



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

SELBSTHILFE	2
<b>Mit Tatendrang durch das Chaos</b>	<b>2</b>
<b>Weiterleben – Aber Ja!</b>	<b>2</b>
<b>Bulimie / Binge-Eating</b>	<b>3</b>
<b>Clusterkopfschmerz-Selbsthilfegruppe Berlin (CSG Berlin)</b>	<b>3</b>
<b>Selbsthilfegruppe Blasenkatheter (in Gründung)</b>	<b>3</b>
<b>Offener Treff bei Angst und Depression</b>	<b>3</b>
<b>Unterstützung gesucht für den „Offenen Treff bei Angst und Depressionen“</b>	<b>4</b>
<b>Angst und Depression</b>	<b>4</b>
<b>Selbsthilfegruppe Grenzgänger Reinickendorf</b>	<b>4</b>
<b>Das Sprachcafé - Spaziergang zum Kennenlernen</b>	<b>5</b>
<b>Kreativ-Raum zur Selbstentfaltung</b>	<b>5</b>
<b>Prämenstruelles Syndrom (in Gründung)</b>	<b>6</b>
<b>Umgang mit narzisstischen Eltern</b>	<b>7</b>
SELBSTHILFE- JUNGE SELBSTHILFE	7
<b>Stammtisch junge Selbsthilfe</b>	<b>7</b>
<b>Angst und Panik U35</b>	<b>7</b>
SELBSTHILFE ONLINE	8
<b>Online- und Telefon-Angebote der Selbsthilfe</b>	<b>8</b>
<b>Kostenlos virtuelle Räume für Selbsthilfegruppen</b>	<b>8</b>
<b>Echte Stimmen – Der Berliner Selbsthilfepodcast bei spotify</b>	<b>8</b>
<b>Potcast für Angehörige 'Neben Dir'</b>	<b>9</b>
<b>Digitale Angebote für zugewanderte Menschen</b>	<b>9</b>
BERATUNG DER SELBSTHILFE FÜR DIE SELBSTHILFE	9
<b>Die Sozialberatung bei SEKIS</b>	<b>9</b>
BARRIEREFREIHEIT	10
<b>Informationen über Selbsthilfe in Gebärdensprache</b>	<b>10</b>
<b>Informationen über Selbsthilfe in Leichter Sprache</b>	<b>10</b>
<b>Informationen zu Corona in verschiedenen Sprachen und Leichter Sprache</b>	<b>10</b>
PATENTENINTERESSEN	10
<b>BA weitet Möglichkeiten zur Krankschreibung per Videosprechstunde aus</b>	<b>10</b>
<b>Neue Praxisinformation zur posttraumatischen Belastungsstörung</b>	<b>11</b>
<b>KV Berlin will Corona-Ungeimpfte an Kosten beteiligen</b>	<b>11</b>

<b>Apps auf Rezept: 19.000 Verordnungen im ersten Jahr</b>	<b>12</b>
FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN	12
<b>Fortbildungsveranstaltungen in Zeiten von Corona</b>	<b>12</b>
<b>Das Blitzlicht</b>	<b>13</b>
<b>Fit für Kooperationen</b>	<b>13</b>
VERANSTALTUNGEN	14
06. Dezember 2021 17 - 19 Uhr	14
<b>Nikolausmarkt</b>	<b>14</b>
09. Dezember 2021 16 bis 18 Uhr	14
<b>Gesetzliche Grundlagen in der Antidiskriminierungsarbeit</b>	<b>14</b>
09. Dezember 2021 17:00 - 20:30 Uhr	15
<b>postkoloniale nachhaltige Entwicklung in afrikanischen Ländern</b>	<b>15</b>
18. Dezember 2021 11.00 bis 14.00 Uhr	15
<b>"IntoDance" Tanzworkshops für Menschen mit körperlichen Einschränkungen</b>	<b>15</b>
02. Februar 2022 18.00 bis 19.30 Uhr	15
<b>Umgang mit Ängsten</b>	<b>15</b>
IMPRESSUM	15

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

### Mit Tatendrang durch das Chaos

Sie fühlen sich überwältigend leer, müde, antriebslos, schwach, hilflos, hoffnungslos, verzweifelt, ausgebrannt und niedergeschlagen?

Ihnen fällt es schwer sich von Gegenständen zu trennen und aufzuräumen?

Gemeinsam suchen wir nach Methoden und Techniken, um Struktur in unseren Alltag zu intrigieren.

(Auch bekannt unter den Namen: Wertbeimessungsstörung, hoarding oder compulsive hoarding, Messie-Syndrom u.a.)

**Zeit: Jeden 1. & 3. Montag im Monat, 18 - 20 Uhr**

**Ort: elbsthilfetreffpunkt Siemensstadt, Wattstr. 13, 13629 Berlin**

Bei Interesse melden Sie sich gerne im Selbsthilfetreffpunkt

Siemensstadt, Tel. 030 – 381 70 57 oder per E-Mail unter

shtsiemensstadt@casa-ev.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

### Weiterleben – Aber Ja!

**Nach begangenen Suizid zwar stabilisiert, aber noch nicht im Klaren, dass und wie er dein Leben verändert hat?**

- Entwickle ich Wünsche und neue Kraft?
- Kann ich die Veränderung annehmen und dazu stehen?
- Wie gehe ich damit um? Wie geht das Jetzt?
- Sind die Gründe für den Suizid aufgearbeitet?
- Fühl ich mich schuldig, v. a. in Bezug auf Angehörige, Partner\*innen, Familie und Freund\*innen?
- Wie geht es mir damit?

Wir sprechen unter der Moderationsleitung einer Beratungsfachkraft.

Gruppenzugang nach erfolgtem Erst- und Einzelgespräch! (Terminvereinbarung)

Anonymität ist zugesichert!

- Alles, was gesprochen wird, bleibt in der Gruppe.
- Jedes Gruppenmitglied ist für sich selbst verantwortlich.
- Andere Meinungen und Haltungen werden respektiert und nicht kritisiert.

Gemeinsam sind wir stark

SEKIS - Bismarckstr. 101 | 10625 Berlin

**Tel 030 890 285 38**

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

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

Sprechzeiten: Mo 12–16 | Mi 10–14 | Do 14–18 - und nach Vereinbarung

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Gruppenneugründung

## Bulimie / Binge-Eating

Du kennst sie, wiederkehrende Essanfälle mit oder ohne kompensatorischer Gegenregulation? Du möchtest Dich austauschen über Themen, Gedanken und Alltagssituationen, die nur ebenfalls Betroffene nachvollziehen und kennen können?

Dann hab den Mut, probier es aus. Die Selbsthilfe und unsere Gruppe bietet einen geschützten Raum, in dem Du Akzeptanz und Wertschätzung erfährst. Du musst Dich nicht erklären, nicht rechtfertigen oder begründen wie Du Dich fühlst oder was Dich bewegt. Wir teilen unser Hadern, unsere Ängste und Sorgen - und wir teilen unsere kleinen Erfolgsmomente, die uns glücklich und stolz machen.

Bist Du auch mit dabei? Wir würden uns freuen!!

Melde Dich gern beim Selbsthilfeprojekt AnaDismissed

Lea Gericke / 0172 16 50 115 / [info@ana-dismissed.de](mailto:info@ana-dismissed.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Neue Gruppe:

## Clusterkopfschmerz-Selbsthilfegruppe Berlin (CSG Berlin)

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

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

Treffen: Samstag, 12.00 - 15.00 Uhr (1x pro Quartal. Termine nach Anmeldung) Kontakt:

michael.brumme@clusterkopf.de Ort: Stadtteilzentrum Prenzlauer Berg, Fehrbelliner Str. 92, 10119 Berlin

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Selbsthilfegruppe Blasenkatheeter (in Gründung)

Haben Sie oder ein Angehöriger/eine Angehörige einen Blasenkatheeter und sehen sich auch immer wieder mit Fragen konfrontiert wie:

- Welche Einlagen sind die richtigen? Was für Vorteile und Nachteile gibt es und was gibt es damit für Erfahrungen?
- Welche Art von Kathetern sind die richtigen für mich oder meine Angehörige/meinen Angehörigen?
- Was ist mit Verengungen und OP's?
- Was tun, wenn der Urin immer wieder am Katheter außen anstatt innen entlangläuft?
- Was ist mit Entzündungen?
- Wie mit Schmerzen umgehen?
- Wie ist die richtige Hygiene?

**Zeit: Jeden 1. Montag im Monat, 10 - 12 Uhr**

**Ort: Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt, Wattstr. 13, 13629 Berlin**

Wollen Sie sich zu diesen Themen in einer Selbsthilfegruppe

austauschen? Dann melden Sie sich gerne bei uns!

Tel.: 030-381 70 57 oder E-Mail [shtsiemensstadt@casa-ev.de](mailto:shtsiemensstadt@casa-ev.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Offener Treff bei Angst und Depression

GEMEINSAM STATT EINSAM. TRAU DICH. KOMM VORBEI.

Der erste Schritt ist oft der schwierigste. Doch wir möchten Dich ermutigen, es auszuprobieren.

Der Offene Treff bei Angst und Depressionen wird von Betroffenen aus schon lange bestehenden Gruppen begleitet. Somit finden Gespräche auf Augenhöhe statt.

Du hast die Chance, das Wirken einer Selbsthilfegruppe kennenzulernen und herauszufinden, ob solch eine Gruppe eine Unterstützungsmöglichkeit für Dich sein kann.

Zusammen tauschen wir uns aus, hören zu und sind füreinander da.

Jede\_r ist willkommen. So wie Du bist.

Treffen:

**1. und 3. Dienstag, 10.00 - 11.30 Uhr**

**2. und 4. Dienstag, 18.00 - 19.30 Uhr**

Anmeldung per E-Mail an [kis-offenertreff@hvd-bb.de](mailto:kis-offenertreff@hvd-bb.de) oder telefonisch 030 49 98 70 910

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

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

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

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

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

Was bekommst Du für Dein Engagement?

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

Was wünschen wir uns von Dir als Teammitglied?

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

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

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

Wie erreichst Du uns?

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

### **Angst und Depression**

Sie fühlen sich niedergeschlagen und antriebslos? Sie leiden unter Depressionen oder Ängsten und suchen den Austausch mit anderen Betroffenen? Dann kommen Sie zum Offenen Treff "Angst und Depression".

Bitte melden Sie sich an und bringen Sie einen Nachweis mit, darüber dass Sie geimpft oder genesen sind.

Es gelten die Regeln nach 2G

**Montags von 17- 18:30 Uhr**

Selbsthilfzentrum Neukölln-Süd - Lipschitzallee 80 - 12353 Berlin

Tel 030 6056600 oder [asmus.sued@sh-stzneukoelln.de](mailto:asmus.sued@sh-stzneukoelln.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

Neue Selbsthilfegruppe in Gründung:

### **Selbsthilfegruppe Grenzgänger Reinickendorf**

Wiederkehrende, sich aufdrängende belastende Erinnerungen? Vermeidungsverhalten? Schuld- Und Schamgefühle? Es gibt nur schwarz oder weiß? Ganz oder gar nicht? Heftige Stimmungsschwankungen, selbst bei geringfügigen Auslösern?

Ich kenne das auch. Daher lade ich dich zur SHG Grenzgänger Reinickendorf ein, damit wir uns austauschen und bestenfalls von den Erfahrungen des anderen profitieren können.

Die Treffen werden 14-tägig montags in der Zeit von 17:30-19:30 Uhr im Selbsthilfzentrum Reinickendorf, Eichhorster Weg 32 / 13435 Berlin stattfinden.

Nähere Informationen und Anmeldung unter Telefon: 416 48 42 oder per Mail unter [selbsthilfzentrum@unionhilfswerk.de](mailto:selbsthilfzentrum@unionhilfswerk.de)

## Das Sprachcafé - Spaziergang zum Kennenlernen

### Dienstag und online auf Zoom am Freitag

Menschen mit deutscher Muttersprache und nicht-deutscher Muttersprache treffen sich und tauschen sich aus. Sie lernen voneinander und begegnen sich. Gerade jetzt, wo viele Gruppentreffen wieder in Frage stehen, ist dies eine wunderbare Möglichkeit der Begegnung für zugewanderte Menschen online und in der Natur!

Wie ist Begegnung zwischen alteingesessenen und neu zugezogenen Berliner:innen in der aktuellen Pandemie-Situation möglich? Am besten draußen oder online. Wir treffen uns zurzeit immer dienstags um 14 Uhr zu einem kleinen Spaziergang. Treffpunkt ist direkt vor der Villa Mittelhof. Kommen Sie vorbei und spazieren Sie mit.

Das Sprachcafé auf Zoom am Freitag:

In der aktuellen Pandemie-Situation sind Begegnungen in Innenräumen nicht empfohlen. Deswegen treffen wir uns zurzeit immer freitags um 16 Uhr online per Videokonferenz auf Zoom.:

<https://us02web.zoom.us/j/81735267438>

Schauen Sie doch einfach mal rein. Oder gehen Sie dienstags mit uns spazieren.

Herzlichen willkommen im Sprachcafé und beim Spaziergang des Mittelhof e.V..

## Kreativ-Raum zur Selbstentfaltung

Eine körperorientierte Gruppe für psychosoziale Gesundheit und authentischen Kontakt

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

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

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

Ort                    Großer Bewegungsraum beim Nachbarschaftsheim Schöneberg,

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

Anmeldung:

**Nachbarschaftsheim Schöneberg e.V.-Selbsthilfetreffpunkt-**

Tel.:                    030 859 951 -330/-333

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

Internet:              [www.nbhs.de](http://www.nbhs.de)

Gruppe in Gründung

## Leeres Kinderzimmer – Wenn das Kind zum anderen Elternteil zieht

Treffen immer montags, 18 – 19:30 Uhr, 2. + 4. Montag

Wenn das Kind nach der Trennung beim anderen Elternteil lebt und der Kontakt stark reduziert ist, verursacht das großen Schmerz und Leid. Man sucht verzweifelt nach Gründen und wünscht sich, etwas

ändern zu können. Wie kann man mit dieser neuen, nicht selbst gewählten Lebenssituation fertig werden? Wie gehen andere Betroffene mit dem Schmerz über den Verlust des Kontaktes zum Kind um? In einer Gruppe von Menschen, die Ähnliches erlebt haben, gibt es die Möglichkeit gemeinsam Hoffnung zu schöpfen, sich gegenseitig Mut zu machen und nach Wegen zu suchen, der Hilflosigkeit entgegenzuwirken. Wenn Sie auch den Wunsch nach Austausch haben, melden Sie sich bei uns!

Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum Reinickendorf

Eichhorster Weg 32 / 13435 Berlin

Telefon 030 / 4 16 48 42

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

Gruppengründung:

### **Männer in Trennung**

Trennungen sind selten einfach. In der Regel leiden alle Beteiligten darunter.

Die Selbsthilfegruppe „Männer in Trennung“ richtet sich an Männer, die in verschiedenen Phasen einer Trennung stecken. Ob frisch oder schon länger getrennt – hier seid ihr richtig. Es kann guttun und stark entlasten, mit anderen Menschen zu reden, die eine ähnliche Phase durchleben und durchlebt haben.

Die Selbsthilfegruppe startet zunächst als Gesprächskreis.

Pandemiebedingt können nur maximal 10 Menschen pro Treffen teilnehmen.

**Termin: 2. und 4. Dienstag im Monat, 19:00 – 20:30 Uhr – Anmeldung erforderlich!**

**Ort: ein Gruppenraum in Prenzlauer Berg am Senefelderplatz (U2)**

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

Gruppe in Gründung

### **Hochsensibilität**

Treffen immer freitags, 15 – 17 Uhr, 2. + 4. Freitag

Täglich wirken unzählige Reize auf uns ein, Geräusche, Gerüche, Berührungen, Lichter. Manche Menschen reagieren darauf besonders stark, scheinen Umwelteinflüsse anders zu verarbeiten – vielleicht sind Sie hochsensibel? In dieser Gruppe tauschen sich Betroffene über diese Feinfühligkeit aus und lernen sie zu verstehen und mit ihr umzugehen.

Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum Reinickendorf

Eichhorster Weg 32 / 13435 Berlin

Telefon 030 / 4 16 48 42

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

Gruppe in Gründung

### **Prämenstruelles Syndrom (in Gründung)**

Gruppentreffen noch offen

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.

Kontaktperson

Über uns

Ich weiß noch nicht, wie ich das Thema angehen kann und würde mich gerne dazu mit anderen Frauen austauschen. Wenn ihr weitere Ideen habt, wie eine PMS-Gruppe noch aussehen könnte, meldet euch! Zeit und Ort können wir am besten zusammen vereinbaren, wenn sich die ersten Interessierten gemeldet haben.

Selbsthilfetreffpunkt Tempelhof-Schöneberg - Holsteinische Str. 30 - 12161 Berlin / Tempelhof-Schöneberg

Tel 030 859951-330/-333

[selbsthilfe@nbhs.de](mailto:selbsthilfe@nbhs.de) <http://www.nbhs.de>

Sprechzeiten Mo 15 - 19, Di 15 - 18, Do 10 - 14 Uhr

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Gruppe in Gründung

## Umgang mit narzisstischen Eltern

Gruppentreffen 1x im Monat Sonntag nachmittags

- Umgang mit narzisstischen / emotional unreifen Eltern im aktiven & passiven Kontakt
- Verarbeitung des emotionalen Missbrauchs durch narzisstische / emotional unreife Eltern in der Kindheit
- Wir wenden Übungen zum besseren (aktiven / Passiven) Umgang sowie Methoden zur Verarbeitung der Erlebnisse an.
- Wir sind Laien, keine Therapiegruppe, und werden von keinen Therapeuten / Psychologen angeleitet.
- Gemeinsame Freizeitgestaltung ist für uns fester Bestandteil der kontinuierlichen Arbeit an den Themen.

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.

Für weitere Informationen und zur Anmeldung zu den Gruppentreffen senden Sie bitte eine E-Mail an [UMNE\\_SHG@aol.com](mailto:UMNE_SHG@aol.com) (bitte mit Telefonnummer)

Selbsthilfetreffpunkt Tempelhof-Schöneberg - Holsteinische Str. 30 - 12161 Berlin / Tempelhof-Schöneberg  
Tel 030 787 040 51

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE- JUNGE SELBSTHILFE

### Stammtisch junge Selbsthilfe

Jeden letzten Dienstag im Monat um 19 Uhr

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

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

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

Projekt Junge Selbsthilfe in Berlin

StadtRand gGmbH Perleberger Str. 44 - 10559 Berlin

Tel: 030.3946364

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

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

Instagram: jungeselbsthilfeberlin

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE- JUNGE SELBSTHILFE

### Angst und Panik U35

Gruppe in Gründung

jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat

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. Wir haben noch freie Plätze! Bitte anmelden.

Nachbarschaftsheim Schöneberg e.V., Selbsthilfetreffpunkt

Holsteinische Straße 30 - 12161 Berlin / Tempelhof-Schöneberg

Tel 030 859951 -330/-333

<https://selbsthilfe.nbhs.de/>

Sprechzeiten Montag 15.00-19.00 Uhr Dienstag 15.00-18.00 Uhr Donnerstag 10.00-14.00 Uhr

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## 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](#)

## Kostenlos virtuelle Räume für Selbsthilfegruppen

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

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

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

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Echte Stimmen – Der Berliner Selbsthilfepodcast bei spotify

### Teaser Kyra #24 Die sTrotzenden

### Junge Selbsthilfe Spandau – Tag Gegen Gewalt gegen Frauen – Theater in der SH

In dieser Echten Folge spreche ich mit Kyra Morawietz. Kyra engagiert sich seit vielen Jahren in der Selbsthilfe und baut jetzt die Junge Selbsthilfe in Spandau auf. Außerdem ist sie Mitglied des Frauenbeirats in Spandau und da am 25.11. der „Tag Gegen Gewalt gegen Frauen“ ist, streifen wir auch das Thema Femizide und Kyra schildert, wie schwer es ist trotz chronischer Erkrankung oder Behinderung als Frau wahrgenommen zu werden, oder sich auch selbst als solche zu empfinden. Wie sehr Theater dabei hilft eine neue Perspektive auf sich und andere Menschen einzunehmen erfahren wir deshalb, weil Kyra auch eine Mitspielerin von der Theatergruppe „Die sTrotzenden“ ist.

Viele anregende, echte Themen findet Ihr in dieser Folge. Viel Spaß damit und herzlichen Dank an Kyra.

Kyras Empfehlung: Buch: Ungehorsam von Naomi Aldermann

Veranstaltungen: Die sTrotzenden. Premiere (2G+) am 11.12.21 um 18 Uhr, zweite Aufführung (2G+) am 12.12. um 17 Uhr im Sharounsaal AOK-Haus Friedrich-Stampfer-Straße 1, 10969 Berlin (Nähe U Bhf Hallesches Tor) Platzreservierungen bitten an: [sTrotzende@gmx.de](mailto:sTrotzende@gmx.de)

Internationaler Tag gegen Gewalt gegen Frauen 25.11.

Veranstaltungen in Berlin rund um den Tag gegen Gewalt gegen Frauen:

<https://www.berlin.de/sen/frauen/oeffentlichkeit/kampagnen/internationaler-tag-gegen-gewalt/artikel.1029036.php>

### Teaser Anja #23 Anjas Abschied

### Öffentliche Übergabe

In dieser Echten Folge spreche ich mit Anja. Anja Breuer, die im letzten Jahr eure Echte Moderatorin war. Anja mit der großartigen, sanften und gleichzeitig starken Stimme und ihrer einfühlsamen und ruhigen Art,



der ihr euch mit euren Geschichten anvertraut habt. Anja verabschiedet sich in dieser Folge als Echte Moderatorin und erzählt auch warum. Ich heiße Bianca Austermann, diese Folge ist eine Übergabe und ich freue mich darauf, eure neue Echte Moderatorin zu sein.

Anja erzählt etwas über die Entstehung von „Echte Stimmen“, aber auch ein wenig von ihrer eigenen Geschichte. Wir tauschen unsere Ideen für die Echte Zukunft aus und ich erzähle auch etwas über meinen Hintergrund.

Ich bitte um etwas Geduld, wenn alles noch nicht so rund läuft. Für mich ist das auf vielen Ebenen eine neue Herausforderung und ich werde noch ein bisschen Zeit brauchen damit es wirklich flüssig läuft, aber mit Eurer Unterstützung und spannenden, neuen Interviewpartner\*innen wird das weiterhin ein Ort für Eure Geschichten und hoffentlich viele interessante Informationen werden.

Euer Feedback ist jederzeit willkommen.

Ich bedanke mich herzlich bei Anja und wünsche euch viel Spaß beim Blick hinter die Kulissen.

Anjas Empfehlung

Buch: Eva-Maria Zurhorst, „Liebe dich selbst und es ist egal wen du heiratest“

Serie: Black Box

Kino: Der neue James Bond (nicht wirklich ernst gemeint)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE ONLINE

### Potcast für Angehörige 'Neben Dir'

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

Dann mailt uns gern: [nebendir@outlook.de](mailto:nebendir@outlook.de)

[facebook.com/nebendir.podcastinstagram.com](https://www.facebook.com/nebendir.podcastinstagram.com)/[nebendir.podcas](https://www.podcas.com/nebendir.podcas)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE ONLINE

### Digitale Angebote für zugewanderte Menschen

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

Das jeweils aktuelle Wochenprogramm findet sich hier:

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

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## BERATUNG DER SELBSTHILFE FÜR DIE SELBSTHILFE

### Die Sozialberatung bei SEKIS

telefonisch, digital und nach Anmeldung auch vor Ort

Anmeldung erforderlich

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle SEKIS in Charlottenburg bietet einmal wöchentlich eine Sozialberatung an.

Diese erfolgt durch eine ausgebildete Fachkraft mit langjähriger Erfahrung. Die Beratung steht Mitgliedern von Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeorganisationen kostenlos zu Verfügung.

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

Bitte vereinbaren Sie vorab einen Termin!

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

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## BERATUNG DER SELBSTHILFE FÜR DIE SELBSTHILFE

### Selbsthilfe-Zentrum Reinickendorf Psychosoziale Beratung

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

Beraterin Jeannine Schätzle - Sozialarbeiterin / Sozialpädagogin

Zeit nach Vereinbarung  
Kosten kostenfrei  
Anmeldung und Informationen  
Tel **030 / 4 16 48 42 oder**  
Mail [selbsthilfezentrum@unionhilfswerk.de](mailto:selbsthilfezentrum@unionhilfswerk.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## **BARRIEREFREIHEIT**

### **Informationen über Selbsthilfe in Gebärdensprache**

Informationen zu "Was ist Selbsthilfe, wie funktioniert sie und wie arbeiten und vernetzen sich Selbsthilfegruppen" gibt es jetzt in Gebärdensprache in drei Videos, die auf der Webseite von SEKIS (ganz oben der Reiter Gebärdensprache) und auf dem YouTube Kanal von SEKIS zu finden sind: YouTube: <https://www.youtube.com/channel/UCgCCXfZ7rFIXEVW6HTwHpGQ/>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## **BARRIEREFREIHEIT**

### **Informationen über Selbsthilfe in Leichter Sprache**

Was ist Selbsthilfe? Klicken Sie auf diesen Link, dann erfahren Sie es: <https://www.sekis-berlin.de/metanavigation/leichte-sprache>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## **BARRIEREFREIHEIT**

### **Informationen zu Corona in verschiedenen Sprachen und Leichter Sprache**

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

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## **PATENTENINTERESSEN**

### **BA weitet Möglichkeiten zur Krankschreibung per Videosprechstunde aus**

Zukünftig können auch Patienten per Videosprechstunde krankgeschrieben werden, die der Vertragsarztpraxis unbekannt sind. Einen entsprechenden Beschluss hat der Gemeinsamen Bundesausschuss ([G-BA](#)) heute gefasst.

Bereits seit Oktober 2020 können Ärztinnen und Ärzte auch mittels Videosprechstunde die Arbeitsunfähigkeit von Versicherten feststellen. Allerdings gilt dies bislang nur für die Versicherten, die in der Arztpraxis bereits bekannt sind.

Unterschiede gibt es trotz der neuen Regelung jedoch bei der Dauer der erstmaligen Krankschreibung: Für in der Arztpraxis unbekannt Versicherte ist diese bis zu drei Kalendertage möglich, für bekannte Versicherte bis zu sieben Kalendertage.

Das Feststellen einer Arbeitsunfähigkeit wird nun generell per Videosprechstunde möglich – sofern die Symptomatik eine solche Abklärung zulässt. Sie ergänzt damit als gleichberechtigte Alternative den bisherigen Standard der unmittelbaren persönlichen Untersuchung durch eine Ärztin oder einen Arzt. Als generelle Voraussetzung für die Krankschreibung per Videosprechstunde gilt unverändert, dass die Erkrankung eine Untersuchung per Videosprechstunde zulassen muss. Zudem ist eine Folgekrankschreibung über Videosprechstunde weiterhin nur dann zulässig, wenn die vorherige Krankschreibung auf Grundlage einer unmittelbaren persönlichen Untersuchung ausgestellt wurde. Ein Anspruch der Versicherten auf Krankschreibung per Videosprechstunde besteht nicht.

Unabhängig vom getroffenen Beschluss zur Krankmeldung per Videosprechstunde gilt die Coronasonderregelung zur telefonischen Krankschreibung bis zum 31. Dezember 2021 weiter. Patienten, die an leichten Atemwegserkrankungen leiden, können nach einer telefonischen Befragung bis zu sieben Kalendertage krankgeschrieben werden. Eine einmalige Verlängerung der Krankschreibung kann auf diesem Weg für weitere sieben Kalendertage erfolgen.

[Corona: G-BA verlängert Sonderregeln](#)

P A T E N T E N I N T E R E S S E N

## Neue Praxisinformation zur posttraumatischen Belastungsstörung

Das Ärztliche Zentrum für Qualität in der Medizin ([ÄZQ](#)) hat eine neue Kurzinformation zur posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS) vorgestellt. Die Autoren erläutern darin die Ursachen und typische Anzeichen der PTBS.

„Etwa zwei bis drei von 100 Menschen sind in Deutschland jedes Jahr von einer PTBS betroffen. Anzeichen können direkt nach dem belastenden Ereignis, aber auch erst Wochen oder Monate danach auftreten. Die Beschwerden können lange andauern“, heißt es in der Information.

Außerdem erfahren Interessierte, welche Untersuchungs- und Behandlungsmöglichkeiten Fachleute aufgrund aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse bei einer PTBS empfehlen.

„Psychopharmaka können bei seelischen Erkrankungen in Frage kommen. Bei einer PTBS sollen sie jedoch nicht als Erstbehandlung eingesetzt werden. Fachleute raten auch von einer alleinigen Behandlung mit Medikamenten bei einer PTBS ab, denn sie sind bei einer PTBS weniger wirksam als eine Psychotherapie“, informieren die Autoren. Bei einer PTBS sei eine traumafokussierte Psychotherapie am wirksamsten. „Sie lindert im Vergleich zu anderen Psychotherapie-Verfahren und zu Medikamenten die Beschwerden am besten. Dafür gibt es Belege aus aussagekräftigen Studien. Sie soll daher allen PTBS-Erkrankten angeboten werden“, heißt es in der Information.

Links zum Thema

[Kurzinformation „Posttraumatische Belastungsstörung – immer wieder schlimme Erinnerungen“](#)

[Zahl traumatisierter Soldaten gestiegen](#)

[PTBS: Rund vier Prozent der Mütter betroffen](#)

[Angststörungen: Keine Belege für Nutzen von EMDR-Training](#)

Quelle: [aerzteblatt.de](#) - Freitag, 19. November 2021

P A T E N T E N I N T E R E S S E N

## KV Berlin will Corona-Ungeimpfte an Kosten beteiligen

Wer sich nicht impfen lassen will, soll per Eigenbeteiligung oder per Aufschlag auf den Kassenbeitrag finanziell belastet werden, fordert der KV-Vorstand.

Wer nicht geimpft werden will, soll zahlen, fordert die KV Berlin.

Berlin. Jeder nicht gegen COVID-19 geimpfte Mensch müsse an den Kosten beteiligt werden, wenn er mit einer Corona-Infektion in eine Klinik eingeliefert oder auf der Intensivstation behandelt wird. „Dies kann entweder über eine Eigenbeteiligung oder über einen Aufschlag auf den Kassenbeitrag erfolgen“, schreibt die KV am Dienstag in einer Pressemitteilung. Die Einnahmen könnten den Pflegekräften im stationären Bereich und den Medizinischen Fachangestellten in der ambulanten Versorgung zugutekommen.

Außerdem fordert die Berliner KV einen bundesweiten Lockdown für Ungeimpfte sowie die Einführung einer allgemeinen Impfpflicht. Die Politik müsse endlich eine konsequente Strategie in der Pandemiebekämpfung verfolgen, um „Kollateralschäden von der Gesellschaft abzuwenden“.

„Der hohe Anteil der Menschen, die noch nicht geimpft sind, werden uns sonst in eine Katastrophe führen und unser Gesundheitssystem in einem Maße überlasten, wie wir es bisher nicht kennengelernt haben. Mit einer Impfpflicht allein kommen wir hier nicht mehr weiter“, wird der KV-Vorstand zitiert. Er sorgt sich nicht nur um die hohen Kosten der Pandemie, sondern auch um die „Generationen“, die unter der Pandemie besonders litten. „Weil sich 13 Millionen Menschen in unserem Land nicht impfen möchten, leiden vor allem die Kinder, Jugendlichen, jungen Menschen in Ausbildung, aber auch ältere und gefährdete Menschen. So kann es nicht weitergehen.“ Die Zeit für eine Impfpflicht sei gekommen. Diese sollte dann aber nicht nur auf dem Papier stehen, „sondern bei Missachtung spürbare Konsequenzen nach sich ziehen“, so die KV.

Quelle: [Ärztezeitung](#) Veröffentlicht: 23.11.2021, 16:07 Uhr

## Apps auf Rezept: 19.000 Verordnungen im ersten Jahr

Ein Jahr nach dem Start kommen digitale Gesundheitsanwendungen (DIGA) erst langsam in der Versorgung an, denn es gibt noch zu viele offene Fragen.

DIGA sind Teil einer umfassenden Digitalisierungsstrategie, sagt Mirja Mittermeier von der Charité Berlin auf einer Veranstaltung der Deutschen Gesellschaft für Innere Medizin. „Wir stehen komplett am Anfang.“ Bisher sind 24 Apps im DIGA-Verzeichnis veröffentlicht, der Großteil davon – 18 Anwendungen – vorläufig. Sechs Anwendungen sind bereits permanent aufgenommen. Aktuell befinden sich noch 21 Anträge in Bearbeitung. Fünfmal hat das BfArM einen Antrag abgelehnt, 49 Hersteller haben ihre Anträge wieder zurückgezogen.

Etwa 19.000-mal wurden DIGA bisher verordnet, pro Verordnung erhalten Ärzte zwei Euro. Der Aufwand unterscheidet sich zum Teil stark, da für einige DIGA zunächst bestimmte Untersuchungen vorgesehen seien. Diese könnten dann nach GOÄ abgerechnet werden. „Das ist sicherlich etwas, was noch näher beleuchtet werden sollte“, so Mittermeier. Weitere offene Fragen schränken den Nutzen in der internistischen Medizin noch ein: Indikationen, rechtliche Unsicherheiten und Informationen für Mediziner. „Ich persönlich finde das bisher noch nicht übersichtlich, an Informationen über DIGA heranzukommen.“ Die Evidenzgenerierung ist eine „ganz große Herausforderung“, sagt Prof. Sebastian Kuhn von der Universität Bielefeld. Im Zulassungsprozess müssen DIGA mindestens einen positiven Versorgungseffekt nachweisen. Dazu gehören medizinischer Nutzen, wie Verbesserung des Gesundheitszustands, aber auch patientenrelevante Struktur- und Verfahrensverbesserungen, wie Koordination der Behandlungsabläufe. DIGA könnten durchaus einen positiven Effekt erzeugen, aber „es gilt wirklich die Spielregeln festzulegen und die Spreu vom Weizen zu trennen“.

Prof. Martin Hirsch von der Universität Marburg ist überzeugt, dass intelligente DIGA die Transformation von der krankheits- zur gesundheitszentrierten Versorgung bewirken können. Weil diese Apps „in meiner Hosentasche wohnen und deswegen viel über mich wissen können und mich gemäß meiner Risikodisposition steuern können, um das Ausbilden von Krankheiten zu vermeiden“.

Quelle: <https://www.gerechte-gesundheit.de/news/detail/apps-auf-rezept-19000-verordnungen-im-ersten-jahr.html>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Aktiv in Selbsthilfe	Fortbildung 2021

### Fortbildungsveranstaltungen in Zeiten von Corona

Liebe Aktive in der Selbsthilfe, die aktuelle Lage rund um Corona fordert die Umsetzung von Fortbildungsveranstaltungen weiterhin Flexibilität. Unsere Veranstaltungen werden unter Einhaltung der jeweils aktuellen Vorgaben zur COVID-19-Prävention des Landes Berlin durchgeführt. **Ab September 2021 finden die Veranstaltungen - natürlich unter dem Vorbehalt der aktuellen Inzidenzwerte - soweit möglich wieder als Präsenzangebote statt.** 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

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Das Blitzlicht

**Mittwoch, 8. Dezember 2021 | 18 – 21 Uhr**

**SEKIS – Selbsthilfekontakt- und Informationsstelle**

**Bismarckstr. 101 (Eingang Weimarerstr.) | 10625 Berlin**

In der Selbsthilfe werden Treffen oft mit einem sogenannten „Blitzlicht“ begonnen und beendet. Das ist eine bewährte Methode bei der jede\*r Teilnehmende kurz sein Befinden, Meinung oder Anliegen an die Gruppe nennen kann. So können Blitzlichter kreativ und vielfältig eingesetzt werden, um den Gruppenverlauf zu strukturieren, Akzente zu setzen. Wir werden in dieser Fortbildung sehr verschiedene Arten von Blitzlichtern kennenlernen. Hilfreich können diese kurzen Stimmungsbilder auch bei Krisen oder Stagnation in der Gruppe sein oder um den Grundsatz „Störungen haben Vorrang“ unkompliziert umsetzen zu können. Dabei werden wir kreative Materialien wie Symbole, Motivkarten oder Alltagsgegenstände, bis hin zu nonverbalen Möglichkeiten nutzen. Auch möchten wir uns über die unterschiedlichen Erfahrungen der Teilnehmenden im Umgang mit Blitzlichtern austauschen und Strategien zum Umgang mit Problemen, wie z. B. ausufernden Blitzlichtern, erarbeiten.

**Kosten:** 5,- €

**Tel.:** 030 890 285 39

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

**Online:** [www.sekis.de/Fortbildung](http://www.sekis.de/Fortbildung)

**Leitung:** Sabine von Wegerer, Jens Erik Geißler (Arbeitskreis Fortbildung)

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Präsenzangebot

### Fit für Kooperationen

#### Wie Selbsthilfe-Aktive und Gesundheitseinrichtungen gewinnbringend zusammenarbeiten können

**Samstag, 11. Dezember 2021 | 10-16 Uhr**

**SEKIS – Selbsthilfekontakt- und Informationsstelle**

**Bismarckstr. 101 (Eingang Weimarerstr.) | 10625 Berlin**

Eine Veranstaltung für Selbsthilfeaktive, die mit Gesundheitseinrichtungen zusammenarbeiten oder dies planen. Ziel des Workshops ist es, herauszufinden ob und wie Selbsthilfegruppen sich als Kooperationspartner\*innen im professionellen Gesundheitssystem einbringen können und wollen. Folgenden Fragen gehen wir dabei auf den Grund:

- Was braucht es, um für eine Zusammenarbeit auf Augenhöhe mit professionellen Einrichtungen vorbereitet zu sein?
- Welche Ressourcen bringen wir mit, um den Prozess kreativ und selbstbewusst voranzubringen?
- Was sind unsere Erwartungen und Anliegen?
- Wie sieht eigentlich eine gelungene Zusammenarbeit aus?
- An welchen Stellen sind Schwierigkeiten zu erwarten?

Der Erfahrungsaustausch mit anderen Aktiven aus der Selbsthilfe und das Reflektieren der eigenen Rolle in Einzelarbeit und Kleingruppen sowie im Plenum unterstützt Gruppen ihr Expert\*innenwissen aus eigener Betroffenheit, auf Augenhöhe zu vertreten. Die Fortbildung orientiert sich an dem Vorgehen, das dem „Netzwerk Selbsthilfefreundlichkeit und Patient\*innenorientierung zugrunde liegt.

**Kosten:** 10,- €  
**Tel.:** 030 890 285 39  
**E-Mail:** [fortbildung@sekis-berlin.de](mailto:fortbildung@sekis-berlin.de)  
**Online:** [www.sekis.de/Fortbildung](http://www.sekis.de/Fortbildung)  
**Leitung:** Ines Krahn  
Koordination Netzwerk Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung im  
Gesundheitswesen

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## VERANSTALTUNGEN

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## VERANSTALTUNGEN

**06. Dezember 2021**                      **17 - 19 Uhr**

### **Nikolausmarkt**

Kommt vorbei

Ort: Im Garten und im Saal des Bucher Bürgerhauses - Franz-Schmidt Str. 5 - 13125 Berlin  
Weihnachtslieder singen - Waffeln und Punsch - Lagerfeuer - Adventkunst - heiße Stullen - Kränze binden -  
basteln.

Veranstalter: Selbsthilfekontaktstelle Buch im Bürgerhaus

Telefon: 0162 - 5293458

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## VERANSTALTUNGEN

**09. Dezember 2021**                      **16 bis 18 Uhr**

Online-Fachgespräch

### **Gesetzliche Grundlagen in der Antidiskriminierungsarbeit**

Liebe Kolleg:innen, liebe Organisationen der Selbsthilfe, liebe Interessierte,  
wir von der Antidiskriminierungsberatung Alter, Behinderung, Chronische Erkrankung möchten Sie herzlich  
zu einem Fachgespräch einladen. Zum Inhalt des Fachgesprächs:

Eine zentrale gesetzliche Grundlage in der Antidiskriminierungsarbeit ist das Allgemeine  
Gleichbehandlungsgesetz (AGG). Das AGG ist seit 15 Jahren in Kraft. Schon seit längerem wird von  
verschiedenen Seiten ein Reformbedarf des AGG gesehen: Es sollten zum Beispiel bestehende Schutzlücken  
geschlossen werden, damit Menschen im Arbeitsleben und bei Alltagsgeschäften wirksamer gegen  
Diskriminierung vorgehen können. Berlin hat als erstes Bundesland ein Landesantidiskriminierungsgesetz  
(LADG). Das LADG gilt seit Juni 2020 und stärkt die rechtliche Situation von Menschen auf Landesebene,  
wenn es um Schutz vor Diskriminierung im Rahmen öffentlich-rechtlichen Handelns (die Berliner  
Verwaltung und andere Institutionen des Landes Berlin (§ 3)) geht. Damit wird eine wichtige  
Regelungslücke geschlossen. Auch die geschützten Personenmerkmale wurden gegenüber dem AGG  
ausgeweitet. Ins LADG wurden zum Beispiel sozialer Status und chronische Erkrankungen einbezogen.  
Ein Schutz vor Diskriminierung aufgrund chronischer Krankheiten sollte aus Sicht der  
Antidiskriminierungsberatung ausdrücklich in § 1 AGG festgehalten werden. Eine Novellierung des AGG soll  
mehr Rechtssicherheit herstellen, indem „chronische Erkrankungen“ neben „Behinderung“  
vom AGG erfasst wird.

Anmeldung und weitere Informationen

Gerne können Sie sich bereits jetzt zum Online-Fachgespräch anmelden.

Dies ist möglich unter: [adb@lv-selbsthilfe-berlin.de](mailto:adb@lv-selbsthilfe-berlin.de) oder auch  
telefonisch unter 030 275 92 527 bzw. 0176 47 35 81 82.

Bitte geben Sie bei Ihrer Anmeldung an, falls Sie Unterstützungsbedarf haben.

Anmeldungen sind bis zum 22. November 2021 möglich.

Am 2. Dezember erhalten Sie die Zugangsdaten zur Online-Veranstaltung. Am Veranstaltungstag selbst  
bieten wir ab 15.30 Uhr ein digitales Check-in an.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme und den fachlichen Austausch.  
Gerne können Sie diese Einladung an interessierte Personen in Ihrem Verein oder Ihrem Netzwerk weiterleiten. Das Programm zur Veranstaltung finden Sie auch auf der Webseite der ADB unter <https://www.diskriminierung-berlin.de/aktuelles/veranstaltungen>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## VERANSTALTUNGEN

**09. Dezember 2021**                      **17:00 - 20:30 Uhr**

Einladung zur LAV-Onlinediskussion

### **Frauenrechte, Bevölkerungspolitik und postkoloniale nachhaltige Entwicklung in afrikanischen Ländern**

Die Bevölkerung in den meisten afrikanischen Ländern wächst schnell. Daraus ergeben sich viele Herausforderungen. Aber eine junge afrikanische Bevölkerung hat auch sehr lebendige Zivilgesellschaften hervorgebracht, darunter Frauenbewegungen. Der erste Teil unserer Online-Diskussion wird sich damit beschäftigen, welche Möglichkeiten afrikanische Regierungen haben, die Herausforderungen der Bevölkerungsentwicklung nachhaltig zu meistern. Wie könnten sie dabei die zum Teil noch aus dem Kolonialismus geerbten Handlungsbeschränkungen überwinden? Wie können sie durch die afrikanischen Zivilgesellschaften demokratisch und menschenrechtlich beeinflusst werden? Mit einem Impulsreferat von Prof. Dr. Dr. Jacob Emmanuel Mabe, Politikwissenschaftler und Philosoph In zweiten Teil unserer Online-Diskussion werden wir in den Blick nehmen: Wie steht es um die Auseinandersetzungen für das Menschenrecht auf reproduktive Gesundheit und Selbstbestimmung in afrikanischen Ländern? Welche Auswirkungen haben verbesserte Frauenrechte auf die Bevölkerungsentwicklung? Wie können afrikanische Frauenbewegungen von Deutschland aus und von der Diaspora unterstützt werden?

Mit einem Impulsreferat über "Frauenrechte und reproduktive Gesundheit in Bezug auf Afrika" von Floriane Hounkpatin, Verein Partnerschaft Deutschland Afrika (VPDA) e.V.

Bei Rückfragen melden Sie sich gerne bei uns.

Veranstalter:                      LAV - Landesnetzwerk Afrikanischer Vereine e.V. - Brüsseler Str. 36, 13353 Berlin

Kontakt/Anmeldung: Anmeldung unter: [info@lav-berlin](mailto:info@lav-berlin)

Telefon:                              (030) 40 75 75 53

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

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## VERANSTALTUNGEN

**18. Dezember 2021**                      **11.00 bis 14.00 Uhr**

### **"IntoDance" Tanzworkshops für Menschen mit körperlichen Einschränkungen**

Ort: [Nachbarschaftshaus Friedenau, Holsteinische Straße 30, 12161 Berlin](#)

Egal ob sitzend, stehend oder im Rollstuhl: Ihr findet hier den Raum euch im Tanz frei zu entfalten! Der Workshop wird von professionellen Tänzer\*innen geleitet.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## VERANSTALTUNGEN

**02. Februar 2022**                      **18.00 bis 19.30 Uhr**

### **Umgang mit Ängsten**

Ort: [Nachbarschaftshaus Friedenau, Holsteinische Straße 30, 12161 Berlin](#)

Angst ist ein ganz normales Gefühl, nur, wann wird es zu einer Krankheit?

Ein interaktiver Vortrag mit Übungen und einer phantasievollen Traumreise als Abschluss.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## IMPRESSUM

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

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

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