakt: [mo\\_frauen@gmx.de](mailto:mo_frauen@gmx.de), 030 49 98 70 910

Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe (KIS)

Tel. [030 49 98 70 910](tel:030499870910)

[i.krahn@hvd-bb.de](mailto:i.krahn@hvd-bb.de) | [kis@hvd-bb.de](mailto:kis@hvd-bb.de)

Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

Neue Selbsthilfegruppen bei Synapse in Lichtenberg

### **Mütter in schwierigen Trennungen**

Ganz gleich in welchem Stadium der Trennung Sie sich gerade befinden, ob noch am Anfang, mit dem Entschluss, zu gehen, ob gerade frisch getrennt und allein vor einem Berg mit Problemen, ob im Kampf um das Sorge- und Umgangsrecht, in Konfrontation mit dem Helfersystem, im ewigen Kleinkrieg mit dem Vater Ihrer Kinder oder gar im Gerichtsprozess - Sie sind in jedem Falle genau richtig in unserer neuen

Selbsthilfegruppe. Gemeinsam Erfahrungen auszutauschen, lernen, ruhig und souverän zu sein, Grenzen zu setzen und wieder stark zu werden, ist Ziel der Gruppe.

Wenn Sie sich als Mutter vor, in oder nach einer schwierigen Trennung sehen und Interesse an einem Austausch haben, dann melden Sie sich bitte in der Selbsthilfekontaktstelle im Nachbarschaftshaus, E-Mail: [selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de](mailto:selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de) oder Tel.: **030-55491892**.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

### Mutterlose Töchter

Erfahrungsaustausch über den frühen Mutterverlust in der Kindheit und dessen Folgen bis heute - Selbsthilfegruppe für Frauen jeden Alters, die ihre Mutter früh (0-18 Jahre) durch den Tod verloren haben. Wir fühlen uns "anders" als "Frauen mit Mutter", vielleicht sogar minderwertig, auf jeden Fall irgendwie verloren und nicht richtig "zugehörig". Manche von uns bringen ihre wiederkehrenden Trauerphasen bzw. depressiven Gefühle nicht einmal in Zusammenhang mit dem frühen Mutterverlust, ihren Ersatz- und Folgehandlungen wie z.B.: zu viel Essen, Karrieresucht, riskanter Lebenswandel, Süchte aller Art, gewollte Kinderlosigkeit usw...

Wir wollen in der Selbsthilfegruppe unter "Gleichen" darüber sprechen, wie wir (und ggfs. unser damaliges Umfeld) mit dem Tod unserer Mutter umgehen und als Kind/Jugendliche umgegangen sind, was daraus damals für uns folgte und oft bis heute folgt. Über Themen wie Vertrauen(-sverlust), Zukunft, Einsamkeit, Makel, Identität, Hoffnung, Ziele, sterben wollen, Orientierung(-slosigkeit). Und darüber, was uns hilft, unser Leben - mit diesem Trauma - weiter zu leben und zu gestalten.

Kontakt über SEKIS Charlottenburg-Wilmersdorf - Bismarckstr. 101 – 10625 Berlin

Tel.: 030 890 285 38

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

### Burnout-Gruppe sucht Nachwuchs

Viele Menschen engagieren sich stark für bestimmte Themen (z.B. innerhalb ihrer Arbeit oder sozial für andere Menschen) und merken manchmal nicht, wie sie dabei ihren Selbstschutz vergessen. Das Ergebnis kann eine Überlastung, ein "Ausgebranntsein", ein Burnout sein. Wird diese Situation nicht rechtzeitig erkannt, können sich daraus psychosomatische Probleme entwickeln, wie Schlafstörungen, Konzentrationsmängel, Aggressionen bis hin zu Depressionen, Suchtverhalten begleitet mit weiteren körperlichen Beschwerden. Ist solch ein Zustand - auch als "Burn-Out Syndrom" bezeichnet - erreicht, ist es sehr schwer sich aus der Situation wieder zu befreien bzw. sich selbst zu heilen. Meist hilft nur professionelle Hilfe in Form von einer Psychotherapie.

Die Selbsthilfegruppen Burnout dienen als Anlaufstelle für Menschen, die solch eine Krise überwunden haben und sich stabilisieren wollen, sowie für Menschen, die sich am Anfang oder bereits in einer Burn-Out Phase befinden.

Als Gruppe tauschen unsere Erfahrungen aus und teilen Informationen hinsichtlich therapeutischer Ansätze und weiterführender Hilfeorganisationen. Wir treffen uns am 2. und 4. Montag im Monat von 18:00 – 19:30 Uhr in der Selbsthilfe- Kontaktstelle Mitte, Perleberger Str. 44. Neue Teilnehmer\*innen sind herzlich willkommen. Bitte vorab melden unter 030 – 3946364 oder [kontakt@stadtrand-berlin.de](mailto:kontakt@stadtrand-berlin.de)

Hinweis: Die Gruppe ist kein Ersatz für eine Therapie und ist nicht als solch ein Hilfsmittel zu sehen. Es findet keine therapeutische Fachbetreuung statt.

Selbsthilfe- Kontakt und Beratungsstelle Mitte - StadtRand gGmbH

Perleberger Str. 44, 10559 Berlin

**TEL. 030 /394 63 64**

Sprechzeiten (nur mit Anmeldung) - Mo/Di 10-14 Uhr und Do 15-18 Uhr

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

Facebook: <https://www.facebook.com/shkberlinmitte>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

### Depression, Burnout, Psychohygiene am Arbeitsplatz

Selbsthilfegruppe für Fachkräfte der Sozialen Arbeit



Was tun, wenn Helfende selbst Hilfe brauchen, wenn alles Wissen, alle Erfahrungen einen selbst nicht vor einer psychosomatischen Erkrankung schützen?

Wer einen geschützten Rahmen sucht, um sich mit anderen Betroffenen auszutauschen, ist in unserer neuen Selbsthilfegruppe herzlich willkommen. Dabei ist es ganz gleich, ob Sie schon Therapieerfahrungen haben oder nicht.

Bitte kontaktieren Sie die Selbsthilfekontaktstelle unter

E-Mail: [selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de](mailto:selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de) oder Tel.: **030-55491892**.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

Gründung einer Selbsthilfegruppe

### **Selbsthilfegruppe „Trennung von einem Narzissten“**

Die Trennung von einem narzisstischen Menschen ist eines der schwersten Dinge, die man emotional leisten kann. Haben Sie sich in Ihrer Beziehung oft ausgelaugt gefühlt? Haben Sie unter dem Egoismus u Selbsthilfekontaktstelle HORIZONT Hohenschönhausen | Ahrenshooper Str. 5 | 13051 Berlin

Tel 030 9621033 [www.selbsthilfe-lichtenberg.de](http://www.selbsthilfe-lichtenberg.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

Junge Selbsthilfe

### **raus:sprechen – Gruppe für junge Menschen**

**Immer donnerstags 15.00 – 18.00 Uhr**

Du kriegst die Krise? Gib ihr eine Stimme! Problemen gemeinsam begegnen. Gruppe für junge Menschen zwischen 18 und 35 Jahren

هل حالنا كذا؟

اعم لكل ذة ج اوم عي طتسن ان عم لص او تو تو وصل ان طع ا

مساءة قس داس لة ع اس ل ا يت ح قتل اشل اة ع اس ل ا نم س يم خ موي لك . عاماً 35 يت ح 18 رم ع نم ة ع وم جم

You're getting a hive? Give it a voice! Tackling problems together.

Group for young people between 18 and 35 Years Thursdays 3pm to 6pm

raus sprechen // Wir reden uns Bedrückendes von der Seele. Wir sagen, was uns wichtig ist und was wir brauchen! raus:sprechen // Wir finden Worte, treten in Beziehung zueinander und reden mit. Indem wir nach draußen sprechen, werden wir aktiv! Aus:sprechen // Wir nehmen uns Zeit, Gedanken zu Ende zu denken. Wir denken und reden ohne Druck.

ابم شدحتن س ، ان ل خ ادب ام ج رخن ل ، حورل ا نم قم عب شدحتن انوع د // ري ب عتل ا

كذت . علناً اب شدحتن ل ض عب عم تامل لكل ا ل ص ت ت ، تامل لك دج نس // فصول ا ي نحن ابم ج ات ح ن نحن!

إنشطاء نوكن س ج راخ ل ل شدحتن ا مدنع

ة ح اس ل م اهل كرتن ل و اهتي اهن ل ا ن راكف ا عم ري سن ل ، تقولا ذ خ ا ن ل // ري كفتل ا

دودح و ا ط غ ض نو دب شدحتن و ركفن ن نحن . قل اطن ل ل

out spoken // We talk about what brings us down and bring it out. We speak about what is important to us and what we need! speak:up // We find words, relate to each other and participate. By speaking out we become active! speak:out // We take time to think our thoughts through to the end. We think and talk without pressure.

Psychoziale Initiative Moabit e.V. Kontakt- und Beratungsstelle „Treffpunkt Waldstraße“

Waldstrasse 7, 10551 Berlin

[www.waldstrasse7.de](http://www.waldstrasse7.de)

WhatsApp

+49-1781376552 raussprechen@waldstrasse7.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

### **Gruppengründung Migräne**

Dies ist das Jahr von Mut und Tat -gründet doch mit mir eine Migräne-Selbsthilfegruppe! Zum Austausch über das was hilft und gerne auch zu gemeinsamen Entspannungsübungen, Meditati-on oder was uns so einfällt. Einmal im Monat.

Bei Interesse melden Sie sich bitte im-Selbsthilfetreffpunkt im Nachbarschaftsheim Schöneberg

-Tel.: 859 951 330/333

E-Mail: [selbsthilfe@nbhs.de](mailto:selbsthilfe@nbhs.de)

Viele Grüße Alexandra

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Leben mit Diabetes Typ II in Zehlendorf

Für alle zwischen 30 und 60, die mit beiden Beinen im Leben stehen und mit Diabetes Typ II langfristig gesund leben möchten. Möchtest Du dich über Informationen und Erfahrungen zu Schwierigkeiten im Alltag austauschen und gemeinsam Strategien dazu entwickeln?

Lerne Menschen kennen, denen es genauso geht und lass uns gegenseitig unterstützen/motivieren. Offene Gespräche und Erfahrungsaustausch mit Menschen mit der Erkrankung und in ähnlicher Lebenssituation. Gemeinschaft für Orientierung und mehr Halt im Leben.

**Treffen jeden 1. und 3. Dienstag 17-18.30 Uhr**

in der Selbsthilfekontaktstelle Steglitz-Zehlendorf im Mittelhof e.V.

Anmeldung unter **030-801 975 14** oder [selbsthilfe@mittelhof.org](mailto:selbsthilfe@mittelhof.org)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Ess-Störungen Ü40

Warum eine gesonderte Gruppe? Lebensthemen ändern sich im Laufe der Zeit! Zum Glück. Für alle, die ihre Essstörung loslassen wollen und sich dabei Unterstützung wünschen. Die Selbsthilfe bietet einen geschützten Raum, in dem Du auf Akzeptanz, Verständnis und gegenseitige Unterstützung stößt. In dem Du Deine Sorgen, Ängste und Zweifel, aber auch Deine Erfolge und Glücksmomente, teilen kannst. Es soll ganz ungezwungen ablaufen. Wir treffen uns regelmäßig ohne große Auflagen in der Selbsthilfe- Kontakt und Beratungsstelle StadtRand gGmbH in Berlin-Moabit und tauschen uns aus über das, was Freunden/ dem Partner/ der Familie meist schwer fällt zu verstehen.

**Termin 1. und 3. Donnerstag im Monat**

Zeit 16:00 - 17:30 Uhr

Ort Perleberger Str. 44 / 10559 Berlin

Kontakt [info@ana-dismissed.de](mailto:info@ana-dismissed.de) oder Tel 030 37 007 606

» [Inhaltsverzeichnis](#)

in Gründung

## F.E.A.R. Face everything and rise - Gruppe gegen Ängste und Zwänge

Gruppentreffen noch offen - Altersgruppe 30-55

Achtung: Aufgrund der Corona-Pandemie finden viele Treffen nicht wie gewohnt statt. Bitte informieren sich bei den angegebenen Kontakt-Telefonnummern

über die aktuelle Situation der Gruppe, die Sie aufsuchen möchten.

Selbsthilfekontaktstelle für Charlottenburg-Wilmersdorf

Bismarckstrasse 101 – 10625 Berlin Charlottenburg

Tel 890 285 38 [selbsthilfe@sekis-berlin.de](mailto:selbsthilfe@sekis-berlin.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Selbsthilfegruppe Angst & Panik in Marzahn

Eine Angststörung ist eine einschneidende Erkrankung, welche das Leben unnötig schwer macht. Oftmals können Außenstehende das Gefühl von Panikattacken und Rückzug nicht verstehen. Wir möchten uns in unseren Gruppen von Betroffenen darüber austauschen und verstanden werden. Uns geht es nicht um Jammern, sondern wir wollen uns gegenseitig Tipps geben, wie wir im Alltag damit umzugehen lernen können. Aktuell haben wir freie Plätze in 2 Gruppen:

**jeden Montag um 16:00 Uhr und**

**jeden Mittwoch um 11:00 Uhr,**

jeweils im Raum 2 der SHK. Interessenten melden sich bitte vorher bei uns in der Kontaktstelle:

Alt-Marzahn 59 A, 12685 Berlin, Tel.: 5425103 oder per Mail an [selbsthilfe@wuhletal.de](mailto:selbsthilfe@wuhletal.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Weitere Teilnehmende gesucht:

## Junge Selbsthilfegruppe Depression und (soziale) Ängste in Mitte

**jeden Freitag 18.00 - 19.30**

Wir suchen Teilnehmer\*innen (18 - 35 Jahre) für unsere in der Gründung befindliche Junge Selbsthilfegruppe. Es geht um die Themen Depression und (soziale) Ängste. Oft hängen beide Themen eng miteinander zusammen. Wir möchten uns jede Woche in einem Gruppenraum in Moabit (an der U9) treffen und dort in einem geschützten Rahmen einander zuhören und Erfahrungen austauschen. Gegenseitiges Zuhören und dynamisches aufeinander Eingehen stehen im Vordergrund. Jede\*r kann aus eigener Perspektive Anregungen einbringen und so den Möglichkeits-Horizont der anderen erweitern. Interesse? Dann schreib' eine Email an: [selbsthilfe-aud@protonmail.com](mailto:selbsthilfe-aud@protonmail.com)  
Das Treffen wird in der Selbsthilfe – Kontakt und Beratungsstelle Berlin Mitte  
**Perleberger Str. 44 | 10559 Berlin** stattfinden.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

### Offener Treff für Angst und Depression in Pankow

#### GEMEINSAM STATT EINSAM. TRAU DICH. KOMM VORBEI.

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

Offener Treff für Angst und Depression per Video-Chat (Jitsi) und auch persönliche Treffen (mit begrenzter Teilnehmer\*innenanzahl)

08.12.2020 - 18 bis 19:30 Uhr (ausgebucht)

15.12.2020 - 10 bis 11:30 Uhr (Online-Treffen)

22.12.2020 - 18 bis 19:30 Uhr

Vorherige Anmeldung bitte über:

E-Mail: [offenertreff-kispankow@web.de](mailto:offenertreff-kispankow@web.de) oder Telefon: 030 49 98 70 910

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

Kontakt Tel 030 49 98 70 910, [kis@hvd-bb.de](mailto:kis@hvd-bb.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

### Gruppe Depressionen U35

Wir suchen weitere Teilnehmer für unsere neue Gruppe zwischen 18 & 35 Jahren. Fühlst Du Dich mit der Depression manchmal mut- und hoffnungslos? Brauchst Du jemanden an Deiner Seite, der Dich versteht? Das ist möglich in einem wöchentlichen Treffen mit uns! In der Selbsthilfegruppe sprechen wir darüber, wie wir mit der Diagnose Depression umgehen und suchen gemeinsam nach Wegen, um trotz der Erkrankung ein möglichst erfülltes Leben führen zu können. Bitte meldet Euch an! Die Gruppe trifft sich jeden Dienstag um 17:45 Uhr in der Selbsthilfekontaktstelle Marzahn-Hellersdorf, Alt Marzahn 59A, 12685 Berlin, Telefon 030/5425103 oder Mail [selbsthilfe@wuhletal.de](mailto:selbsthilfe@wuhletal.de)

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

Alt Marzahn 59a, 12685 Berlin

Tel.: 030 / 542 510 3

Internet: [www.wuhletal.de/Selbsthilfe.html](http://www.wuhletal.de/Selbsthilfe.html)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

Zwei Gruppen in Gründung in Hohenschönhausen

### Depression – positiv denken trotz Depression

Fühlen Sie sich häufig bedrückt, antriebsarm und traurig? Wächst in Ihnen das Gefühl der Sinnlosigkeit und Leere und die Frage: Warum lebe ich eigentlich?

Vielleicht hilft auch Ihnen das Gespräch in einer Selbsthilfe-Gruppe. Ein Schwerpunkt unserer Treffen soll der Umgang mit Depression im Alltag sein. Bitte melden Sie sich telefonisch an.

Wo: Selbsthilfe Kontaktstelle Horizont, Ahrenshooper Str. 5, 13051 Berlin

Kontakt: Tel 030 9621033, [info@selbsthilfe-lichtenberg.de](mailto:info@selbsthilfe-lichtenberg.de)

Wenn Sie teilnehmen möchten, bitten wir um vorherige Anmeldung

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Depressionen-Alkohol-Trauma

Wir suchen weitere Teilnehmer für unsere neue Gruppen

Ist eine Suchterkrankung auf eine Depression oder ein Trauma zurückzuführen? Ist eine Depression Ergebnis einer Suchterkrankung? Wie bedingen sich Depression, Alkohol, Trauma oder eventuell auch Tabletten untereinander? Gibt es für Betroffene Möglichkeiten, durch Selbsthilfe wieder eine Balance in das eigene Leben zu bringen und dabei suchtmittelfrei zu leben und die Depressionen einzudämmen? Unsere neue Selbsthilfegruppe möchte sich mit diesen Fragen beschäftigen. Dafür sammeln wir weitere Interessenten.

**Wir treffen uns jedem Mittwoch um 18:00 Uhr**

im Stadtteilzentrum Mosaik, Altlandsberger Platz 2, 12685 Berlin.

Meldet Euch an unter **Tel 030 / 5425103**

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Borderline-Gruppen für Betroffene

Bist du manchmal Himmel hoch jauchzend und im nächsten Moment tief betrübt, fühlst dich innerlich leer, hast den Drang dich selbst zu verletzen? Überfluten dich manchmal deine Gefühle? Dann sei herzlich Willkommen in unserer Gruppe.

**Termin** **Dienstag 20 Uhr, Anmeldung erforderlich!**

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

**Kontakt** Tel 030 49 98 70 910, kis@hvd-bb.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Trauer-Selbsthilfegruppe nimmt noch Teilnehmer\*innen auf

Trauer ist eine der schwersten Lebenskrisen im Leben eines Menschen. Sie braucht Unterstützung und Begleitung, damit der Trauerprozess lebendig seinen Weg suchen kann und der Trauernde in eine veränderte Lebenssituation hineinwachsen kann. Wir suchen noch weitere Betroffene für eine neue Selbsthilfegruppe. Hier finden sich Menschen, mit denen Sie Ihre Trauer im offenen Gespräch teilen können.

**Wir treffen uns jeden Dienstag**

in der Selbsthilfe-, Kontakt- und Beratungsstelle Marzahn-Hellersdorf, Alt Marzahn 59A, 12685 Berlin. Sie können sich gern bei uns anmelden unter **Tel 030 / 5425103**.

Unabhängig davon suchen wir noch Betroffene für eine Junge Selbsthilfegruppe zum Thema Trauer, welche abends stattfinden könnte.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Angeleitete Gruppe der Landesstelle für Suchtfragen Berlin

## Trauer und Sucht

Oft mündet schmerzhaftes Trauer in eine Abhängigkeit/Sucht oder in schweren Trauerprozessen wird das Suchtverhalten verstärkt aktiviert. Auch (sehr) lange zurück liegende Verluste können durch vielfältige Symptome und/oder Sucht unser Leben noch heute negativ belasten. Aber auch die Abhängigkeitserkrankung muss betrauert werden...

Mit kreativen Übungen und im achtsamen Austausch in der Gruppe wollen wir unsere persönliche Situation beleuchten, um gute Wege zur Trauerbewältigung entwickeln und die Trauer als auch die Sucht schrittweise erlösen zu können.

Die Treffen finden einmal monatlich statt, jeweils Mittwochs von 18:30 - 20:30 Uhr

**Referentin** Ruth Sofia Dirkes Heilpraktikerin für Psychotherapie & Literaturwissenschaftlerin

**Ort** Landesstelle Berlin für Suchtfragen e.V. - Raum 2 - Gierkezeile 39, 10585 Berlin

**Kosten und Teilnahme**

12 € (Barzahlung vor Ort) pro Abend; max. 6 Teilnehmer\*innen. Die Gruppe ist für alle offen

[Hier](#) können Sie sich anmelden.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Selbsthilfegruppe Nahtoderfahrung

“Hinterher ist alles anders“ – Nahtoderfahrungen (NTE) - Erfahrungen in Todesnähe

Filmvorführung am 3.11.20 | 18-20 Uhr

Das offene **Gruppentreffen** der Selbsthilfegruppe Nahtoderfahrung findet statt

**am Freitag, 6.11.2020 | 18-20 Uhr**

Und dieses Angebot könnte Sie auch interessieren:

**Workshop am 17.11.20 | 18-20 Uhr: “Meine Krisen – meine Lehrmeister“**

Wir bitten um vorherige Anmeldung.

ACHTUNG:

Aufgrund der aktuellen Situation können derzeit in den Selbsthilfegruppen leider nur in begrenztem Rahmen neue Mitglieder aufgenommen werden. Bitte erkundigen Sie sich unbedingt bei uns bevor Sie in eine Gruppe gehen! Vielen Dank.

Wir freuen uns auf Ihre Anfragen!

Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum Reinickendorf

Eichhorster Weg 32 / 13435 Berlin

Tel.: 030 / 4 16 48 42

[selbsthilfezentrum@unionhilfswerk.de](mailto:selbsthilfezentrum@unionhilfswerk.de)

[www.unionhilfswerk.de/selbsthilfe](http://www.unionhilfswerk.de/selbsthilfe)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Selbsthilfegruppe Parkinson Lichtenberg sucht dringend weitere Mitstreiter

Interessenten melden sich bitte in der Selbsthilfekontaktstelle Lichtenberg,

E-Mail: [selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de](mailto:selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de) oder Tel.: **030-55491892**.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Gründung einer Selbsthilfegruppe

## Selbsthilfegruppe zum Thema Hochsensibilität

Sind Sie auch äußerst schnell gestresst und empfinden Reizüberflutungen in hohem Maße? Vielleicht schneller und öfter als andere? Dann sind Sie vielleicht auch „hochsensibel“...? Falls ja... Haben Sie Zeit und Lust der Neugründung einer Selbsthilfegruppe für Menschen, die ähnlich fühlen, beizutreten? Dann sind Sie herzlich eingeladen! Die Idee ist, sich mit „Gleichgesinnten“ in einem geschützten Raum über die alltäglichen Herausforderungen, Möglichkeiten und Empfindungen auszutauschen. Gemeinschaft zu erleben und sich gegenseitig dabei zu unterstützen.

Selbsthilfekontaktstelle HORIZONT Hohenschönhausen | Ahrenshooper Str. 5 | 13051 Berlin

Tel 030 9621033

[www.selbsthilfe-lichtenberg.de](http://www.selbsthilfe-lichtenberg.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Junge Selbsthilfe

## Angehörigen-Stammtisch von MS Betroffenen

**2. Freitag im Monat**

**18.00 – 20.00Uhr | Start: 11.09.2020**

Uns ist es wichtig Angehörigen eine Möglichkeit zu geben, sich eine Auszeit zu nehmen. Sowie in einen konstruktiven, lustigen, vor allem aber empathischen Austausch mit Gleichgesinnten zu gehen. Eigene Erfahrungen im Umgang mit dem MS Betroffenen, Sorgen und Ängste, sowie aber auch die schönen Dinge miteinander zu teilen.

Unsere Definition von Angehörigen entspricht nicht ausschließlich die direkte Verwandtschaft, sondern integriert Freunde, Bekannte, Arbeitskollegen uvm. im Alter ab 18 Jahre.

Der Stammtisch findet jeden 2. Freitag, in der Zeit von 18 -20Uhr statt. Es werden wechselnde Lokale im Raum Berlin sein. Wir sind bestrebt 2-3 Stammlokale zu finden, damit unser Treffen für jeden Teilnehmer gut erreichbar ist. Wenn der Tag und/oder die Uhrzeit keine Resonanzen finden, sind wir selbstverständlich bereit an einer Lösung zu arbeiten. Dabei ist es uns wichtig, die vorhandenen Teilnehmer einzubeziehen und ihre Bedürfnisse bestmöglich zu berücksichtigen.

1x im Quartal bieten wir 1 Angebot an, wie z.B. Austausch mit der Geschäftsführerin der DMSG Berlin, Austausch mit Sozialarbeitern oder mit dem Vorstand der DMSG Berlin, einem Neurologen uvm..

Anmeldung bitte per Mail: [angehoerigenstammtisch@gmx.de](mailto:angehoerigenstammtisch@gmx.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

### Autismus – Gruppe in Gründung in Pankow

Eine neue Gruppe für Erwachsene mit Autismus wird am Standort Pankow gegründet. Interessierte bitte in der KIS melden.

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

Kontakt Tel 030 49 98 70 910, [kis@hvd-bb.de](mailto:kis@hvd-bb.de)

Anmeldung erforderlich

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

### Stammtisch Junge Selbsthilfe wieder als reale Begegnung

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? Wünschst Dir mehr Austausch, um über das zu sprechen, was Dich in dieser besonderen Zeit beschäftigt? Willst hören, wie andere mit der Situation umgehen? Oder Du fragst Dich, wie Du mit einem konkreten Anliegen im Leben weiterkommst? Oder Du möchtest einfach neue Leute kennenlernen?

Dann komm vorbei!

Online Stammtisch Junge Selbsthilfe an jedem letzten Dienstag im Monat ab 19.00 Uhr

**Nächste Online-Termine: \*\*24.11.2020\*\*29.12.2020\*\*26.01.2021\*\***

Alles was Du brauchst ist ein internetfähiges Endgerät und Zugang zum Internet.

Einen Zoom-Einladungslink erhältst Du bei Deiner Anmeldung über Anja Breuer:

telefonisch unter 030 394 63 64 oder per Mail unter [junge-selbsthilfe@stadtrand-berlin.de](mailto:junge-selbsthilfe@stadtrand-berlin.de)

Ab Februar 2021 hoffentlich wieder live:

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.

Der Stammtisch Junge Selbsthilfe ist eine Initiative des Projekts Junge Selbsthilfe Berlin-Mitte / StadtRand gmbH [junge-selbsthilfe@stadtrand-berlin.de](mailto:junge-selbsthilfe@stadtrand-berlin.de)

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

Junge Selbsthilfe

### Gruppenneugründung „Drink gespiked“, Berlin

**Gründungsort und Termin noch offen**

Das Thema: **Szene, Drogen & Beziehungen** beschäftigt dich? Dir ist ungewollt etwas ins Getränk getan worden? Wir sind Hannah und Sophia.

In erster Linie geht es uns um die Möglichkeit über **ungewollte Erlebnisse in der Feier- und Drogenszene** zu sprechen, welche in unserer Gesellschaft tabuisiert und/oder schambehaftet sind.

Es ist nicht leicht sich über manches auszutauschen, wir wollen uns aber gegenseitig unterstützen und einen gesunden Umgang mit der eigenen Geschichte entwickeln. Alle Gefühle und Gedanken sind möglich und willkommen.

Wenn du dich angesprochen fühlst und dich mit anderen jungen Frauen über ihre Erfahrungen austauschen willst, schreib uns einfach an. Wir wollen euch einen offenen Raum zum Sein, Reden und Stärken geben.

Hannah und Sophia

per Mail: [dinkgespiked@gangway.de](mailto:dinkgespiked@gangway.de)

oder auf Instagram: #drink\_gespiked

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Regelmäßige Gruppen-Termine bei Mann-o-Meter

### Montags

18:00-22:00 Die Montagsspieler - offene Spielegruppe beim Kieztreff

### Dienstags

16:00-18:00 Café Doppelherz - schwuler Kieztreff am Nollendorfplatz für Männer ab 50

### Mittwochs

18:00-20:00 Jungschwuppen Mittwochsclub - schwule Jugendgruppe 14-29jährige  
„Mit einer Tasse Kakao durch den alltäglichen schwulen Wahnsinn“

19:00-21:00 Akademicus-Gay-Berlin offenes Treffen schwuler Akademiker  
(1. Mittwoch im Monat)

### Donnerstags

18:30-20:00 MANEO-Teestube für schwule und bisexuelle geflüchtete Männer

### Freitags

18:00-19:00 SCA-Meeting offene anonyme Gruppe für sexuell zwanghafte Männer

19:00-22:00 Die Nachtschwärmer - Gesprächskreis und Kultur am Abend für schwule und bisexuelle Männer ab 50+ (2. + 4. Freitag im Monat)

20:00-22:00 Romeo & Julius - schwule Jugendgruppe 14-29jährige [Themen siehe Kalender]

20:00-22:00 Offene Freizeitgruppe für Schwule von 25 bis 35 Jahren (2. + 4. Freitag im Monat)

### Samstags

13:00-16:00 Jungschwuppen-Wochenende der schwulen Jugendgruppe 14-29jährige

14:00-18:00 50+ offene Freizeitgruppe für schwule und bisexuelle Männer ab 50  
(1. + 3. Samstag im Monat) [Themen siehe Kalender]

Mann-O-Meter e.V. - Berlins schwuler Checkpoint

Bülowstr. 106 - 10783 Berlin

Tel. 030-216 80 08 Fax 030-215 70 78

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE ONLINE

### Online- und Telefon-Angebote der Selbsthilfe

Online-Angebote der Selbsthilfe in Berlin finden Sie hier:

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

#### Datenschutz auch in Krisenzeiten nicht vergessen

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

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)



NEU!!

## Echte – Stimmen – Der Berliner Selbsthilfepodcast

### Ab sofort bei spotify

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 Selbsthilfeworld 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.

Gebt bei Spotify einfach „Echte Stimmen“ ein und hört die Erste Stimme:

Ella Wassink, ehemalige Leiterin von SEKIS und Geschäftsführerin von SELKO e.V.

In Kürze mehr hier: [www.echte-stimmen.de](http://www.echte-stimmen.de)

Kontakt: Anja Breuer [hallo@echte-stimmen.de](mailto:hallo@echte-stimmen.de)

Bei Instagram folgen: [@echte\\_stimmen](https://www.instagram.com/echte_stimmen)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Presseclub für alle – digital

Die Zentral- und Landesbibliothek Berlin veranstaltet zusammen mit den RiffReportern die Diskussionsveranstaltung Presseclub für alle digital. Die Teilnahme ist kostenlos und das Thema Leben nach Covid-19. Wir laden Sie hiermit herzlich ein, an der Veranstaltung teilzunehmen und freuen uns über Weiterempfehlungen.

Presseclub für alle – digital - Thema: Leben nach Covid-19

Sonntag, 06.12.2020, 14 Uhr

Kostenlos!

Online unter <https://www.zlb.de/presseclub-digital>

oder auf Facebook <https://www.facebook.com/zentralundlandesbibliothekberlin>

## Survivors

„Ich bin 28, fühle mich aber wie eine alte Frau.“ Das sagt Kira über ihre Corona-Infektion. Die Ärztin ist seit Juni 2020 Teilnehmerin der Dialogrecherche #50survivors von [tactile.news](http://tactile.news) auf der Plattform [RiffReporter](http://RiffReporter). Isabelle Buckow und Dr. Jakob Vicari haben tactile.news als Innovationslabor für neuen Journalismus gegründet. Die Journalist\*innen recherchieren, was mit Menschen passiert, die Covid-19 überstanden haben.

Sie haben 50 Corona-Überlebende regelmäßig befragt – nach ihrer Krankheit, aber auch nach den Reaktionen des Umfelds, nach ihren Träumen und Erlebnissen.

Im Presseclub präsentieren die beiden Journalist\*innen die bewegenden Ergebnisse.

Das Gespräch wird live gestreamt.

Alle Zuschauer\*innen sind eingeladen, über den Chat mitzudiskutieren.

Weitere Links: [www.riffreporter.de/50-survivors](http://www.riffreporter.de/50-survivors)

[www.tactile.news](http://www.tactile.news)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Weitere Aktive gesucht

## Blog Lebensmutig & junge Online –Selbsthilfegruppe,

Der Lebensmutig Blog sucht immer neue Autor\*innen.

Wir sind junge Menschen zwischen 18 und 35 Jahren mit unterschiedlichen Selbsthilfethemen.

Du schreibst gerne und hast Lust gemeinsam mit anderen zu schreiben?



Dann freuen wir uns wenn du ein Teil des Autor\*Innenteams wirst. Wir würden uns auch über Angehörige Mitschreiber\*innen freuen. Es ist auch möglich erst einmal einen Gastbeitrag zu schreiben. Auch wenn du schon etwas über 35 Jahre alt bist oder auch noch keine 18 Jahre alt bist freuen wir uns über dich.

Durch Corona ist neben dem Blog eine Deutschlandweite Junge Onlineselbsthilfegruppe entstanden.

**Wir treffen uns immer freitags und sonntags online von 19.00 bis 20.00 Uhr.**

Auch hier sind wir für neue Teilnehmer\*innen offen.

Es wäre schön wenn du in wenigen Sätzen was über dich schreibst.

Du bekommst dann per Mail unsere Regeln und die Zugangsdaten.

Wenn du Interesse am Blog und oder der Onlineselbsthilfegruppe hast melde dich unter

[www.junge-selbsthilfe@nakos.de](mailto:www.junge-selbsthilfe@nakos.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE ONLINE

### Podcast-Projekt „Neben dir – der Podcast für Angehörige“

Wir sind ein junges, dreiköpfiges Team und im sozialen Bereich tätig. Die Arbeit mit Angehörigen begegnet uns tagtäglich – und wir waren auch schon selbst in dieser Rolle.

Mit unserem Podcast möchten wir Angehörigen von Menschen, die mit einer Krankheit oder Behinderung leben, eine Stimme und ein offenes Ohr schenken. Es gibt viele wertvolle Angebote für Angehörige und doch haben wir den Eindruck, dass sie viel zu oft noch zu kurz kommen. Daher ist es uns eine Herzensangelegenheit, ein digitales Angebot zu schaffen, in dem sie mit ihren Themen im Mittelpunkt stehen.

Das Projekt gestalten wir unabhängig und ehrenamtlich. Wir würden uns sehr freuen, wenn Sie sich die Zeit nehmen, einmal reinzuhören: <https://anchor.fm/nebendir>

Mit unserer Facebook- und Instagram-Seite möchten wir den Podcast bekannt machen.

Um ihn möglichst vielen Menschen vorstellen zu können, sind wir auf die wertvolle Unterstützung durch MultiplikatorInnen – wie Ihnen – angewiesen.

Daher wären wir Ihnen besonders dankbar, wenn Sie den Hinweis auf den Podcast an Angehörige, die Sie begleiten, weitergeben könnten – sei es persönlich, auf Ihrer Homepage oder im Newsletter.

Wir freuen uns über jede (noch so kleine) Unterstützung.

Das Team von „Neben dir – der Podcast für Angehörige“ Miriam, Amrei und Andreas

Neben dir – der Podcast für Angehörige

[facebook.com/nebendir.podcast](https://facebook.com/nebendir.podcast)

[instagram.com/nebendir.podcast](https://instagram.com/nebendir.podcast)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE ONLINE

Junge Selbsthilfe

### Step into Motion - Online Sport für junge Menschen nach Krebserkrankung

Dieses wissenschaftlich begleitete, vierwöchige Online-Programm für junge Erwachsene nach einer Krebserkrankung, unterstützt Dich dabei, individuell passende Bewegungsformen & Sportarten zu finden und diese realistisch in Deinen Alltag einzuplanen. Du baust dir Deinen persönlichen

GesundheitsWerkkasten, Strategien die Dir helfen dein Gesundheitsverhalten auch bei Schwierigkeiten beizubehalten. Du tust Dir jetzt und zukünftig Gutes, indem du Bewegung in

deinen Alltag einbindest und dadurch Deine Gesundheit & Lebensqualität stärkst, eventuelle

Nebenwirkungen minderst und das Risiko einer Zweiterkrankung senkst. Deine Meinung zählt, Deine

Meinung bewegt! Dein Feedback zum Programm wird über Fragebögen der

Deutschen Sporthochschule Köln aufgenommen und analysiert. Dadurch hilfst Du dabei solche Kurse

zukünftig als festes, kostenloses Angebot in das derzeitig noch eher lückenhafte Versorgungsprogramm für junge Erwachsene in der Krebsnachsorge zu

integrieren. Ein weiterer Grund der Teilnahme ist, dass das Angebot kostenlos und ortsunabhängig ist. Das

ist ein klarer Vorteil für Dich, da es Dir eine maximale Flexibilität in der wöchentlichen Gestaltung bietet.

ZEITRAUM: Oktober / November

Registrierung: <https://www.step-into-motion.de/>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Deutschsprachige Online Al-Anon Gruppen finden Sie unter:

[www.al-anon-online.de](http://www.al-anon-online.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Alzheimer Angehörigen-Initiative

Die Alzheimer Angehörigen-Initiative bietet psychosoziale Entlastung digital und durch telefonische Einzelgespräche, Telefonkonferenzen und die Internet-Selbsthilfegruppe fort. Kontaktaufnahme vorzugsweise per E-Mail an [Info@Alzheimer.Berlin](mailto:Info@Alzheimer.Berlin).

[Mehr Informationen finden Sie hier auf der Webseite der Alzheimer Initiative.](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Alzheimer Gesellschaft Berlin e.V. Selbsthilfe Demenz

Die Alzheimer Gesellschaft ist weiterhin für Sie da! Beratung finden wieder persönlich und weiterhin per Telefon und per Mail statt.

Eine persönliche Beratung kann nur vorheriger telefonischer Anmeldung stattfinden. Sie erreichen uns in der Geschäftsstelle unter 030 890 943 57, Dienstag 14.00 - 18.00 Uhr sowie Mittwoch und Donnerstag 10.00 - 15.00 Uhr. Außerhalb der Sprechzeiten können Sie uns eine Nachricht mit Ihrer Telefonnummer auf dem Anrufbeantworter hinterlassen oder Sie schreiben uns eine E-Mail an [info@alzheimer-berlin.de](mailto:info@alzheimer-berlin.de). Wir nehmen zeitnah Kontakt mit Ihnen auf." Homepage: [www.alzheimer-berlin.de](http://www.alzheimer-berlin.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Angehörige psychisch Kranker (ApK) Berlin bietet telefonische Beratung

Der ApK hat auf telefonische Beratung umgestellt. Sie können anrufen unter 030 86 39 57 01, hinterlassen Sie ggf. eine Nachricht und der ApK meldet sich schnellstmöglich mit Terminvorschlägen.

[Hier geht's zur Internetseite des ApK.](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Anonyme Alkoholiker Online

Auch die Anonymen Alkoholiker haben Onlinetreffen. [Listen dazu findet ihr auf der Webseite der AA.](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## bipolaris

Die Selbsthilfevereinigung für Betroffene von Manie & Depression und deren Angehörige hat hilfreiche Angebote für Menschen mit psychischen Erkrankungen zusammengestellt, u.a. Telefonnummern & Beratungen, Nachbarschaftliche & ehrenamtliche Hilfe, Veranstaltungen & Termine sowie Tipps zu Freizeit & Alltag (zu Hause):

<https://www.bipolaris.de/termine-neuigkeiten/infoseite-corona/>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Die Erfahrungsexperten

Die Erfahrungsexperten bieten an: Ein Angebot von und mit Erfahrenen mit seelischen Krisen. Gemeinsam stark durch die Krise. Gerade jetzt kannst Du vielleicht stärkende Impulse und ein Netzwerk brauchen, da Selbsthilfegruppen, Beratungsangebote und Kursangebote wie unsere aufgrund von Schließungen wegfallen. Gemeinsam mit Erfahrungsexpert\*innen aus unserem Netzwerk haben wir deshalb dieses erste Online-Angebot ins Leben gerufen. Wir wollen zeigen, dass niemand von uns in dieser Zeit allein ist, nur weil wir nicht physisch in Kontakt sein können!

Die Teilnahme an diesem Angebot ist kostenlos und ohne Anmeldung möglich. Du kannst Dich im Verlauf gern in Form von Kommentaren selbst einbringen oder einfach nur die Inhalte ansehen. Mehr Informationen auf der Webseite der Erfahrungsexperten: <https://lernen.die-erfahrungsexperten.de/Kurs/gemeinsam-stark/>

## Kinderschutz - Sexueller Missbrauch

Kinderschutz ist in der Corona-Krise ein wichtiges Thema auch jenseits der Selbsthilfe. Daher wollen wir an dieser Stelle auch darauf hinweisen.

[Infos gibt es auf der Webseite des Bundesbeauftragten.](#)

[Kreuzbund bietet Chat an](#)

## Online-Chat für Suchtkranke und Angehörige des Kreuzbundes

findet statt!

Trotz Corona-Virus treffen wir uns! Statt in der Gruppe "face-to-face", hier im datengeschützten Chat.

Regelmäßige Chat-Zeiten:

montags 19 bis 20 Uhr

dienstags 19 bis 20 Uhr

mittwochs NEU 19 bis 20 Uhr

donnerstags 11 bis 12 Uhr

donnerstags 19 bis 20 Uhr (Angehörige)

freitags 19 bis 20 Uhr

am Wochenende sonntags 14tägig, 19 bis 20 Uhr;

die nächsten Termine sind: 25. Oktober, 8. und 22. November,

6. und 20. Dezember

Weitere spontan angebotene Chat-Zeiten findest du, nachdem du dich angemeldet hast, in deinem Profil unter "meine Nachrichten".

Hier der Link zur Internetseite des Kreuzbundes: <https://www.kreuzbund.de/de/chat-fuer-suchtkranke-und-angehoerige.html>

## NA (Narcotic Anonymous) arbeiten auch online

Süchtige sind auch während Corona-Krise nicht allein. Narcotics Anonymous: Wir helfen einander, ein cleanes Leben zu führen. Die Sucht-Selbsthilfegruppe "Narcotics Anonymous" hat in kürzester Zeit auf die Corona-Krise reagiert. Innerhalb weniger Tage verlegte sie drei Viertel ihrer Meetings ins Internet. Hilfe Suchende und bereits clean lebende Süchtige können sich in Online-Gruppen austauschen und gegenseitig unterstützen. Eine Konferenzsoftware macht dies möglich.

Weitere Informationen auf der Internetseite der Narcotics Anonymous: <https://na-berlin.de/de/meetings/>

## NAKOS: Junge Selbsthilfe trifft sich Fr/So

NAKOS und die Junge Selbsthilfe bieten freitags und sonntags ein Video-Meeting für junge Selbsthilfeaktive an: von 19 bis 20 Uhr gibt es die Gelegenheit zum Austausch mit uns, untereinander, zum Auskotzen und zur moralischen Unterstützung in dieser Ausnahmesituation.

Wer auch einmal dabei sein möchte, kann sich per E-Mail: [junge-selbsthilfe@nakos.de](mailto:junge-selbsthilfe@nakos.de) melden.

[Weitere Infos hier auf der Webseite von Nakos.](#)

## Rheuma-Liga Berlin

Auch die Rheuma-Liga informiert, was und wie Rheuma-Patient\*innen jetzt aktiv bleiben können. Auf ihrer Webseite geben sie dazu Hinweise.

[Zur Webseite der Deutschen Rhemaliga Berlin](#)

## SHIA e.V. Berlin

Die SelbstHilfeInitiative Alleinerziehender (SHIA) e.V. hat im zweiten April Newsletter Podcasts verlinkt, bietet digitale Erzählrunden an und hat viele Tips für Alleinerziehende in Corona-Zeiten.

[Hier geht es zum Newsletter der SHIA.](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SoberGuides - Ehrenamtliche Begleiter\*innen aus der Sucht

Die SoberGuides - ein Projekt der Guttempler - sind geschulte Ehrenamtliche aus der Sucht-Selbsthilfe, die dich gerne auf deinem Weg begleiten. Das Angebot ist suchtförmübergreifend und richtet sich auch an Angehörige und nahestehende Personen. Wähle jetzt deinen persönlichen SoberGuide. Anonym und kostenlos!

Weitere Informationen auf dieser Internetseite: <https://www.soberguides.de/>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Online-Veranstaltungen der Deutschen Huntington-Hilfe

### Regelmäßige Online Treffen für Angehörige/Partner\*innen

Wir treffen uns nun regelmäßig in diesem Format: jeden ersten Freitag im Monat ab 19 Uhr.

Es gibt viel Zeit zum Kennenlernen und Austausch.

Wir würden uns über weiteren Zuwachs freuen. Jede/r ist herzlich Willkommen.

Bei Interesse bitte per E-Mail anmelden: [m.winkelmann@dhh-ev.de](mailto:m.winkelmann@dhh-ev.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Die Sozialberatung bei SEKIS - telefonisch, digital und nach Anmeldung auch vor Ort

### Anmeldung erforderlich

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

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

Bitte vereinbaren Sie vorab einen Termin!

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

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Peer-Beratung - Menschen mit Krisenerfahrung beraten Menschen in Krisen

(per Telefon, Video-Chat oder persönliche Beratung)

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

Unser Gesprächsangebot für Erkrankte und Angehörige umfasst:

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

Kontakt: Peer-Beratung per Telefon oder Video-Chat

nach vorheriger Vereinbarung über [peerberatung-kis@hvd-bb.de](mailto:peerberatung-kis@hvd-bb.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Projekt des knw Kindernetzwerk e.V.

### Kompetenz-Peer-Beratung für Erziehungsberechtigte, Angehörige und junge Betroffene

Die Beratung ist unabhängig sowie kostenfrei. Die Vernetzung mit einer ausgewählten Beraterin erfolgt über das knw unter:

[info@kindernetzwerk.de](mailto:info@kindernetzwerk.de) oder 06021/ 454400.

Die Profile der einzelnen Beraterinnen sowie weitere Infos zum Projekt sind auf [www.kindernetzwerk.de](http://www.kindernetzwerk.de) zu finden. Gerne stehe ich Ihnen für Rückfragen zur Verfügung.

Dr. med. Henriette Högl - Projektleitung Kindernetzwerk Akademie und Datenschutzbeauftragte  
+49 172 3090353

knw Kindernetzwerk e.V. - Dachverband der Selbsthilfe von Familien mit Kindern und jungen Erwachsenen mit chronischen Erkrankungen und Behinderungen

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Soziale Beratung für Rheumakranke auch telefonisch

**Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V.** - Therapie-, Beratungs- und Selbsthilfezentrum

Mariendorfer Damm 161a - 12107 Berlin

Wir geben Beratung zu allen Themen, die sich bei rheumatischen Erkrankungen ergeben, unter anderem ambulante und stationäre Versorgung, Teilhabe am Arbeitsleben, medizinische Rehabilitation,

Schwerbehinderung, Erwerbsminderung, Pflegeleistungen, finanzielle Hilfen und Selbsthilfemöglichkeiten

In einem persönlichen oder telefonischen Gespräch nehmen Sozialarbeiter\*innen sich Zeit, Ihre Situation individuell und ganzheitlich zu betrachten und entwickeln mit Ihnen gemeinsam Lösungsmöglichkeiten zu Problemen Ihrer aktuellen Lebenssituation.

Telefon: 030 – 32 290 29 50

Fax: 030 – 32 290 29 39

E-Mail: [beratung@rheuma-liga-berlin.de](mailto:beratung@rheuma-liga-berlin.de)

Hier können Sie sich online anmelden: <https://rheuma-liga-berlin.de/wir-ueber-uns/kontakt>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## PROJEKTE

### DVfR Online-Befragung zu den Corona-Pandemiefolgen

Teilnahme bis zum 13.12.2020 möglich

Sehr geehrte Damen und Herren,

die COVID-19-Pandemie hat gravierende Folgen für alle Bürgerinnen und Bürger, auch für Menschen mit Behinderungen, mit Pflegebedürftigkeit oder mit chronischen Erkrankungen. Im Corona-

Konsultationsprozess der Deutschen Vereinigung für Rehabilitation (DVfR) wollen wir die Folgen der

Corona-Pandemie für die Rehabilitation und die Teilhabe und z. T. auch für die Gesundheitsversorgung

dieser Menschen mit ihren Familien besser kennenlernen und aus verschiedenen Blickwinkeln betrachten.

Der Prozess wird vom Bundesministerium für Arbeit und Soziales (BMAS) ausdrücklich begrüßt und

unterstützt. Im Rahmen des Konsultationsprozesses führen wir, wie Sie wissen u. a. eine Befragung mittels Online-Fragebögen durch.

<https://www.dvfr.de/rehabilitation-und-teilhabe/meldungen-aus-der-reha-landschaft/detail/artikel/online-befragung-corona-folgen-fuer-menschen-mit-behinderungen/>.

Für Rückfragen nutzen Sie bitte [corona@dvfr.de](mailto:corona@dvfr.de) oder unsere Hotline

Ansprechperson: Frau Dr. Mara Boehle,

dienstags von 10.00–12.00 Uhr und donnerstags von 14.00–16.00 Uhr

Tel 0171 / 68 95 706.

Deutsche Vereinigung für Rehabilitation e.V. DVfR - Maaßstraße 26 - 69123 Heidelberg

Telefon: 06221 / 187 901 - 0

E-Mail: [info@dvfr.de](mailto:info@dvfr.de)

[www.reha-recht.de](http://www.reha-recht.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## PROJEKTE

### TheSe – Therapieberufe und die organisierte Selbsthilfe

Aufruf zur Beteiligung an Online-Befragung

Geplant ist eine Untersuchung zu Erfahrungen in der Zusammenarbeit von Therapieberufen (Physio-, Ergotherapie und Logopädie) und der sogenannten organisierten Selbsthilfe.

- Wofür steht TheSe?

Viele Erfahrungsexpert\*innen (Klient\*innen/Patient\*innen) der Selbsthilfegruppen sind häufig auch in der Betreuung durch Physio-, Ergotherapeut\*innen bzw. Logopäd\*innen. Ziel der Studie ist es, die bisher wenig bekannten Kooperationsbeziehungen der Selbsthilfe mit den Gesundheitsfachberufen / Heilmittelerbringer\*innen zu erforschen.

- Wer kann mitmachen?

Die Studie richtet sich an aktuell tätige Therapeut\*innen in allen Einrichtungen der ambulanten und stationären Gesundheitsversorgung.

- Wie kann man sich beteiligen?

Sie nutzen den Link und beantworten in 10-15 Minuten die sieben Fragen.

<https://survey.ash-berlin.eu/s/78cd4c34/de.html>

Die anonyme Onlinebefragung ist vom 01.-31.12.2020 freigeschaltet.

**Wir freuen uns, wenn Sie als Selbsthilfe-Aktive Ihren Physio- und Ergotherapeut\*innen und/oder Logopäd\*innen von dieser Befragung berichten und Sie zur Teilnahme ermutigen!**

Kontakt: Prof. Dr. Heidi Höppner, M.P.H. an der Alice Salomon Hochschule Berlin, [hoepfner@ash-berlin.eu](mailto:hoepfner@ash-berlin.eu)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## PROJEKTE

### Stressfrei leben nach Corona

**Mit einem Hilfsprogramm beraten Psychotherapeut\*innen der Humboldt-Universität Menschen mit starken Belastungen durch Corona**

Wer durch die Corona-Pandemie psychisch starkem Stress ausgesetzt war oder ist, kann sich an der HU beraten lassen.

Viele Menschen sind durch die Corona-Pandemie weltweit schwer erkrankt oder gestorben. Der durch die Krise ausgelöste Ausnahmezustand hat zu enormen Einschränkungen für Erwachsene, Kinder und Jugendliche geführt: Frust, Ärger, Überforderung, Jobverlust, Trauer, das Gefühl, nicht frei zu sein. Bei etlichen Personen halten diese Stress-Symptome an. Angesichts der weiter unklaren Situation, wie sich die Pandemie im Verlaufe der nächsten Monate entwickelt, werden solche Belastungen in den Familien und Arbeitszusammenhängen kaum abnehmen.

Aus diesem Grunde wollen Expert\*innen der Humboldt-Universität zu Berlin (HU) erfahren, wie es Menschen während der Corona-Krise geht. Ein Therapeut\*innenteam am Institut für Psychologie berät im Rahmen einer Befragung, wie Betroffene mit ihren Belastungserfahrungen umgehen können.

Prof. Dr. Ulrike Lüken (Professur für Psychotherapie) und Prof. Dr. Julia Asbrand (Professur für Klinische Kinder- und Jugendlichenpsychologie und –psychotherapie) haben ein Hilfsangebot entwickelt. Damit sollen Betroffene lernen, besser mit psychischen Belastungen umzugehen, um ihr Wohlbefinden zu stärken. Im Rahmen einer Klinischen Studie können Kinder, Eltern und Erwachsene ohne Kinder an dem altersübergreifenden Hilfsprogramm für psychischen Stress in Folge der Corona-Krise teilnehmen.

Wenn folgende Fragen im Alltag fortwährend auftauchen, kann eine Teilnahme an dem Programm hilfreich sein:

- Kreisen Ihre Gedanken?
- Können Sie oder Ihr Kind schlecht schlafen?
- Sind Sie unruhig und nervös?
- Sind Sie antriebslos und niedergeschlagen?
- Beschäftigt Ihr Kind die Corona-Krise?
- Haben Sie Konflikte zu Hause?

Für die Teilnahme an dem Programm sind folgende Schritte nötig:

Ausfüllen eines Online-Fragebogens auf der [Homepage](#) (Dauer: ca. 20 Minuten)

Online-Beratung über einen Zeitraum von vier Wochen mit der digitalen Beraterin Aury zu:

Schlafproblemen, depressiver Stimmung, Angst, Sorgen, Konflikten

Anschließend bei Bedarf: Einladung zur Teilnahme an einem sechswöchigen Gruppenprogramm unter Leitung des Expert\*innenteams

Möglichkeit der Spende einer Haarprobe für die Studie, um daraus den Stress der vergangenen Monate abzulesen (keine Bedingung für Teilnahme am Programm) Das Hilfsprogramm wurde spezifisch für psychische Belastungen durch die Corona-Krise entwickelt und spricht ein breites Spektrum an stress-bezogenen Beschwerden an. Es basiert auf der Kognitiven Verhaltenstherapie – einer sehr wirksamen Behandlungsmethode für Ängste, Depressionen und andere seelische Probleme.

Die Teilnahme ist kostenfrei.

[Umfrage und Beratung auf der Website des Programms](#)

[radioeins-Interview mit Ulrike Lücken über „Stressfrei nach Corona“](#)

[Ulrike Lücken über Angststörungen im HU-Wissenschaftspodcast](#)

[Webseite des Instituts](#)

Kontakte

Prof. Dr. Ulrike Lücken

Dipl.-Psych., Psychol. Psychotherapeutin

Lebenswissenschaftliche Fakultät Institut für

Psychologie

Humboldt-Universität zu Berlin

Tel.: +49 30 2093 9307

[ulrike.lueken@hu-berlin.de](mailto:ulrike.lueken@hu-berlin.de)

Prof. Dr. Julia Asbrand

Dipl.-Psych., Kinder- und

Jugendlichenpsychotherapeutin

Lebenswissenschaftliche Fakultät

Institut für Psychologie

Humboldt-Universität zu Berlin

Tel.: +49 30 2093 1859

[julia.asbrand@hu-berlin.de](mailto:julia.asbrand@hu-berlin.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## PROJEKTE

### **EmpowerMenz: Gemeinsam gegen das Vergessen**

Ab sofort bietet das Netzwerk in der D-A-CH-Region telefonische Beratung für Initiatoren einer Selbsthilfegruppe für Menschen mit Demenz an.

Eigentlich wollten die Mitglieder von EmpowerMenz, meist Menschen mit Demenz und Moderatoren/Innen von unterstützten Selbsthilfegruppen für Menschen mit Vergesslichkeit, sich bei einem realen Treffen wiedersehen, doch die stetig wachsenden Corona-Infektionen ließen das nicht zu. Zu hoch war das Risiko für die Teilnehmer aus ganz Deutschland, Österreich und der Schweiz. Ihr geplantes Treffen wollten sie trotzdem nicht ausfallen lassen und so kamen sie vor wenigen Tagen zu einem digitalen Meeting zusammen. An beiden Tagen wurde viel diskutiert und bislang Unausgesprochenes thematisiert. Besonders Demenzbetroffene bekamen in der Gruppe die Möglichkeit, sich frei mitzuteilen. „Dass Menschen mit Gedächtnisproblemen aktiv über ihre Angelegenheiten sprechen und sich austauschen, hat leider bis heute immer noch Seltenheitswert.

EmpowerMenz bietet ihnen einen solchen Rahmen und ist daher Ausdruck gelebter Teilhabe“, sagte Peter Wißmann, einer der Koordinatoren des Netzwerks.

Bei einem einfachen Austauschtreffen blieb es nicht, es wurden auch Beschlüsse gefasst: EmpowerMenz bietet ab sofort für alle, die Interesse haben, eine unterstützte Selbsthilfegruppe für Menschen mit kognitiven Beeinträchtigungen zu initiieren, telefonische Beratung an.

Interessenten können betroffene Personen, berufliche Helfer aus Vereinen und Verbänden sowie aus Gemeinden oder Städten aus Deutschland, Österreich und der Schweiz sein. Außerdem will sich EmpowerMenz künftig für das Recht auf eine persönliche Assistenz für Menschen mit Vergesslichkeit stark machen.

Bei ihrem Arbeitstreffen wollen die Netzwerkmitglieder deshalb eine Strategie ausarbeiten, um mit ihrem Anliegen an die politische Ebene heranzutreten.

Das digitale Treffen stieß bei den Teilnehmern auf positive Resonanz. Jeder konnte für sich etwas mitnehmen.

Das nächste Arbeitstreffen –wieder in Form eines digitalen Meetings –findet am 3. Dezember 2020 statt.

Neue Interessenten –also unterstützte Selbsthilfegruppen –, die daran teilnehmen möchten, melden sich bitte bei [info@empowermenz.com](mailto:info@empowermenz.com). Weitere Informationen zu EmpowerMenz finden Sie auf

[www.empowermenz.com](http://www.empowermenz.com).

Fragen zum Netzwerk richten Sie an die beiden Koordinatoren:

## PROJEKTE

### **BAG SELBSTHILFE startet neuen Selbsthilfepodcast**

Informativ, persönlich und vernetzend: Das will der neue Selbsthilfepodcast der BAG SELBSTHILFE sein, der heute an den Start geht und insgesamt 10 spannende Themen aus der Lebenswelt von chronisch kranken und behinderten Menschen präsentiert. Mit authentischen Gästen aus der Selbsthilfeszene werden hier genau die Menschen zu Wort kommen, die in ihrem Alltag besondere Herausforderungen meistern müssen und gerade in Zeiten von Corona, zur besonders sensiblen Risikogruppe gehören.

„Mit unserem neuen Selbsthilfepodcast geben wir auch jungen Menschen die Möglichkeit, mit Einblicken in ihre persönliche Lebenswelt und in den Umgang beispielsweise mit psychischen Belastungen die Öffentlichkeit für ihre Bedarfe zu sensibilisieren. Wir decken Diskriminierungen in der Öffentlichkeit auf oder bieten spannende Reportagen zur Arbeit in einem inklusiven Betrieb oder auch im Ehrenamt“, erklärt Dr. Martin Danner, Bundesgeschäftsführer der BAG SELBSTHILFE.

Für jeder Folge der Selbsthilfepodcasts lädt Host Marius Schlichting interessante Gäste ein. Mit Beiträgen in der Länge von ca.30 - 45 Minuten.

Eine zweite Staffel ist bereits ab Februar 2021 geplant. Wer eine spannende Geschichte zu erzählen hat, wem ein wichtiges Thema auf der Seele brennt oder auch aus seinem Alltag berichten will, kann bei einem weiteren Podcast mitwirken und schreibt an:

[marius.schlichting@bag-selbsthilfe.de](mailto:marius.schlichting@bag-selbsthilfe.de)

[Hier](#) finden Sie den neuen Selbsthilfepodcast.

## PATIENTENINTERESSEN

### **Masken für Risikogruppen**

An Menschen mit hohem Coronarisiko sollen in diesem Winter FFP2 Masken günstig abgegeben werden, um sie besser vor Ansteckungen zu schützen.

Das BMG will mit dem Erlass einer Rechtsverordnung nach § 20i Absatz 3 Satz 2 Nummer 1 c) SGB V Risikogruppe mit einem signifikant erhöhten Risiko für einen schweren oder tödlichen Krankheitsverlauf nach einer Infektion mit dem Coronavirus SARS-CoV-2 festlegen.

Der Gemeinsame Bundesausschuss ([G-BA](#)) mit Vertretern von Ärzten, Kliniken und Krankenkassen hat dazu eine Eingrenzung der Gruppen mit Risiken für schwere und tödliche Verläufe erstellt, mit der das [Bundesgesundheitsministerium](#) die konkrete Umsetzung regeln will. Ziel sei, mit der Ausgabe von Masken im Lauf des Dezembers zu beginnen, wie es hieß. Nach einem Beschluss von Bund und Ländern sollen pro Person insgesamt 15 FFP2-Masken – rechnerisch eine pro Winterwoche – gegen „eine geringe Eigenbeteiligung“ zu bekommen sein.

In der GBA Stellungnahme heißt es zu den Risikogruppen:

- Risikogruppen mit einem signifikant erhöhten Risiko für einen schweren oder tödlichen Krankheitsverlauf nach einer Infektion mit dem Coronavirus SARS-CoV-2 (besonders vulnerable Gruppen) sind solche, die eine Risikoerhöhung nach Maßgabe der Tabelle 2 der Stellungnahme (Anlage) aufweisen.

[https://www.g-ba.de/downloads/17-98-5054/2020-11-24-SN-G-BA-Stellungnahme-FFP2-Masken\\_web.pdf](https://www.g-ba.de/downloads/17-98-5054/2020-11-24-SN-G-BA-Stellungnahme-FFP2-Masken_web.pdf)

Erkrankung nach Tabelle 2:

- bestehende Risikoschwangerschaft
- Herzinsuffizienz
- Zerebro\askuläre Erkrankung insb. Schlaganfall
- Diabetes mellitus Typ2
- Krebserkrankung unter aktiver Chemo- oder Radiotherapie
- Niereninsuffizienz > Stadium 4'81.0007
- COPD, Asthma
- Organtransplantation



## Demenz

- Um erhöhte Infektionsrisiken durch Arztbesuche zur Ausstellung von Attesten zu minimieren und zugleich für die Patientenbehandlungen notwendige ärztliche Kapazitäten nicht unnötig zu binden, sollten Risikopatienten unterhalb der Altersgruppe der über 60jährigen unter Beteiligung der Krankenkassen möglichst durch einfache, praktisch auch umsetzbare Regelungen ermittelt werden. Dabei sollte vorrangig auf administrativ nutzbare selektive Kriterien wie Alter, Pflegebedürftigkeit, Chroniker-Regelung und DMP-Status abgestellt werden, auch wenn damit eine Vollerfassung der Risikogruppen in einem ersten Schritt nicht gewährleistet ist. Eine Überprüfung individueller Risikokonstellationen in Form einer einzelfallbezogenen Risikoeinschätzung und Ausstellung von ärztlichen Attesten ist in den vertragsärztlichen Praxen sowohl unter den genannten Infektionsschutzgesichtspunkten wie auch vor dem Hintergrund des aktuellen Infektionsgeschehens nicht praktikabel.
- Bei Patienten mit seltenen Erkrankungen, bei denen ein den definierten Risikogruppen vergleichbares Risiko für einen schweren oder tödlichen Krankheitsverlauf nach einer Infektion mit dem Coronavirus SARS-CoV-2 bestehen könnte, ohne dass sich dies aus den bisherigen Risikoabschätzungen ergibt, kann im Einzelfall unabhängig von den Empfehlungen unter Ziffer II. eine Versorgung erforderlich sein.

Insgesamt dürften es 27,35 Millionen Menschen sein, wie es in der Stellungnahme heißt. Dazu zählen 23,7 Millionen Menschen ab 60 Jahre, außerdem weitere Menschen mit Vorerkrankungen, Risikoschwangerschaften oder Übergewicht.

Link zum Thema: [Stellungnahme des G-BA](#)

Quelle: Ärzteblatt 25. Nov. 2020

## Patientenverbände kritisieren den Beschluss des GBA als unzureichend

Patientenvertretung hat gegen die Stellungnahme des GBA votiert, da nach ihrer Einschätzung erheblich mehr Krankheitsbilder in die Liste mit eingebunden werden müssten.

In deren Stellungnahme heißt es:

"Die maßgeblichen Patientenorganisationen nach § 140 f SGB V sehen hinsichtlich der Beschlussentwurfes folgende Änderungsbedarfe:

1. Nach wie vor dringend abzuändern ist aus der Sicht der Patientenorganisationen der Verweis auf die "Tabelle 2" im Beschlussentwurf auf "Tabelle 1". Viele Erkrankungen aus Tabelle mit einem "deutlich", also "signifikant" i.S.d. § 20i SGB V erhöhten Risiko sind in der entscheidenden Tabelle 2 nicht mehr enthalten, zum Beispiel **HIV-Erkrankungen**. Aus unserer Sicht müssen alle Erkrankungen mit deutlich erhöhtem Risiko aus Tabelle 1 in die Tabelle 2 aufgenommen werden. Dies gilt insbesondere für **Patienten mit Immunschwäche und Autoimmunerkrankungen**. Die in Tabelle 1 bei diesen Erkrankungen zitierten Quellen RKI Steckbrief und Williamson et al haben beide die Autoimmunerkrankungen als Risikogruppe mit aufgeführt. Eine Einordnung als „mäßig erhöhtes“ Risiko lässt sich aus diesen Quellen nicht herleiten. ..."

Die Patientenvertretung dringt daher auf eine Erweiterung der Liste um Patienten mit Rheuma und Autoimmunerkrankungen, z.B. auch MS. Dazu heißt es weiter:

- "Auch das Bundesministerium für Arbeit und Soziales (BMAS) ordnet in seiner arbeitsmedizinischen Empfehlung zum Umgang mit aufgrund der SARS-CoV-2-Epidemie besonders schutzbedürftigen Beschäftigten Patienten, die von **systemischen rheumatologischen Erkrankungen** betroffen sind und / oder mit **Immunsuppressiva behandelt** werden, in die Kategorie „besonders Schutzbedürftig“ ein und listet in diesem Zusammenhang Medikamente aus der Rheumatherapie („Systemische Steroide, monoklonale Antikörper, JAK-Inhibitoren, Methotrexat etc.) auf.
2. Es wird zwar begrüßt, dass klargestellt wurde, dass über die Liste in Tabelle 2 nicht die Risikokonstellationen bei seltenen Erkrankungen abgebildet werden. Im Ergebnis hat jedoch die Beschränkung der Einzelfallentscheidung auf seltene Erkrankungen sogar eine Verschlechterung gegenüber dem vorherigen Beschlussentwurf mit sich gebracht, weil Fallkonstellationen mit „häufigen“ Erkrankungen außerhalb der in Tabelle 2 aufgeführten Indikationen mit dennoch klar erhöhtem Risiko nicht mehr über Einzelfallentscheidungen lösbar sind. Insoweit sollte deutlich

- herausgestellt werden, dass natürlich mit der Regelung der Einzelfallentscheidung auch die seltenen Erkrankungen abgedeckt werden, jedoch die Möglichkeit nicht auf diese beschränkt ist.
- Wir bitten dringend darum, den Verweis im Beschlussentwurf um alle Erkrankungen mit deutlich erhöhtem Risiko, insbesondere um Patienten mit Immunschwäche und Autoimmunerkrankungen zu erweitern. "

Multiple Sklerose-Erkrankte haben beispielsweise aufgrund einer Cortison-Behandlung oder weil sie körperlich stärker eingeschränkt sind, Risiken, die über einen Eigenschutz minimiert werden könnten. Denn diese Personengruppe kann über einen Eigenschutz sowohl das Infektions- bzw. Verlaufsrisikos der Infektionserkrankung als auch die Auswirkung auf die Grunderkrankung (bekanntlich können sich Virus-Infektionen auf die Aktivität der MS auswirken) minimieren. Die Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft gibt z.B. derzeit die Einschätzung raus, dass Personen nach einer Cortisonstoßtherapie eine vierwöchige Arbeitsunfähigkeit in Betracht ziehen sollen; dies wäre mit FFP-Masken definitiv anders zu gestalten.

Die Festlegung der Risikogruppen für die Vergabe günstiger sicherer Masken ist deshalb so wichtig, weil diese Priorisierung ggf. auch die Liste beeinflusst werden kann, die später für das frühe Impfen von Risikogruppen von Bedeutung wäre.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## PATIENTENINTERESSEN

### Patientenorganisationen diskutieren Impfstrategien

Die Bundesregierung hat ein nationales Konzept zur Impfstrategie vorgelegt.

[https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/3\\_Downloads/C/Coronavirus/Impfstoff/Nationale\\_Impfstrategie.pdf](https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/3_Downloads/C/Coronavirus/Impfstoff/Nationale_Impfstrategie.pdf)

Darin heißt es: "Die Entwicklung und breite Nutzung effektiver und sicherer COVID-19-Impfstoffe wird als realistische Option angesehen, die aktuelle Pandemie zu einem Ende zu bringen bzw. SARS-CoV-2-Infektionen langfristig zu kontrollieren. Impfen ermöglicht es, eine Immunität in weiten Teilen der Bevölkerung zu erreichen. Damit soll sowohl einer Ausbreitung des Virus begegnet werden als auch mögliche gesundheitliche Folgen einer Erkrankung vermindert werden. Gleichzeitig ist die Entwicklung eines neuen Impfstoffes herausfordernd und kann viele Monate bis Jahre in Anspruch nehmen. Zielvorgabe ist die schnellstmögliche Bereitstellung von wirksamen und sicheren Impfstoffen in einer ausreichenden Menge. ..."

Zuversichtlich schauen die wissenschaftlichen Berater der Bundesregierung auf den Einsatz von Impfstoffen gegen Corona. Doch klar ist, am Anfang wird nicht genug Impfstoff vorhanden sein. Deshalb sollen zunächst Risikogruppen bevorzugt werden.

Ältere Menschen und Angehörige anderer Risikogruppen sowie Beschäftigte im Gesundheitswesen sollen nach Empfehlung der Ständigen Impfkommission (STIKO) bei Impfungen gegen Covid-19 bevorzugt werden. Das geht aus einem Positionspapier hervor, das die STIKO gemeinsam mit dem Deutschen Ethikrat und der Nationalen Akademie der Wissenschaften Leopoldina erarbeitet hat und das in Berlin vorgestellt wurde.

*(Quelle: <https://www.tagesschau.de/inland/impfstrategie-coronavirus-103.html>)*

Zentral in der Diskussion ist das

**gemeinsame Positionspapier der Ständigen Impfkommission, des Deutschen Ethikrates und der Nationalen Akademie der Wissenschaften Leopoldina**

zu ethischen, rechtlichen und praktischen Rahmenbedingungen als

**Empfehlungen für einen gerechten und geregelten Zugang zu einem COVID-19-Impfstoff**

<https://www.ethikrat.org/fileadmin/PDF-Dateien/Pressemitteilungen/gemeinsame-pressemitteilung-stiko-der-leopoldina.pdf>

Im Papier wird darauf hingewiesen, dass die Verteilung der anfangs knappen Impfstoffe ethisch wie grundrechtlich relevante Werte berührt und daher eine klare gesetzliche Regelung erfordert. Die Verteilung der Impfstoffe ist zudem so zu organisieren, dass ein Erreichen der Impfziele sichergestellt ist. Hierzu bedarf es geeigneter neuer Strukturen. Eine einheitliche, transparente und damit vertrauenserweckende sowie

akzeptanzsichernde Verteilung ist geboten. Das spricht für eine Impfstrategie, die nicht auf einzelnen Hausärztinnen und Hausärzten beruht, sondern auf staatlich mandatierten Impfzentren.

Impfungen setzen prinzipiell eine aufgeklärte, **freiwillige Zustimmung** voraus.

Deshalb sind Priorisierungskriterien der Bevölkerung verständlich darzulegen. Die Autorinnen und Autoren des Positionspapiers **schließen zudem eine undifferenzierte, allgemeine Impfpflicht aus**.

## **DMSG setzt sich für vorrangigen Impfschutz für MS-Erkrankte ein**

[https://www.dmsg.de/multiple-sklerose-news/dmsg-aktuell/news-article/News/detail/corona-virus-und-multiple-sklerose-update-der-empfehlungen-dmsg-setzt-sich-fuer-vorrangigen-impfs/?no\\_cache=1&cHash=1f45cc65c79272dae37d6e2827278143](https://www.dmsg.de/multiple-sklerose-news/dmsg-aktuell/news-article/News/detail/corona-virus-und-multiple-sklerose-update-der-empfehlungen-dmsg-setzt-sich-fuer-vorrangigen-impfs/?no_cache=1&cHash=1f45cc65c79272dae37d6e2827278143)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

### PATIENTENINTERESSEN

## **Telefonische Krankschreibung bis Jahresende wieder möglich**

Angesichts der steigenden Zahl von Corona-Infektionen hat Gesundheitsminister Jens Spahn (40, CDU) angekündigt, dass die telefonische Krankschreibung bis zum Jahresende verlängert werden soll. Auf einen entsprechenden Beschluss haben sich Vertreter von Ärzten, Kliniken und Krankenkassen geeinigt.

Die Kassenärztliche Bundesvereinigung hatte sich zuletzt dafür starkgemacht, angesichts steigender Corona-Infektionszahlen die Regelung im Herbst und Winter wieder auszudehnen. Das Instrument habe die Praxen bereits im März und April erheblich entlastet. Der Beschluss des Gemeinsamen Bundesausschusses dazu steht zwar noch aus, aber damit ist zu rechnen.

Quelle: *Ärzteblatt* 24. Nov. 2020

» [Inhaltsverzeichnis](#)

### PATIENTENINTERESSEN

## **Eckpunkte Digitalisierungsgesetz - Hat die eGK schon wieder ausgedient?**

Ab 2022 sollen alle kartenbasierten Anwendungen durch andere Technik ersetzt werden.

Die Digitalisierung der medizinischen Versorgung voranzubringen, steht auf der Agenda des amtierenden Gesundheitsministers ganz oben – Coronakrise hin oder her.

Nach dem [Digitale Versorgung Gesetz \(DVG\)](#) und [dem am Dienstag in Kraft getretenen Patientendatenschutzgesetz](#) (PDSG) rückt nun schon das dritte Gesetzgebungsverfahren zur Sache in Sichtweite.

Noch handelt es sich nur um ein Arbeitspapier aus dem BMG, das ungewohnt nüchtern mit „Digitalisierungsgesetz“ überschrieben ist und die inhaltlichen Schwerpunkte umreißt. Mit einer Entwurfsvorlage dürfte bald zu rechnen sein, da sich die Legislaturperiode dem Ende zuneigt. Die jüngsten Pläne in Sachen Digitalisierung erscheinen durchaus ambitioniert: Neben erweiterten Möglichkeiten zur Telemedizin, neuen E-Rezept-Optionen sowie ergänzenden Regularien zur Verordnung, Finanzierung und dem Einsatz digitaler Gesundheitsanwendungen (DiGA) sollen auch weitere Leistungsanbieter an die Telematikinfrastruktur angeschlossen werden sowie – analog zu den Apps auf Rezept in der Medizin – Digitale Pflegeanwendungen („DiPA“) in den Katalog der gesetzlichen Pflegeversicherung Eingang finden.

Bundesgesundheitsministerium eGK soll reiner Identitätsnachweis werden

Das geplante dritte Digitalisierungsgesetz nimmt Formen an. Kommt es wie geplant, könnten Niedergelassene bis zu 30 Prozent ihrer Sprechstunden per Video anbieten.

Die elektronische Gesundheitskarte (eGK) wäre dann nur noch reiner „Identitätsnachweis des Versicherten“.

Das Bundesgesundheitsministerium (BMG) sieht die Ablösung aller kartenbasierten Anwendungen (Notfalldaten), des elektronischen Medikationsplan (eMP), der Organspendeerklärung, des Versichertenstammdatenmanagements (VSDM) und der Protokollierung auf der eGK vor.

Die Daten würden anderweitig gespeichert:

Der eMP kommt in die elektronische Patientenakte (ePA),

Organspendeinformationen können über Krankenkassen-Apps mit Verbindung zum Organspenderegister abgerufen werden.

Das VSDM würde es in seiner jetzigen Form nicht mehr geben. „Krankenkassen müssen die Datenübertragung auf die Daten beschränken, die zur Nutzung durch die Leistungserbringer tatsächlich erforderlich sind“, heißt es im Eckpunkte-Papier des BMG.

Außerdem ist eine elektronische Patientenakte (International Patient Summary, IPS) vorgesehen, auf der unter anderem die Notfalldaten gespeichert werden. Der IPS soll EU-weit nutzbar sein.

Ferner soll die Telematikinfrastruktur (TI) für weitere Leistungserbringer geöffnet werden.

Der Anschluss der Privaten Krankenversicherung an die TI ist ebenfalls in den Eckpunkten wiederzufinden.

Die besondere Bedeutung der Videosprechstunde wird dadurch hervorgehoben, dass sie auch andere Leistungserbringer wie etwa Hebammen anbieten dürfen.

Quelle: Ärztezeitung 21. 10. 2020, News "Gerechte Gesundheit" 28.10.2020

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## PATIENTENINTERESSEN

### Bundesamt warnt vor Wundermitteln gegen Corona

Im Zuge der Pandemie hat das Onlineangebot von Nahrungsergänzungsmitteln, die vermeintlich gegen COVID-19 und andere schwerwiegende Erkrankungen helfen sollen, zugenommen. Das berichtete der Präsident des Bundesamts für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit (BVL), Friedel Cramer, heute bei der Vorstellung mehrerer Monitoringberichte zur Lebensmittelsicherheit in Deutschland.

Die zuständigen Überwachungsbehörden hatten dafür im Internet recherchiert und stießen allein in Deutschland auf 60 Webseiten, die mit nicht zulässigen Werbeaussagen auffielen. „Aus meiner Sicht ist es unerhört, wie manche Anbieter versuchen, aus den Ängsten der Menschen Profit zu schlagen“, so Cramer. Nahrungsergänzungsmittel könnten COVID-19-Erkrankungen weder verhindern noch heilen.

Onlinehändler, die mit unrechtmäßigen Werbeaussagen vermeintliche Wundermittel gegen COVID-19, Krebs oder andere ernste Krankheiten vertreiben, sollen so aus dem Verkehr gezogen werden. Bislang seien dabei EU-weit 592 Webseiten auffällig geworden.

Links zum Thema

- [Lebensmittelsicherheit: Verbände warnen vor Schwächung](#)
- [Cannabiol: Verbraucher können Risiken schwer einschätzen](#)
- [Nahrungsergänzungsmittel halten empfohlene Grenzwerte oft nicht ein](#)

Quelle: Ärzteblatt 24. Nov. 2020

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## PATIENTENINTERESSEN

### Neue Regelungen zur Förderung der Gruppenpsychotherapie beschlossen

Die psychotherapeutische Behandlung in einer Gruppe ist ein wichtiges Angebot für psychisch kranke Menschen, das zu wenig genutzt wird.

Der Gemeinsame Bundesausschuss ([G-BA](#)) hat die Psychotherapierichtlinie dahingehend ergänzt. Weitere Änderungen in der Richtlinie zielen darauf ab, das Angebot von Gruppensitzungen zu erhöhen und das Gutachterverfahren zu vereinfachen.

Um mögliche Vorbehalte von Patienten abzubauen, führt der G-BA eine niederschwellige Kurzgruppe - „**Gruppenpsychotherapeutische Grundversorgung**“ - ein. In bis zu vier Sitzungen à 100 Minuten (alternativ: acht Sitzungen à 50 Minuten) sollen sich Patienten künftig über diese Form der Psychotherapie informieren und praktische Erfahrungen sammeln können.

Diese antragsfreie Gruppe kann auch als problem- oder krankheitsspezifische Kurzgruppe gestaltet werden. Die Nutzung und die Auswirkungen der Kurzgruppe sollen innerhalb von fünf Jahren nach Inkrafttreten der Regelung evaluiert werden.

**Probatorische Sitzungen** (erste Sitzungen zum Abklären des Problems und der möglichen Weiterbehandlung) können künftig auch in der Gruppe durchgeführt werden. Dafür muss eine Indikation für eine gruppenpsychotherapeutische Behandlung bestehen, allein oder in Kombination mit einer Einzelpsychotherapie. Mindestens eine probatorische Sitzung muss jedoch weiterhin als Einzelstunde erfolgen, bei einem Wechsel des Psychotherapeuten nach der Sprechstunde sind sogar zwei Einzelstunden erforderlich.

Gruppentherapie mit zwei Therapeuten

Eine Gruppentherapie kann zukünftig auch gemeinsam von zwei Therapeuten betreut und damit gegebenenfalls auch praxisübergreifend organisiert werden. So könne der Therapieprozess besser

moderiert und die Interaktion der Gruppenmitglieder gesteuert werden, heißt es in dem G-BA-Beschluss. In kritischen Situationen könnten sich die Therapeuten gegenseitig unterstützen.

„Der G-BA setzt mit diesem Beschluss an verschiedenen Stellen an, um der Gruppentherapie in der psychotherapeutischen Versorgung nochmals einen höheren Stellenwert zu verschaffen“, sagte Monika Lelgemann, unparteiisches Mitglied des G-BA und Vorsitzende des Unterausschusses Psychotherapie. Patienten könnten zum Beispiel mit dem neuen Angebot einer gruppenpsychotherapeutischen Grundversorgung vor der eigentlichen Therapie für sich prüfen, ob eine Gruppe für sie infrage kommt. Zugleich solle aber auch die Angebotssituation für Psychotherapeuten erleichtert werden. Inhaltliche wie organisatorische Hürden würden flacher.

Kritische Anmerkungen zu dem Änderungsbeschluss des G-BA kommen von der Bundespsychotherapeutenkammer ([BPtK](#)). Diese hatte sich bei der neuen niederschweligen Kurzgruppe für einen Umfang von mindestens acht Doppelstunden ausgesprochen (statt wie beschlossen vier), „damit bereits eine erste wirksame Behandlung durchgeführt werden kann“.

In Bezug auf die neu beschlossenen probatorischen Sitzungen in der Gruppe hatte die BPtK flexiblere Regelungen gefordert. Die nach Ansicht der BPtK „sinnvolle Neuerung“, Gruppen künftig von zwei Psychotherapeuten durchführen lassen zu können, habe der G-BA „unnötig verkompliziert“. Nämlich mit der Regelung, je Psychotherapeut mindestens drei und höchstens neun Patienten fest zuzuordnen und entsprechend abzurechnen.

Quelle: *Ärzteblatt* 23. Nov. 2020

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## PATIENTENINTERESSEN

### Verbraucherzentrale will Qualitätsberichte für die ambulante Versorgung

Patienten sollen mehr Informationen über die Qualität der ambulanten medizinischen Behandlung erhalten können. Qualitätsberichte, wie sie derzeit Krankenhäuser erstellen, müssten auch von ambulanten Einrichtungen erbracht werden.

Dafür hat sich der Verbraucherzentrale Bundesverband ([vzbv](#)) in einer Stellungnahme zum Referentenentwurf des Gesetzes zur Weiterentwicklung der Gesundheitsversorgung (Gesundheitsversorgungsweiterentwicklungsgesetz – GVWG) ausgesprochen.

Demnach sollen Qualitätsdaten zur Versorgung leicht zugänglich, einfach verständlich und vergleichend für alle Versorgungsbereiche zur Verfügung gestellt werden. Gerade im Bereich der ambulanten vertragsärztlichen Versorgung gäbe es hierfür bislang wenig Möglichkeiten für Patienten. Die Neuregelungen dürften jedoch keinesfalls Rückschritte der Qualitätsberichterstattung für den Krankenhausbereich mit sich bringen, so der Verband. Erste Überlegungen in diese Richtung waren bereits in den Eckpunkten des Bundesgesundheitsministeriums ([BMG](#)) für ein Digitalisierungsgesetz enthalten. So soll die [KBV](#) bestimmte Arztinformationen an das Nationale Gesundheitsportal liefern. Außerdem böten Abrechnungsdaten wichtige Qualitätsinformationen, die zu diesem Zweck herangezogen werden sollten, fordert der vzbv.

Darüber hinaus begrüßt der vzbv mehrere im Referentenentwurf zum GVWG enthaltene Einzelaspekte, unter anderem jene zu einer großen Reform der Notfallversorgung. Denn immer wieder komme es für Patienten zu „unnötigen Brüchen in der Versorgung und insbesondere im Bereich der Notfallversorgung zu einer ineffizienten Nutzung der knappen Ressourcen“, schreiben die Verbraucherschützer. Für die nächste Legislaturperiode sollte deshalb ein „nachvollziehbares Gesamtkonzept“ erstellt werden, „um eine sektorenübergreifende Versorgung für Patienten endlich Realität werden zu lassen“.

Link zum Thema [Arztsuche: Knapp die Hälfte der Bürger fühlt sich unzureichend informiert](#)

Quelle: *Ärzteblatt* 23. Nov. 2020

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## PATIENTENINTERESSEN

### Schlafapnoe - Unterkieferschienen gegen Atemaussetzer wird Kassenleistung

Erwachsene, die beim Schlafen unter einer obstruktiven Schlafapnoe leiden, können künftig eine **Unterkiefer-Protrusionsschiene** zulasten der gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) verschrieben bekommen.

Niedergelassene Ärzte dürfen diese Schiene verordnen, wenn die Überdrucktherapie mit einer Atemmaske nicht erfolgreich eingesetzt werden kann. **Den Antrag, den medizinischen Nutzen der Protrusionsschiene bei Schlafapnoe zu bewerten, hatte die Patientenvertretung im G-BA gestellt.**

Die obstruktive Schlafapnoe ist die häufigste Form von Atmungsstörungen beim Schlafen. Es gibt viele verschiedene Ursachen und Risikofaktoren für sie. Neben starkem Übergewicht spielen auch anatomische Besonderheiten im Mund- und Rachenraum häufig eine Rolle. Die Wahrscheinlichkeit, an einer obstruktiven Schlafapnoe zu erkranken, nimmt ab dem 45. Lebensjahr stetig zu.

Dabei wird über eine Atemmaske beim Schlafen ein Überdruck erzeugt, der die Atemwege offenhält. Führt die Überdrucktherapie nicht zum Behandlungserfolg, ist zukünftig auch die Unterkiefer-Protrusionsschiene zulasten der GKV einsetzbar.

Die Unterkiefer-Protrusionsschiene wird für die Betroffenen zahntechnisch individuell angefertigt. Die zweiteilige verstellbare Schiene wird während des Schlafens auf den Zähnen getragen. Das Gerät drückt den Unterkiefer sanft nach vorne. Dadurch wird das Gewebe, an dem die Zunge im Mundraum angewachsen ist, gespannt und die Zunge nach vorne gezogen. Die Muskeln bleiben stabil und die Atemwege offen.

Links zum Thema

[Schlafstörungen: Rasche Diagnose und Behandlung nötig](#)

[Schlafapnoe: Telemedizin kann Versorgung verbessern](#)

Quelle: Ärzteblatt 23. Nov. 2020

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## BARRIEREFREIHEIT

### Infos über Selbsthilfe in Gebärdensprache

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

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## BARRIEREFREIHEIT

### Infos zu Corona in verschiedenen Sprachen

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

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## BARRIEREFREIHEIT

### Antwort der Bundesregierung zur

### Umsetzung einer barrierefreien Gesundheitsversorgung

auf die Kleine Anfrage der Abgeordneten Maria Klein-Schmeink, Corinna Rüffer, Dr. Kirsten Kappert-Gonther, weiterer Abgeordneter und der Fraktion BÜNDNIS 90/DIE GRÜNEN – Drucksache 19/22752 –

Durch das sogenannte Terminservice- und Versorgungsgesetz wurde im Mai 2019 in § 75 Absatz 1a des Fünften Buches Sozialgesetzbuch (SGB V) die Verpflichtung für die Kassenärztlichen Vereinigungen eingeführt, „die Versicherten im Internet in geeigneter Weise bundesweit einheitlich über die Sprechstundenzeiten der Vertragsärzte und über die Zugangsmöglichkeiten von Menschen mit Behinderungen zur Versorgung (Barrierefreiheit)“ zu informieren. Die Beauftragten von Bund und Ländern stellten hingegen im August 2020 in einer gemeinsamen Erklärung fest, dass die Kassenärztlichen Vereinigungen dieser Verpflichtung bislang „nicht in angemessener Weise“ nachkommen („Kassenärztliche Vereinigungen kommen ihrem Sicherstellungsauftrag zur barrierefreien vertragsärztlichen Versorgung nicht nach“, Erklärung der Beauftragten von Bund und Ländern für Menschen mit Behinderungen, 7. August 2020).

<https://dip21.bundestag.de/dip21/btd/19/232/1923214.pdf>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Fortbildungsveranstaltungen in Zeiten von Corona

Liebe Aktive in der Selbsthilfe,  
die aktuelle Lage rund um Corona fordert die Umsetzung von Fortbildungsveranstaltungen seit Anfang des Jahres heraus. Unsere Veranstaltungen werden unter Einhaltung der jeweils aktuellen Vorgaben zur COVID-19-Prävention des Landes Berlin durchgeführt. Zusätzlich sind wir bemüht künftig einige als Präsenz-Veranstaltung geplante Fortbildungen als Online-Seminare oder Hybrid-Veranstaltungen anzubieten. Die folgenden Fortbildungsveranstaltungen finden nur unter Vorbehalt statt.

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

Informationen finden Sie auch auf unserer Homepage unter: [www.sekis.de/fortbildung](http://www.sekis.de/fortbildung)

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme! Ihr Team Fortbildung

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Online-Seminar

## Wie geht Selbsthilfe? Regeln, Strukturen, Konzepte von Selbsthilfegruppen

**Mittwoch, 2. Dezember 2020 | 18.30 - 20 Uhr**

Wer redet wann und wieviel?

Ist es verboten, egal oder sogar er-wünscht, zu spät zu kommen?

Wie organisieren wir den Zugang von neuen Menschen in unserer Gruppe?

Selbsthilfe ist Selbstorganisation. Menschen mit ähnlichen Anliegen schaffen sich den Raum, ihre Themen gemeinsam bearbeiten zu können. Hier werden Informationen geteilt, Unterstützung erlebt und gegeben, um gemeinsam stärker dem Alltag zu begegnen. Unterschiedliche Menschen schaffen sich dazu unterschiedliche Rahmenbedingungen. Bestimmte Regeln sind inzwischen zu Klassikern der Selbsthilfearbeit geworden. Sie haben sich bewährt, um mit Gesprächen und Begegnungen einen vertrauensvollen Boden zu schaffen. Ähnlich ist es mit bestimmten Abläufen und Strukturen. Sie schaffen die Sicherheit, nicht ständig alles neu diskutieren zu müssen. Auf diesen Grundlagen aber entwickeln Gruppen viele unterschiedliche Konzepte der Zusammenarbeit. Sie ergänzen das Gespräch mit Ritualen, Entspannungstechniken, kreativen Methoden und Arbeitsweisen oder ganz eigenen Elementen, die gerade ihrem Thema und ihrer Zusammensetzung in der Gruppe entsprechen. Dieser Abend will allen drei Bereichen der Gruppengestaltung nachgehen. Auf der Grundlage der Erfahrungen aller Teilnehmer\*innen lernen wir die Vielfalt der Gestaltungsmöglichkeiten in der Gruppenarbeit kennen. Wir erhalten ein Gespür für die Vor- und Nachteile bestimmter Regeln und Strukturelemente in der Selbsthilfe.

**Tel.: 030 890 285 39**

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

**Referentinnen: Ruth Uzelino, Birgit Sowade, Arbeitskreis Fortbildung**

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Supervision für Mitglieder von Selbsthilfegruppen - Unterstützung bei Problemen

**Donnerstag, 3. Dezember 18 - 21 Uhr**

**Selbsthilfekontaktstelle im Mittelhof e.V. - Königstr. 42 / 43 - 14163 Berlin**

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

**Leitung:** Götz Liefert, Arbeitskreis Fortbildung

**Kosten:** 5 €

**Tel.:** 030 890 285 39

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

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## PUBLIKATIONEN

**Stay home and participate?**

### Was wir von der Bürgerbeteiligung unter Covid-19-Bedingungen für die Zukunft lernen können

Wie verändert sich die Bürgerbeteiligung in Deutschland durch die Pandemie? Ist es denkbar, dass wir uns auch nach der Corona-Krise nur noch im Internet austauschen und beteiligen? Können virtuelle Beteiligungsformate von der Ergänzung zum Ersatz realer Zusammenkünfte werden? Diese Fragen und erste Antworten darauf stehen im Mittelpunkt des Gastbeitrags von Dr. Andreas Paust. Er ist sich sicher: Obwohl rein online-basierte Bürgerbeteiligung nicht sinnvoll ist, werden elektronische Beteiligungsverfahren zukünftig nicht mehr nur schmückendes Beiwerk, sondern elementarer Bestandteil von Bürgerbeteiligungsprozessen sein.

Hier das PDF dazu:

[Paust, Andreas: Stay home and participate? Was wir von der Bürgerbeteiligung unter Covid-19-Bedingungen lernen können](#) (1 MB)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## VERANSTALTUNGEN

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## VERANSTALTUNGEN

**09. Dezember 2020**

**11:00 - 15:00 Uhr**

### Onlineseminar

#### Änderungen im SGB IX und SGB XII durch das Bundesteilhabegesetz - BTHG

Seit dem 1. 1. 2020 ist Die Eingliederungshilfe für Menschen mit Behinderungen, die bislang im SGB XII geregelt war ins SGB IX überführt worden. Diese Veränderungs- die Herauslösung der Eingliederungshilfe für Menschen mit Behinderungen aus der Sozialhilfe ergibt sich aus dem Bundesteilhabegesetz – BTHG. In diesem Onlineseminar wollen wir den Veränderungen nachgehen die sich für unterschiedliche Personenkreise von Frauen ergeben können. Wesentliche Fragen sind: · Welche Arten von Teilhabeleistungen gibt es? · Welche sind universell – zuzahlungsfrei, für welche müssen die Leistungsbezieherinnen\* zahlen? · Wie ermittelt sich der Zuzahlungsbetrag? · Wo beantrage ich welche



Leistung? · In welchem Verhältnis stehen verschiedene Leistungen zueinander? Beispielsweise Pflegeleistungen und Leistungen zur Teilhabe am Leben in der Gesellschaft. Diesen und weiteren Fragen gehen wir im Onlineseminar nach. Das Seminar ist sowohl für Frauen geeignet, die als Leistungsbezieherinnen auf unterschiedliche Leistungen angewiesen sind, als auch für in der Sozialberatung Tätige Frauen. Achtung: Um eine günstige Arbeitsatmosphäre zu ermöglichen ist die Teilnahme auf 16 Frauen begrenzt.

Bitte um Anmeldung bis Montag den 7. Dezember im Netzwerk unter:

**info@netzwerk-behinderter-frauen-berlin.de oder telefonisch unter 030-617 09 169.**

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## VERANSTALTUNGEN

**13. Dezember 2020**                      **11.00 – 18.00 Uhr**

Seminar der Landesstelle für Suchtfragen Berlin

### **Was ist positiv am Scheitern? Kann Scheitern gut und hilfreich sein?**

Alle kennen es – und viele hadern damit. Im Workshop wollen wir uns einen guten Zugang zum eigenen Scheitern erarbeiten und die Wichtigkeit für das eigene Wachstum erkennen – und uns so stärken und wandeln.

Referentin                      Ruth Sofia Dirkes - HP für Psychotherapie, Literaturwissenschaftlerin, Berlin

Teilnahmegebühr              Insgesamt 40,- € (inkl. Pause & Getränke)

Die Teilnahmegebühr ist in Barzahlung vor der Veranstaltung zu entrichten.

Anmeldung                      Landesstelle Berlin für Suchtfragen e.V. - Gierkezeile 39, 10585 Berlin

Tel.: 030 - 34 38 91 60              Fax: 030 - 34 38 91 62

Mail: [dirkes@landesstelle-berlin.de](mailto:dirkes@landesstelle-berlin.de)

Anmeldeformular:              [online](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## IMPRESSUM

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

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

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

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