



Das SEKIS Team wünscht Ihnen 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

Inhaltsverzeichnis

MITMACHEN	2
Behindertenparlament im Abgeordnetenhaus Berlin	2
AKTUELLES	3
Auftaktveranstaltung Fortbildung 2023	3
Neuer Antrag zur Förderung der Selbsthilfe	3
SELBSTHILFE	4
Selbsthilfegruppe für Ukrainische Menschen	4
Brustkrebs – Frauen für Frauen - Gruppe Nord	4
Gruppe "Selbstfürsorge"	4
Chronisch erschöpft – für Menschen mit ME/CFS oder Long-Covid	5
Deutsche Heredo-Ataxie-Gesellschaft LV Berlin e.V.	5
Berliner Selbsthilfegruppe Stottern	5
Cochlea-Implantat-Selbsthilfegruppe	5
Cochlea-Implantat - CI-Selbsthilfegruppe Berlin	6
Lipomatose - Leben mit gutartigen Fettgeschwülsten	6
Adipositas – bewusst abnehmen – Türkische Gruppe in Gründung	6
Adipositas – in Gründung in Neukölln	6
Neue Selbsthilfegruppe: Adipositas in Reinickendorf	6
Lupus Erythematodes Selbsthilfegemeinschaft e.V. - Regionalgruppe Berlin City	7
skinpositivity.berlin	7
Selbsthilfegruppe für junge Erwachsene mit psychischen Problemen	7
Angst und Depressionen – Selbsthilfegruppe in Gründung	7
Selbsthilfegruppe zum Thema Angst in Zehlendorf	8
Depression und Angst "Die trüben Tassen"	8
Depressionen Ü65	8
Depression und Angst - Mit Regentiefeln	8
Long Covid	9
Gruppe zum Thema Beziehungsangst	9
Alte Wunden, neue Wege	9
Trennung / Scheidung von einer Narzisstin? – Männergruppe	9
Boulder- und Gesprächsgruppe bei Atemwegs- und/oder Angsterkrankung	10
Neue Mittwochsgruppe des AKB	10
Kinder alkoholkranker Eltern	10
NA Narcotics Anonymous – Freitag	11
Rauchfrei - Selbsthilfegruppe für Ex-Raucher_innen	11

	Selbsthilfegruppen mit freien Plätzen in Reinickendorf	11
	Selbsthilfegruppe „Berliner Wochenkinder“	11
	Trauernde Eltern - Selbsthilfegruppe	12
	Morgenluft - Mit frischem Schwung zurück in den Beruf	12
	Internet and Technology Addicts Anonymous (ITAA)	12
JUNGE SELBSTHILFE		12
	Come Together Junge Selbsthilfe	12
BERATUNG DER SELBSTHILFE FÜR DIE SELBSTHILFE		13
	Die Sozialberatung bei SEKIS	13
BARRIEREFREIHEIT		13
	SEKIS Informationen über Selbsthilfe in Leichter Sprache	13
PATIENTENINTERESSEN		13
	Prostatakarzinom: Viele Patienten bedauern Entscheidung zur Operation später	13
	Bundesrat billigt Triage-Gesetz	14
	KBV verhält sich unverantwortlich gegenüber Neupatienten!	14
	Selbst moderate körperliche Aktivität könnte Sterberisiko nach Brustkrebs senken	15
DIGITALISIERUNG		15
	Datenschützer legen Papier zur Gesundheitsdatenforschung vor	15
	Smart City-Strategie für Berlin: Gemeinsam digital und inklusiv die Stadt gestalten	16
	Digital-Beratung zu digitalen Systemen, Tools und Technologien	16
	Bits & Bäume: Digitalisierung und sozial-ökologischer Wandel	16
	Studie: Gemeinwohl im digitalen Zeitalter	17
PROJEKTE		17
	Wissen über Sepsis - SepWiss	17
	E-Learning-Angebot für Krebspatient*innen	18
FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN		18
	Auftaktveranstaltung Fortbildung 2023	18
	Datenschutz für Selbsthilfe-Gruppen -	19
	Moderation in der Selbsthilfe – Gespräche in gemeinsamer Verantwortung	20
	Unabhängigkeit der Selbsthilfe –	20
	Wie funktioniert das deutsche Gesundheitssystem -	21
	Gründer*innen-Werkstatt - Selbsthilfe-Gruppen planen, gründen, starten	21
	Take care! Selbstverständnis und Selbstfürsorge in Selbsthilfe-Gruppen -	22
	Supervision für Mitglieder von Selbsthilfe-Gruppen – Unterstützung bei Problemen	22
	Sichtbar und Präsent! – Kreative Printmedien & Co für die Öffentlichkeitsarbeit	23
	Gruppen-Phasen in der Selbsthilfe – Ressourcen und Herausforderungen	23
VERANSTALTUNGEN		24
	03. Dezember 2022 11.00 - 16.00 Uhr	24
	Behindertenparlament im Abgeordnetenhaus Berlin	24
	03. Dezember 2022 9:30 – 14:00 Uhr	24
	FLINTA Tanz Workshop: Freiräume	24
	03. Dezember 2022 10- 13 Uhr	25
	5. Messie-Frühstück in Berlin	25
	08. Dezember 2022 18:00 - 19:30 Uhr	25
	Sinnvolles (Ess)-verhalten – Einfluss auf Stress und Darmgesundheit	25
	12. Dezember 2022 18:00 – 19:30 Uhr	25
	Wir sind hier! Kinder psychisch erkrankter Eltern	25
	20. Dezember 2022 ab 17 Uhr	26
	Weihnachtsfeier für schwule und bisexuelle Männer 50 plus	26
IMPRESSUM		26

MITMACHEN

Behindertenparlament im Abgeordnetenhaus Berlin

Datum: 03. Dezember 2022
 Zeit: 11.00 - 16.00 Uhr
 Ort: Abgeordnetenhaus Berlin

Am 3. Dezember 2022 erleben wir eine Premiere: Das Berliner Behindertenparlament findet erstmalig im Abgeordnetenhaus Berlin statt. 100 Berliner:innen mit Behinderungen diskutieren dort im Plenarsaal ihre Forderungen an eine inklusive Politik. Bewerben Sie sich jetzt für die Teilnahme und stimmen Sie über die

Forderungen ab. | So bestimmen Sie den Parlamentstag mit: Als Teilnehmer:in diskutieren Sie am Parlamentstag die Anträge zu den Themen Arbeit und Beschäftigung, Bauen und Wohnen, Gesundheit und Pflege, Medien und Kultur, Mobilität sowie Partizipation. Die Anträge werden aktuell von den Fokusgruppen des Berliner Behindertenparlaments erarbeitet. Sie stimmen anschließend am Parlamentstag über diese Anträge ab. Beschlossene Anträge sollen vor Ort an die Senatorin Katja Kipping übergeben werden zur Weitergabe an die Senatsverwaltungen. Als Teilnehmer:in sind sie außerdem bei einer „Aktuellen Stunde“ sowie einer Fragerunde mit den Senator:innen dabei. | So können Sie sich bewerben: Eine Teilnahme ist für alle Berliner:innen mit Behinderungen und/oder chronischen Erkrankungen sowie Angehörige und Unterstützer:innen über 16 Jahren möglich. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Die Plätze werden vergeben an interessierte Einzelpersonen, Mitwirkende in den Fokusgruppen des Behindertenparlaments sowie Engagierte in Verbänden, Organisationen und Initiativen von Menschen mit Behinderungen und chronischen Erkrankungen. Übersteigt die Zahl der Bewerber:innen die Anzahl der Plätze, werden die Teilnehmer:innen ausgelost. Bewerben Sie sich bis 28. Oktober 2022 über die Internetseite www.behindertenparlament.berlin/bewerben | So läuft der Parlamentstag am 3. Dezember 2022 ab: Der Parlamentstag am 3. Dezember 2022 ist von 11 bis 16 Uhr mit Pausen geplant. Der genaue Ablauf wird rechtzeitig auf der Internetseite des Berliner Behindertenparlaments veröffentlicht. Eine barrierefreie Teilnahme im Abgeordnetenhaus Berlin wird zum Beispiel durch Dolmetschungen in Gebärdensprache oder Leichte Sprache ermöglicht. Sie können Ihre Unterstützungsbedarfe im Online-Formular angeben. Eine Live-Übertragung des Berliner Behindertenparlaments im Fernsehen und/oder Internet ist geplant. Bei Bedarf ist eine Teilnahme mit Alias-Namen möglich. Mehr Informationen zum Ablauf: www.behindertenparlament.berlin/parlamentstag/2022

Veranstalter: Berliner Behindertenparlament -
c/o Landesvereinigung Selbsthilfe Berlin e.V. - Littenstraße 108 - 10179 Berlin
Telefon: 0176 81 63 32 75
E-Mail: info@behindertenparlament.berlin
Internet: www.behindertenparlament.berlin

» [Inhaltsverzeichnis](#)

AKTUELLES

Auftaktveranstaltung Fortbildung 2023



» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Neuer Antrag zur Förderung der Selbsthilfe

Er ist da: Der Antrag auf GKV-Pauschalförderung für Selbsthilfegruppen für das Jahr 2023 sowie das Merkblatt zum Antrag.

Ihr findet die Dokumente zum Download und alle wichtigen Infos dazu auf unserer Internetseite www.sekis-berlin.de.

Dort findet ihr auch den neuen Leitfaden zur Selbsthilfeförderung (gültig ab 01.01.2023), in dem das Kapitel zu förderfähigen Ausgaben überarbeitet und ergänzt wurde.

Bitte denkt an die Abgabefrist für eure Förderanträge. Die Daten zum Einreichen der Anträge sind der 31.01.2023 für bestehende Gruppen und der 01.09.2023 für im Jahr 2023 neu gegründete Gruppen. Entscheidend ist dabei das Posteingangsdatum bei der Krankenkasse.

Bei Fragen wendet Euch gern vertrauensvoll an die Kolleg*innen in den bezirklichen Selbsthilfe-Kontaktstellen!

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Selbsthilfegruppe für Ukrainische Menschen

In der Selbsthilfegruppe werden wir durch Erfahrungs- und Informationsaustausch unsere Probleme überwinden und uns gegenseitig helfen, zusammen über unsere Erfahrungen aus dem Krieg reden. Wir können an Selbstständigkeit gewinnen, gegenseitig ermutigen. Aus der Gruppe in der Gesellschaft hinaustreten.

Datum: 2. Dienstag im Monat
Uhrzeit: 15.00 - 17.00 Uhr
Ort: Selbsthilfezentrum Neukölln Nord, Wilhelm-Busch-Straße 12, 12043 Berlin
Anmeldung: Azra Tatarevic Tel 681 60 64 dienstags 10.00 - 13.00 Uhr,
E-Mail tatarevic@sh-stzneukoelln.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Brustkrebs – Frauen für Frauen - Gruppe Nord

Wir gründen eine neue Selbsthilfegruppe für Frauen, die an Brustkrebs erkrankt sind. Es ist oft sehr schwer, mit Angehörigen oder Freunden über seine Probleme und Gefühle zu sprechen, da kann eine Selbsthilfegruppe hilfreich sein. Wir wollen uns gemeinsam bei einer Tasse Tee oder Kaffee mit Gesprächen und Tipps (Erfahrungsaustausch) gegenseitig unterstützen. Sehr gerne können wir bei unseren Treffen auch etwas spielen (Gesellschaftsspiele) o.ä., sowie auch außerhalb des Treffens etwas unternehmen. Wie wir das Ganze gestalten, können wir in der Gruppe gemeinsam entscheiden.

Zeit Dienstag, 15 – 17 Uhr

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

Anmeldung und Information unter:

Telefon 416 48 42

Mail selbsthilfezentrum@unionhilfswerk.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Neugründung Anfang 2023

Gruppe "Selbstfürsorge"

Du willst mal wieder raus? - Lust auf andere Perspektiven? - Du suchst neue Impulse für dich?

Wie wäre es mit einer Selbsthilfegruppe mit dem Schwerpunkt Selbstfürsorge?

Du möchtest eine Veränderung in deinem Leben, neue Menschen kennenlernen und dich regelmäßig austauschen? - Dann beteilige dich am Neuaufbau einer Selbstfürsorge Gruppe. Wir wollen uns voraussichtlich jeden Donnerstag um 19:00 Uhr treffen und uns über diese (und weitere) Themen austauschen:

- Work-life Balance
- Zeitmanagement
- Vision und Identität
- Werte und Idealer Tag
- Motivation und Gewohnheiten
- Kreativität
- Selbstwertgefühl stärken
- Achtsamkeit

Neugierig? Wir freuen uns auf dich! Melde dich einfach bei:

Selbsthilfekontaktstelle Lichtenberg – Horizont Hohenschönhausen

Ahrenshooper Str.5 - 13051 Berlin

Tel: 030 9621033

Mail: info@selbsthilfe-lichtenberg.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Gruppe in Gründung

Chronisch erschöpft – für Menschen mit ME/CFS oder Long-Covid

Kennst du das? Du willst – aber dein Körper spielt nicht mit

- Ein normaler Sportkurs, du hast Lust mitzumachen – aber du weißt: Dein Körper schafft das nicht
- Längere Spaziergänge mit Freunden, du hast Lust – aber du weißt: Dein Körper schafft das nicht
- Mal wieder ins Kino gehen, du hast Lust – aber du weißt: Deine Sinnesorgane spielen nicht mit
- Mal wieder mit Freunden Essen gehen, du hast Lust – aber du merkst: Es fehlt mal wieder schlichtweg die Energie, dein Körper schafft das nicht
- Wieder in den Beruf einsteigen, ein verlässliches Teammitglied sein, du hast Lust – aber dein Körper lässt dich im Stich

Lasst uns nicht aufgeben, sondern unser Leben neu gestalten. Lasst uns auf uns angepasste Angebote schaffen, um wieder Teil der Gesellschaft zu werden. Lasst uns kontakten, treffen, Erfahrungen austauschen und durch gemeinsame angepasste Aktivitäten wieder lachen, spielen und weiter Freude am Leben haben.

Start: 9. Januar 2023

Gruppentreffen: jeden Montag, 11-12:30 Uhr

Ort: Villa Mittelhof (Königstr. 42-43, 14163 Berlin)

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Deutsche Heredo-Ataxie-Gesellschaft LV Berlin e.V.

Die DHAG ist eine Selbsthilfeorganisation, in der sich Menschen zusammengeschlossen haben, die mit Heredo-Ataxien konfrontiert sind. Die Ataxie ist eine Störung von Bewegungen, d.h. eine Störung des koordinierten Zusammenwirkens verschiedener Muskelgruppen. Daraus ergeben sich die häufigsten Symptome: Gang-, Stand- und Sprechstörungen. Die Ursache der Ataxie ist eine Veränderung des Erbmaterials (Mutation).

Aktivitäten und Angebote der DHAG:

ersten Montag in ungeraden Monaten 18 - 20 Uhr

dhag@ataxie.de

<http://www.ataxie.de>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Berliner Selbsthilfegruppe Stottern

Wir treffen uns regelmäßig in der Selbsthilfegruppe, um uns mit dem eigenen Stottern und dem Stottern der anderen auseinander zu setzen; aber auch Alltagsthemen kommen nicht zu kurz. Unser Ziel ist ein freier und selbstbewusster Umgang mit dem eigenen Stottern. Wir gestalten thematische Gruppenabende, die von Mitgliedern moderiert werden.

2. + 4. Mo im Monat 19.30 - 21.30 Uhr

kontakt@stottern-in-berlin.de

<https://www.stottern-lv-ost.de/selbsthilfegruppen/berlin/dienstagsgruppe>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Cochlea-Implantat-Selbsthilfegruppe

Wir sind eine kleine Gruppe Cochlea-Implantat-Träger:innen, die sich zum Austausch treffen. Gegenseitiges Verständnis und Erfahrungen helfen mit der schwierigen Situation umzugehen – insbesondere im Moment, wo durch die Maske das Lippenlesen wegfällt. Wir freuen uns auf weitere Mitglieder jeden Alters!

Gruppentreffen: Jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat, 17 - 18:30 Uhr

Ort: Villa Mittelhof (Königstr. 42-43, 14163 Berlin-Zehlendorf)

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Cochlea-Implantat - CI-Selbsthilfegruppe Berlin

Unabhängige Selbsthilfegruppe für Cochlea-Implantat-Träger bzw. hochgradig Schwerhörige, die sich für die CI-Versorgung interessieren. Ein Cochlea-Implantat ist eine elektronische Innenohrprothese, die Ertaubten oder an Taubheit grenzenden Schwerhörigen zu einem "neuen" Gehör verhelfen kann.

Treffen sind für Hörgeschädigte barrierefrei.

Kontaktaufnahme nur über E-Mail oder Post.

Vierteljährlich / bitte per E-Mail / Post den genauen Zeitpunkt erfragen!

Kontaktperson Herr Alain Leprêtre und Frau Manuela Knaack

a.lepretre@gmx.de

<https://berlinerhoeren.de/>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Lipomatose - Leben mit gutartigen Fettgeschwülsten

Bei der Lipomatose handelt es sich um ein Krankheitsbild, bei der sich Fettzellen unkontrolliert vermehren. Auch wenn diese Lipome gutartig sind, können sie bei den Betroffenen zu unangenehmen Druckschmerzen führen. Die Ursachen dieser Erkrankung sind bislang unklar und als Behandlungsmöglichkeit steht Betroffenen bisher nur eine operative Entfernung zur Verfügung. Daher leiden sie neben den Schmerzen häufig auch unter psychischen Belastungen. Wir wollen im Austausch miteinander unser Wissen über die Erkrankung teilen und uns gegenseitig unterstützen.

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

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

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Adipositas – bewusst abnehmen – Türkische Gruppe in Gründung

Datum: 2. Montag im Monat

Uhrzeit: 13.00 - 14.00 Uhr

Ort: 2. Standort Stadtteilzentrum Neukölln Süd - Löwensteinring 13 A - 12353 Berlin

Anmeldung: Pervin Tosun Tel 603 20 22, freitags 13.00 - 17.00 Uhr, E-Mail tosun@sh-stzneukoelln.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Adipositas – in Gründung in Neukölln

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

Zeit: dienstags 16.00 – 17.30 Uhr, erste Termine bitte erfragen.

Ort: Die ersten vier Treffen finden online statt,
danach in Präsenz im Selbsthilfezentrum Süd Lipschitzallee 80, 12353 Berlin

Anmeldung: Selbsthilfezentrum Neukölln-Süd Tel. 605 66 00,

E-Mail kleibs.sued@sh-stzneukoelln.de, asmus.sued@sh-stzneukoelln.de

Gebühren: Gerne Gruppenspende

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Neue Selbsthilfegruppe: Adipositas in Reinickendorf

Wir möchten eine Gruppe zum Thema Adipositas (zu hohes Körpergewicht) mit dem Namen „Fit und gesund“ aufbauen, ein Thema, das immer aktueller wird und von dem ein hoher Prozentsatz in unserer Gesellschaft betroffen ist. Wir wollen uns austauschen über alles, was uns dabei wichtig ist und uns gegenseitig unterstützen fit+gesund zu werden.

Wir freuen uns über Ihr Interesse, wobei das Alter keine Rolle spielt. Bei uns ist jeder willkommen und wird herzlich aufgenommen.

Geplante Zeit: 2. & 4. Montag im Monat

16 bis 17:30 Uhr
Ort: Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum Reinickendorf - Eichhorster Weg 32 - 13435 Berlin
Anmeldung und Information unter
Telefon 416 48 42 oder Mail selbsthilfezentrum@unionhilfswerk.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Lupus Erythematodes Selbsthilfegemeinschaft e.V. - Regionalgruppe Berlin City

Gruppentreffen 4. Do im Monat von 18 - 20 Uhr / Raum 5.006

Achtung: Aufgrund der Corona-Pandemie finden viele Treffen nicht wie gewohnt statt. Bitte informieren Sie sich bei den angegebenen Kontakt-Telefonnummern über die aktuelle Situation der Gruppe, die Sie aufsuchen möchten. Angeleitete Gruppe

Kontaktperson: Renate Götz 1. Vorsitzende Tel: 030 6846155

SEKIS Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle - Bismarckstr. 101 (Eingang Weimarer Str.) - 10625 Berlin

[030 890 285 38 \(SEKIS\)](tel:03089028538)

[030 89028540](tel:03089028540)

<http://www.lupus.rheumanet.org>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Gruppengründung

skinpositivity.berlin

Du bist... Träger*in von Narben, mit welchen du bisher noch nicht so richtig Frieden schließen konntest?

Du möchtest das ändern? Schließe dich unseren regelmäßigen Gruppentreffen in einem geschützten Raum an. Wir unterstützen uns gegenseitig bei der Verarbeitung dieses speziellen Themas und hören uns zu.

Nur für FINTA* (cis Frauen, sowie Inter, Nichtbinäre, Trans-, Agender- Menschen)

Melde dich gern direkt bei der Gruppe an skinpositivity@posteo.de

Datum: Termin des ersten Treffens bitte erfragen direkt bei der Gruppe.

Ort: Selbsthilfezentrum Neukölln-Nord - Wilhelm-Busch-Str. 12, 12043

Gebühren: 1€, ermäßigt 0,50€ Raumspende pro Treffen

skinpositivity.berlin

You are... carrying scars on your body with which you haven't found quite the right peace yet?

You wanna change this? Join our regular meetings and be in a safe space. We make each other feel seen and supported in the processing of this particular issue. FINTA* only.

Please feel free to get in contact with us via email: skinpositivity@posteo.de.

When: Please ask for the date of the first meeting

Where: Selbsthilfezentrum Neukölln-Nord - Wilhelm-Busch-Str. 12, 12043 Berlin

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Diagnoseunabhängige

Selbsthilfegruppe für junge Erwachsene mit psychischen Problemen

Wir, Antonia und Marc, bringen schon einige Selbsthilfeeferfahrungen mit. Unsere Selbsthilfegruppe richtet sich an junge Menschen mit psychischen Problemen, die nicht an bestimmte Diagnosen gekoppelt sind. Wir möchten einen Raum schaffen, in dem wir uns gegenseitig auf unserem Weg begleiten und unterstützen.

Termin: Wöchentlich, mittwochs um 18:30 Uhr

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

Kontakt: selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de oder funikat@gmx.de

Telefon: 030 55491892

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Angst und Depressionen – Selbsthilfegruppe in Gründung

Sie fühlen sich niedergeschlagen und antriebslos? Sie leiden unter Depressionen und/oder Ängsten? In der Gruppe treffen Sie andere Betroffene und können sich über Ihre Situation austauschen. Sie erfahren Verständnis und müssen sich nicht

lange erklären. Melden Sie sich an. Nur Mut!

Zeit: donnerstags 16.00 – 17.30 Uhr, ersten Termin bitte erfragen.

Ort: Präsenz im SHZ Süd Lipschitzallee 80, 12353 Berlin

Anmeldung: Selbsthilfzentrum Neukölln-Süd Tel. 605 66 00,

E-Mail: kleibs.sued@sh-stzneukoelln.de, asmus.sued@sh-stzneukoelln.de

Gebühren: Gerne Gruppenspende

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Selbsthilfegruppe zum Thema Angst in Zehlendorf

Hier wird über alles gesprochen, was bewegt - Belastendes und Entlastendes wird miteinander geteilt. In der Angstgruppe II sind Neue herzlich willkommen. Diese Gruppe ist offen für Menschen, die über ihre Ängste mit anderen Betroffenen sprechen möchten und auch zuhören können. Erfahrungsaustausch und Verständnis füreinander unterstützen im Alltag.

Gruppentreffen: jeden Dienstag, 17–18.30 Uhr

Ort: Villa Mittelhof (Königstr. 42-43, 14163 Berlin)

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

Selbsthilfekontaktstelle Mittelhof e.V. - Königstr. 42-43 - 14163 Berlin

Tel.: 030 / 80 19 75 14 Mobil: 0177 80 19 943

abecker@mittelhof.org

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Depression und Angst "Die trüben Tassen"

Termin: Donnerstag, 17:15 - 18:45 Uhr

Wenn du dich selbst und andere kennenlernen möchtest, kannst du dich gerne an uns wenden. Wir versuchen, Hürden zu überwinden und Themen wie Angst und Depression zu besprechen.

Die Selbsthilfegruppe ist ein Ort, an dem deine Gefühle kein Ballast sind.

Wir freuen uns auf dich, denn du bist nicht egal.

Anmeldung: per E-Mail an dietruebentassen@posteo.de

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Depressionen Ü65

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

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

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

Depressionen betreffen Menschen aller Altersgruppen. Trotzdem können je nach Alter unterschiedliche Probleme im Vordergrund stehen. Wir planen die Neugründung einer Selbsthilfegruppe für Menschen, die von Depressionen betroffen sind und mindestens 65 Jahre alt sind. Eine solche Gesprächsgruppe bietet die Möglichkeit zum Austausch mit anderen Betroffenen. Ein Ort zum Reden, Zuhören und gegenseitigem Unterstützen. Wenn Sie Interesse haben, melden Sie sich gerne bei uns in der KIS Pankow unter:

Telefon: 030 49 98 70 910, E-Mail: kis@hvd-bb.de

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Depression und Angst - Mit Regentiefeln

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

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

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

Für Menschen, die so gerne an das sonnige Leben glauben möchten, jedoch schon vom Regen, Sturm und Blitzen überrascht wurden. Die sich aktiv mit Regentiefeln und Sommerkleid oder kurzer Hose, gegen Stürme stellen. Wir wollen uns auf den rutschigen Wegen begleiten und uns gegenseitig die Sonne zeigen,

damit keiner die Hoffnung im Schatten verliert. Ob deine Stürme nun aus Ängsten oder Depressionen bestehen, bei uns bist du willkommen... nur vergiss deine Regentiefel nicht.

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Long Covid

Gruppentreffen: 2. & 4. Montag 20:00 Uhr präsent
1. & 3. Montag 20:00 Uhr online

Eine Erkrankung mit dem Corona-Virus kann nach Abklingen der akuten Phase erhebliche gesundheitliche Spät- oder Langzeitfolgen nach sich ziehen. Betroffenen stehen wenig therapeutische Optionen zur Verfügung, und die persönliche Situation kann je nach Schweregrad neben der körperlichen Symptomatik auch erhebliche psychische Belastung mit sich bringen. In der Gruppe können Betroffene sich austauschen, Erfahrungen teilen und so Unterstützung in der Bewältigung ihrer oftmals schwierigen persönlichen Lage erhalten.

Gruppenstart: Dezember 2022

Anmeldung per E-Mail unter info@selbsthilfe-treffpunkt.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Gruppe zum Thema Beziehungsangst

Gruppentreffen: 1. und 3. Montag 18:30 - 19:30 Uhr

Offene Gesprächsgruppe für Menschen mit Beziehungsangst, die Schwierigkeiten haben partnerschaftliche Bindungen aufzubauen und zu halten. Austausch mit anderen Betroffenen, eigene Erfahrungen teilen.

Informationen und Anmeldung unter E-Mail: beziehungsangst@gmail.com

Kontakt: Diana Eulau

Selbsthilfekontaktstelle Berlin Friedrichshain-Kreuzberg

Tel. 030 291 83 48

www.selbsthilfe-treffpunkt.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Alte Wunden, neue Wege

Frühe Beziehungserfahrungen prägen uns und unseren Blick auf die Welt nachhaltig. Subtile Verletzungen, z.B. mangelnde elterliche Fürsorge und Zuwendung oder Mobbing, hinterlassen Spuren in Körper und Psyche. Diese Erfahrungen können die Entwicklung psychischer Erkrankungen begünstigen bzw. uns darin behindern, als Erwachsene gesunde Beziehungen aufzubauen.

Diese Gruppe soll einen sicheren und vertrauensvollen Raum bereitstellen, in dem Betroffene sich austauschen und mithilfe behutsamer Übungen, z.B. nach Dami Charf, Verena König und Luise Reddemann, sich gegenseitig unterstützen können. Die Gruppe wird nicht professionell begleitet. Therapieerfahrung ist indes erwünscht und hilfreich. Interessierte können sich an die Selbsthilfekontaktstelle wenden.

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

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

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Trennung / Scheidung von einer Narzisstin? – Männergruppe

Die Trennung von einer Narzisstin ist eines der schwersten Dinge, die im Leben emotional geleistet werden können! Traut man sich dann auch noch tatsächlich eine Scheidung zu? Unsere Selbsthilfegruppe gibt Betroffenen Raum, das Erlebte zu teilen und sich untereinander auszutauschen.

Wir freuen uns über eine Nachricht von Ihnen an

selbsthilfe@sekis-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Boulder- und Gesprächsgruppe bei Atemwegs- und/oder Angsterkrankung

Termin: Mittwoch, 17:00 – 18:30 Uhr

In dieser Gruppe geht es um die Bewältigung von anfangs scheinbar unüberwindbaren Hindernissen.

Die Höhen, das Neue, das Umfeld. Die Bewegung, die Wahrnehmung, die Kreativität.

Die Grenzen des Körpers und des Geistes erfahren, annehmen. Lernen, wachsen im eigenen Tempo im Schutz der Gruppe. Alles darf, nichts muss.

Der Kletter- und Bouldersport kann auf vielfältige Art und Weise zur gesundheitlichen Prävention eingesetzt werden. Gemeinsam möchten wir einen Schutzraum bilden und diskriminierungssensibel unsere Lebensrealitäten berücksichtigen.

Die Gruppe trifft sich abwechselnd in den Gruppenräumen der KIS Pankow (Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe) im Stadtteilzentrum Pankow und in der Boulder-/Kletterhalle. Vorkenntnisse im Bouldern oder Klettern sind nicht notwendig. Eine Finanzierung der Eintritte in die Halle sowie Material ist noch in Bearbeitung. Dies kann daher noch nicht fest zugesichert werden.

Das erste Treffen findet zum entspannten Kennenlernen im Stadtteilzentrum Pankow statt. Der Termin hierfür hängt von der Zahl der Anmeldungen ab und steht noch nicht fest.

Wir freuen uns über Flinta* (Frauen, Lesben, Inter, Non-Binary, Trans und Agender*) über 18 Jahren.

Die Diversität der Gruppe liegt uns sehr am Herzen. Das Stadtteilzentrum Pankow ist barrierefrei. Bzgl. der Boulder-/Kletterhallen kann ein Barriere-Check angeboten werden. Für diesen Check würden wir uns vorab freuen zu erfahren, was dein Bedarf ist und welche Barrieren bestehen.

Die Gruppe wird in Kooperation mit dem sich in Gründung befindenden Verein Rainbow Climbing organisiert.

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

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Neue Mittwochsgruppe des AKB

Jetzt gibt es beim AKB (Anonyme Alkoholkrankenhilfe Berlin) e.V. auch mittwochs wieder eine Außengruppe, offen für Betroffene und Angehörige, **17:30 bis 18:30 Uhr, Kastanienallee 71, 10435 Berlin.**

Das liegt in der Mitte zwischen den U-Bahnhöfen Rosenthaler Platz und Eberswalder Straße.

Kontakt: Herbert Tel 030-693 16 49

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Kinder alkoholkranker Eltern

Wir sind die Kinder alkoholkranker Eltern (oder anderer Sorgeberechtigter) und suchen noch weitere Interessierte, die sich regelmäßig und gemeinsam mit uns über ihre Erfahrungen mit Sucht in der Familie austauschen wollen. Welche Auswirkungen hatten bzw. hat die Sucht dieser wichtigen Menschen auf uns? Was ist Co-Abhängigkeit? Wir wollen den Raum schaffen, den es in unserer Kindheit und Jugend meistens nicht gab und der uns auch im Erwachsenenalter häufig fehlt. Wenn auch Ihr mit suchtkranken Erwachsenen aufgewachsen seid und/oder noch heute akut mit der Sucht dieser Bezugspersonen zu kämpfen habt, dann freuen wir uns über eure Teilnahme und die Gespräche mit Euch.

Datum: 2. + 4. Sonntag im Monat 16.00 - 18.00 Uhr

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

Anmeldung: Selbsthilfezentrum Neukölln-Nord, Tel 030 681 60 64 oder
Mail schellenberg@sh-stzneukoelln.de

Gebühren: 0,50 – 1 €

» [Inhaltsverzeichnis](#)

NA Narcotics Anonymous – Freitag

Wieder in Präsenz!
Fr 12 - 13.30 Uhr

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Rauchfrei - Selbsthilfegruppe für Ex-Raucher_innen

Termin: 2. Freitag im Monat, 18:30 - 20:00 Uhr

Wir sind eine Gruppe für Menschen, die mit dem Rauchen aufgehört haben und nach dem Ende von Entwöhnungsprogrammen/-kursen weiterhin (moralische) Unterstützung suchen. Unser Konzept besteht darin, uns gegenseitig zu helfen und Lösungen im Miteinander zu finden.

Insbesondere wollen wir Menschen auffangen, die auch nach Monaten oder Jahren noch Probleme haben, oder in Krisensituationen befürchten, rückfällig zu werden. Oft sind die Auswirkungen eines Rauchstopps für Personen, die jahrzehntelang geraucht haben, erheblich gravierender als dieses allgemein vermutet wird. Veränderungen im persönlichen Bereich können das Leben sehr durchrütteln.

Hier wollen wir uns gegenseitig dabei helfen, Bewältigungsstrategien zu finden und rauchfrei zu bleiben. Aber vielleicht möchten Sie auch nur neue Nichtraucher_innen kennenlernen und sich austauschen, auch dann sind Sie herzlich willkommen. Wir bitten um Verständnis darum, dass wir keine Personen, die noch aktiv rauchen, zu dieser Gruppe einladen können.

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

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Selbsthilfegruppen mit freien Plätzen in Reinickendorf

Hochsensibilität / Depression / Angehörige von Alkoholabhängigen Menschen / Brustkrebs

Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum Reinickendorf

Eichhorster Weg 32 / 13435 Berlin

Telefon 030 / 4 16 48 42

Fax 030 / 41 74 57 53

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Selbsthilfegruppe „Berliner Wochenkinder“

In den 1950-er Jahren errichtete die DDR Wochenkrippen und Wochenheime, in denen die Babys und Kleinkinder ab der 6-ten Lebenswoche von Montag bis Freitag mit Übernachtung betreut wurden. Am Wochenende waren die Kinder dann wieder bei den Eltern untergebracht. Die Einrichtungen, in denen die Tag- und Nachtbetreuung stattfand hießen Wochenkrippen für das Alter von 0-3 Jahren und Wochenheime für das Alter 3 bis 6 Jahre.

Diese Betreuungsform wurde von Kinderpsychologen relativ schnell als schädlich erkannt. Die Kinder (man geht von > 100.000 Betroffenen aus) waren öfter krank, hatten Entwicklungsverzögerungen und als Folge der vorschnellen und wiederkehrenden Trennung von der Mutter, große emotionale Defizite. Trotzdem wurden diese Betreuungsformen bis in die achtziger Jahre in der DDR aufrechterhalten.

Seit wenigen Jahren beschäftigen sich auch die Wissenschaften mit den Spätfolgen für die Betroffenen. Zu den Spätfolgen zählen starke Beeinträchtigungen im Leben, psychische und psychiatrische Spätfolgen, wie eine verringerte Bindungsfähigkeit, mangelndes Gefühl für den eigenen Körper, mangelndes Selbstvertrauen, bis hin zu PTBS (Posttraumatische Belastungsstörungen), Depressionen und Psychosen.

In unserer Selbsthilfegruppe wollen sich Betroffene Erwachsene, die in solchen Einrichtungen betreut wurden, gegenseitig kennenlernen, austauschen, vernetzen und unterstützen.

monatlich samstags 16-18 uhr wechseld in Präsenz und Online-Treffen

Kontakt: berlin@wochenkinder.de

Website: www.wochenkinder.de

SELBSTHILFE

Trauernde Eltern - Selbsthilfegruppe

Wir sind eine Gruppe von Eltern aus Berlin und Brandenburg, deren Kinder verstorben sind. Oftmals sind der Schmerz und die Trauer so groß, dass man sie alleine nicht überwinden kann. In gemeinsamen Gesprächen geben wir uns gegenseitig Trost und Halt. Wir wollten uns nie kennenlernen, aber jetzt sind wir froh einander zu haben... Wir treffen uns jeden letzten Freitag im Monat von 19.00 – 21.00 Uhr in den Räumlichkeiten von SEKIS. Meldet euch gerne bei Interesse unter: trauereltern@web.de

SELBSTHILFE

Morgenluft - Mit frischem Schwung zurück in den Beruf

Kennst du das auch? Sich nur gesehen und geschätzt fühlen, wenn man Leistung bringt? Das sichere Gefühl, viel zu viele Bälle gleichzeitig zu jonglieren? Die Angst, bald keine Kraft mehr zu haben? In unserer Selbsthilfegruppe treffen sich Menschen mit Burnout-Erfahrungen, die alte Glaubenssätze erkennen und neue einüben wollen. Menschen, die nicht mehr nur einfach funktionieren wollen, sondern lernen wollen, die eigenen Grenzen zu respektieren und achtsam mit den eigenen Ressourcen umzugehen. Gemeinsam wollen wir uns dabei unterstützen, Warnsignale erkennen zu lernen, mit Belastungssituationen besser umzugehen und wirksame Strategien der Selbstfürsorge einzuüben. Interessierte können sich an das Team der Selbsthilfekontaktstelle „Eigeninitiative“ wenden. Tel.: 030 – 631 09 85, Mail: eigeninitiative@ajb-berlin.de
Ort: Selbsthilfezentrum Eigeninitiative, Genossenschaftsstraße 70, 12489 Berlin-Adlershof

» Inhaltsverzeichnis

SELBSTHILFE

Internet and Technology Addicts Anonymous (ITAA)**Gruppentreffen** **jeden Dienstag 18.30 -19.30 Uhr**

ITAA (Internet and Technology Addicts Anonymous) ist eine internationale 12-Schritte-Gemeinschaft, die wöchentlich mehrere Telefon-Meetings und einige face-to-face Meetings abhält. Das Meeting in Berlin wird auf Englisch moderiert, wir lesen englischsprachige 12-Schritte-Literatur und das Teilen von Erfahrung, Kraft und Hoffnung geschieht auf Englisch oder Deutsch. Wir treffen uns, um uns gegenseitig dabei zu helfen, von den Auswirkungen dieser Sucht zu genesen. Jeder, der den Wunsch hat, mit exzessivem Internet- und Technologiekonsum aufzuhören, ist herzlich willkommen.

Sprachen Englisch und Deutsch

SEKIS Bismarckstr. 101 (Eingang Weimarer Str.) - 10625 Berlin / Charlottenburg-Wilmersdorf

itaa.berlin@gmail.com<http://internetaddictsanonymous.org>[030 890 285 38 \(SEKIS\)](tel:03089028538)

» Inhaltsverzeichnis

JUNGE SELBSTHILFE

Come Together Junge Selbsthilfe

Du bist schon in einer Selbsthilfegruppe aktiv?
Du möchtest wissen wie andere ihre Gruppentreffen gestalten und mit Schwierigkeiten umgehen?
Beim Come Together kannst du über den Tellerrand schauen.
Du hast noch gar nichts mit Selbsthilfe zu tun?
Du möchtest einen ersten Eindruck bekommen, ob das etwas für dich sein könnte?
Du möchtest Infos aus erster Hand erhalten, ohne dich irgendwie verpflichten zu müssen?
Beim Come Together findest du Gleichgesinnte und bekommst du von Antworten auf all deine Fragen.
Du bist jünger als 35 Jahre? Dann bist du hier goldrichtig!
Beim Come Together Junge Selbsthilfe findest du ...

Austausch

Sprich darüber, wie es dir geht, erfahre, wie andere mit ähnlichen Themen damit umgehen. Die Themen kennen keine Grenzen - Klinik-, Therapie-, Selbsthilfeeferfahrungen, Umgang mit Symptomen, Vorurteilen und vieles mehr.

Mut und Kraft

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

Spaß und Leichtigkeit

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

Komm vorbei - zum Come Together Junge Selbsthilfe. Wir freuen uns auf dich!

Jetzt wieder Face-to-Face im **Café Lichtblick - Birkenstr. 33 - 10551 Berlin (U-Bhf. Birkenstr.)**

Endlich wieder Offline! Face to Face!

an jedem letzten Dienstag im Monat ab 19.00 Uhr

Anmeldung und Zugangsdaten jetzt automatisch

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

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

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

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

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

Junge Selbsthilfe Berlin ist eine Einrichtung von selko 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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

BARRIEREFREIHEIT

SEKIS Informationen über Selbsthilfe in Leichter Sprache

Was ist Selbsthilfe? Klicken Sie auf diesen Link, dann erfahren Sie es:

<https://www.sekis-berlin.de/metanavigation/leichte-sprache>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PATIENTENINTERESSEN

Prostatakarzinom: Viele Patienten bedauern Entscheidung zur Operation später

Viele Männer mit Prostatakarzinom, die sich für eine radikale Prostatektomie entschieden haben, bedauern diesen Entschluss später. Ein wichtiger Grund ist, dass sie zu wenig in die Entscheidung einbezogen wurden. Dies berichten Forscher auf dem diesjährigen Deutschen Krebskongress (DKK, [Abstract 390](#)).

Das Prostatakarzinom gehört zu den langsam wachsenden Tumoren. Eine radikale Prostatektomie kann im Frühstadium zu einer Heilung führen, eine Garantie gibt es dafür allerdings nicht.

Relativ sicher ist dagegen, dass die meisten Patienten nach der Behandlung noch viele Jahre leben werden.

Das gilt vor allem für Männer mit einem familiären Prostatakarzinom, das in der Regel früher als ein sporadisches Prostatakarzinom auftritt.

Mehr dazu unter:

<https://www.aerzteblatt.de/nachrichten/139042/Prostatakarzinom-Viele-Patienten-bedauern-Entscheidung-zur-Operation-spaeter>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Bundesrat billigt Triage-Gesetz

Der Bundesrat hat das Gesetz zur Stärkung der Rechte von Menschen mit Behinderungen im Fall von Triage-Entscheidungen bei knappen Behandlungskapazitäten gebilligt. Die Länderkammer gab heute grünes Licht für das Gesetz, mit dem die Bundesregierung der Aufforderung des Bundesverfassungsgerichts ([BVerfG](#)) nachkommt, die Benachteiligung Behinderter bei der Triage gesetzlich zu verhindern.

Die Neuregelung gilt für jene Extremsituationen, in denen nicht genügend intensivmedizinische Kapazitäten zur Verfügung stehen – und Ärzte dann entscheiden müssen, wer behandelt werden kann und wer nicht.

Im Kern stellt das Gesetz nun klar, dass diese ärztlichen Zuteilungsentscheidungen nur nach der aktuellen und kurzfristigen Überlebenschance der betroffenen Patienten getroffen werden dürfen.

Bei dieser Entscheidung dürfe niemand benachteiligt werden – „insbesondere nicht wegen einer Behinderung, des Grades der Gebrechlichkeit, des Alters, der ethnischen Herkunft, der Religion oder Weltanschauung, des Geschlechts oder der sexuellen Orientierung“, wie es in dem Gesetz heißt.

Das Bundesverfassungsgericht hatte in einem im Dezember 2021 ergangenen Urteil beanstandet, dass die bisher geltende Regelung dazu führen könne, dass Menschen mit Behinderung bei der Zuteilung intensivmedizinischer Ressourcen diskriminiert werden könnten. Geklagt hatten damals vor dem Hintergrund der Coronapandemie mehrere Menschen mit Behinderungen und Vorerkrankungen.

Vor zwei Wochen hatte der Bundestag dem Gesetz mit den Stimmen der Koalition zugestimmt. Die nun auch vom Bundesrat gebilligte Neuregelung enthält ferner Regelungen zum Verfahren bei der Zuteilungsentscheidung. Verankert wurde sie im Infektionsschutzgesetz, das dafür geändert wurde.

Weitere Links zum Thema:

[Triagegesetz erntet viel Kritik](#)

[Triage: Bundestag beschließt Ausschluss der Ex-Post-Triage](#)

[Triagegesetz: BÄK hält zentrale Inhalte für problematisch](#)

Quelle: [aerzteblatt.de](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Pressemitteilung:

KBV verhält sich unverantwortlich gegenüber Neupatienten!

BAG SELBSTHILFE erinnert an den Sicherstellungsauftrag für ambulante Behandlungen für Patientinnen und Patienten

„Die Aussage der Kassenärztlichen Bundesvereinigung (KBV), dass eine veränderte Vergütung der Behandlung von Neupatienten künftig in den Arztpraxen zu Leistungsausgrenzungen führen werde, ist unverantwortlich“. Dies sagt Dr. Martin Danner, Bundesgeschäftsführer der BAG SELBSTHILFE.

„Nach wie vor haben die Kassenärztlichen Vereinigungen den Sicherstellungsauftrag für die ambulante Behandlung der Patientinnen und Patienten. Die Verweigerung von Behandlungen aus Gründen veränderter Vergütungen ist damit unvereinbar.“

Als Dachverband der Selbsthilfeorganisationen chronisch kranker und behinderter Menschen fordert die BAG SELBSTHILFE die Vertretung der Kassenärztinnen und Kassenärzte auf, im politischen Streit nicht die Versorgung der Patientinnen und Patienten zur Disposition zu stellen.

Der Wegfall der Honorierungsregelung für Neupatienten in Praxen ist Bestandteil eines geplanten Finanzpakets zum Ausgleich des für 2023 erwarteten Minus von 17 Milliarden Euro bei den gesetzlichen Krankenkassen. Darüber hinaus sind ein zusätzlicher Bundeszuschuss von zwei Milliarden Euro, ein Abbau von Finanzreserven bei den Kassen sowie ein Beitrag der Pharmaindustrie geplant.

Mit Inkrafttreten des Terminservice- und Versorgungsgesetzes 2019 sind die Honorare für Neupatienten ohne Abschläge gezahlt worden. Als Neupatienten gelten Menschen, die eine Praxis mehr als zwei Jahre lang nicht besucht haben. Bei einer Überweisung zum Facharzt sind sie auch dort Neupatient.

BAG SELBSTHILFE e.V. - Kirchfeldstraße 149 - 40215 Düsseldorf

Fon: 0211 3100625

www.bag-selbsthilfe.de

burga.torges@bag-selbsthilfe.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Selbst moderate körperliche Aktivität könnte Sterberisiko nach Brustkrebs senken

Moderate körperliche Aktivität könnte bei älteren Frauen, die eine Brustkrebserkrankung überlebt haben, ausreichen, um das Sterberisiko um 60 % senken. Das berichten US-Forscher in JAMA Network Open (2022; DOI: [10.1001/jamanetworkopen.2022.42660](https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2022.42660)) und regen an, Bewegungsinterventionen in die Nachsorge von Brustkrebsüberlebenden aufzunehmen.

Die Forschungsgruppe schlossen 315 postmenopausale Frauen in eine Studie ein. Ihre Brustkrebsdiagnose lag zu dem Zeitpunkt mindestens 2 Jahre zurück – im Mittelwert waren es 6 Jahre.

Die Teilnehmerinnen wurden anhand zweier Fragebögen nach ihrem körperlichen Aktivitätsniveau in der Freizeit sowie nach dem Auftreten von Fatigue (Fatigue Severity Inventory) befragt.

Die Frauen waren zu Studienbeginn 57 - 86 Jahre alt. Über eine Nachverfolgung über 8 Jahren verstarben 45 Studienteilnehmerinnen (14,3 %) aufgrund verschiedener Ursachen – 5 davon am Brustkrebs.

Signifikant reduzierte Mortalitätsrate bei aktiven und moderat aktiven Frauen

Bei den aktiven Frauen betrug die Mortalitätsrate 12,9 pro 1.000 Personenjahren. Die moderat aktiven Frauen kamen auf eine Mortalitätsrate von 13,4 pro 1.000 Personenjahren und bei den unzureichend aktiven Frauen waren es 32,9 Todesfälle pro 1.000 Personenjahren.

Im Vergleich zu unzureichend aktiven Studienteilnehmerinnen hatten sowohl aktive (HR 0,42) als auch moderat aktive Frauen (HR 0,40) ein um 60 % geringeres Risiko zu sterben.

Link zum Thema

[Studie in JAMA Network Open](#)

Quelle: Ärzteblatt 25. 11. 2022

» [Inhaltsverzeichnis](#)

DIGITALISIERUNG

Datenschützer legen Papier zur Gesundheitsdatenforschung vor

Die Grundlage für eine datenschutzkonforme und zugleich effektive Gesundheitsdatenforschung stellt neben weitreichender Transparenz vor allem eine hohe Rechtsklarheit für alle Beteiligten sowie die Sicherstellung eines nachhaltigen Schutzes personenbezogener Daten dar. Dies betonen die Datenschutz-aufsichtsbehörden des Bundes und der Länder in ihrer gestern beschlossenen [Petersberger Erklärung](#). Ulrich Kelber, Bundesbeauftragter für den Datenschutz und die Informationsfreiheit ([BfDI](#)), erklärte im Nachgang der 104. Datenschutzkonferenz (DSK), das Papier solle Möglichkeiten zur verstärkten Nutzung von Gesundheitsdaten für die medizinische Forschung aufzeigen.

Grundsätzlich müsse ein „praktischer Konsens“ zwischen dem Recht auf informationelle Selbstbestimmung sowie dem Allgemeinwohlinteresse an Forschung geschaffen und umgesetzt werden. Er betonte in diesem Zusammenhang, dass der Gesetzgeber näher bestimmen müsse, was inhaltlich der Forschung im Gemeinwohlinteresse entspricht.

In der Erklärung der Datenschützer heißt es dazu, Menschen stünden im Mittelpunkt der Forschung und dürften nicht zum bloßen Objekt der Datenverarbeitung gemacht werden. Entsprechende Verarbeitungsprozesse müssten daher „rechtmäßig sowie für betroffene Personen stets transparent und nachvollziehbar“ sein. Digitale Managementsysteme sollten Informations-, Kontroll- und Mitwirkungsmöglichkeiten sicherstellen, um die betroffenen Personen in geeigneter Form einzubinden. Gesetzliche Regelungen müssten wirksam den Schutz des Rechts auf informationelle Selbstbestimmung gewährleisten und die datenschutzrechtlichen Anforderungen des europäischen und nationalen Datenschutzes erfüllen, so die Datenschützer.

Zu den aus ihrer Sicht grundlegenden Maßnahmen gehören die Verschlüsselung, die Pseudonymisierung durch eine Vertrauensstelle und die frühestmögliche Anonymisierung. Zusätzlich seien besondere Anforderungen bei Verarbeitungen in Drittländern zu beachten. Durch weitere gesetzliche Regelungen solle auch das Forschungsgeheimnis und der Umgang mit personenbezogenen medizinischen Forschungsdaten für wissenschaftlich Forschende in strafrechtlicher und prozessualer Sicht klargestellt werden.

Link zur [Die Petersberger Erklärung](#)

Quelle: [aerzteblatt.de](https://www.aerzteblatt.de), 25. November 2022

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Smart City-Strategie für Berlin: Gemeinsam digital und inklusiv die Stadt gestalten

Die Stadt Berlin hat sich das Ziel gesetzt, gemeinsam mit der gesamten Stadt eine Strategie zu entwickeln, wie die Digitalisierung und die Smart City Berlin gelingen können. Dazu wurde das CityLAB Berlin von der Senatskanzlei mit der Aufgabe betraut, einen Beteiligungsprozess zu konzipieren, an dem sich Bürgerinnen und Bürger, Akteure aus Zivilgesellschaft, Wissenschaft, Wirtschaft sowie alle weiteren relevanten Stakeholder beteiligen können. Anne Kruse stellt in ihrem Gastbeitrag das Berliner Verfahren und seine verschiedenen Bausteine vor.

[Kruse, Anne: Gemeinsam digital und inklusiv die Stadt gestalten](#) 136 KB

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Jetzt auch Beratung zu Datenschutz-Fragen:

Digital-Beratung zu digitalen Systemen, Tools und Technologien

Kostenfreies Angebot für Selbsthilfe-Organisationen in Berlin und Brandenburg

Die Digital-Beratung im Rahmen des Projekts „Zusammen besser III“ bietet Ihnen an – neben einer allgemeinen Beratung – für Ihre Organisation eine konkrete digitale Strategie zu entwickeln auf der Grundlage Ihrer Ausgangssituation und Ihrer Planungen. Welche Tools nutzen Sie bisher, was planen Sie, und wo haben Sie oder ihre Mitglieder Unterstützungsbedarf?

Jetzt können Sie sich auch zu Datenschutz-Themen beraten lassen:

- Beratung zu Datenschutzfragen
- Datenschutzerklärungen und Maßnahmen auf Internetseiten
- Webkonferenz-Systeme – Wo muss informiert werden?
- Datenschutzerfordernungen im Verein oder der Organisation
(bei speziellen Fragen können wir Sie ggf. weiterverweisen)

Die Beratung wird durchgeführt von Ute Lauzeningks, LV-Projektmitarbeiterin und qualifizierte Datenschutzbeauftragte

Das Beratungsangebot

Sie möchten mehr Digitalisierung in Ihrer Organisation wir unterstützen Sie bei der Festlegung von Digitalisierungs-Zielen das kann die Klärung von Ideen oder die Vorbereitung einer Entscheidung sein, eine Planung oder Umsetzungsstrategie Sprechen Sie Ihre Ideen oder Vorhaben mit uns durch!

Machen Sie einen Meilenstein-Termin aus, an dem wir nochmal zusammenkommen und ein Resümee

ziehen Unsere weiteren Angebote Hilfe bei der Findung von Informationen oder Expert:innen

Bereitstellung von Linklisten zu Handreichungen, Umsetzungen und praktischen Hilfen zu Tools und

Digitalisierungsschritten Angebote von Webmeetings ZoomEasyMeet24 Auswahl des richtigen Tools für

Veranstaltungsformen Voraussetzungen und Datenschutzerwägungen

Aspekte von Barrierefreiheit und Inklusion

Landesvereinigung Selbsthilfe Berlin e. V. - Littenstraße 108 - 10179 Berlin

Telefon: 030 / 27 59 25 25

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Bits & Bäume: Digitalisierung und sozial-ökologischer Wandel

Die Digitalisierung muss stärker in den Dienst der Gesellschaft und des sozial-ökologischen Wandels gestellt werden. Digitale Technologien sollten durch gleichberechtigte gesellschaftliche Teilhabe und innerhalb der planetaren Grenzen zur Verbesserung von Lebensbedingungen und der Umwelt beitragen, anstatt durch explodierenden Energiebedarf, Ressourcenverbrauch und mangelnde Teilhabe vor allem des Globalen Südens existierende Krisen noch weiter zu verschärfen. Mit diesem Appell und insgesamt mehr als 60 thematischen Forderungen haben sich 13 Organisationen aus Umwelt-, Klima- und Naturschutz, Digitalpolitik, Entwicklungszusammenarbeit und Wissenschaft zum Abschluss der diesjährigen »Bits & Bäume«-Konferenz an die Bundesregierung, die Europäische Union und politische Akteure weltweit gewandt. Die Organisationen fordern, dass die Politik die strategischen Rahmenbedingungen für die Digitalisierung am Natur-, Klima- und Ressourcenschutz sowie am Erhalt der Biodiversität ausrichtet. Nur so kann die Digitalisierung insbesondere in den Sektoren Energie, Mobilität, Landwirtschaft, Industrie und

Konsum zu grundlegenden sozial-ökologischen Transformationen beitragen. Damit einhergehend müsse die Digitalisierung ein weltweit faires Wirtschaftssystem unterstützen, das dem Globalen Süden eine gerechte und wirtschaftliche Teilhabe ermöglicht. Lokale Gemeinschaften, zivilgesellschaftliche Gruppen und indigene Völker seien bei der Gestaltung der globalen Digitalwirtschaft und -politik aktiv einzubeziehen. Weitere Informationen finden Sie hier:

<https://bits-und-baeume.org/konferenz-2022/forderungen/>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

DIGITALISIERUNG

Studie: Gemeinwohl im digitalen Zeitalter

Engagement und Ehrenamt zukunftsfähig gestalten

Eine vom Verein Digitales Europa e.V. in Zusammenarbeit mit dem unabhängigen Think Tank iRights.Lab erstellte Studie beleuchtet, was Gemeinwohl im digitalen Zeitalter bedeutet und welche Handlungsmöglichkeiten die Digitalisierung für zivilgesellschaftliches Engagement mit sich bringt. Die Studie fragt unter anderem danach, wie digitale Transformationen gemeinwohlorientiert gestaltet werden und wie Akteure des Engagements und Ehrenamts die aktuellen Veränderungen aktiv nutzen und mitgestalten können. Zu diesem Zweck differenziert das Papier zwischen »klassischem« und »digitalspezifischem« Engagement und den jeweiligen Zugängen zur Digitalisierung. Die von der Deutschen Stiftung für Engagement und Ehrenamt geförderte Studie basiert unter anderem auf qualitativen Interviews mit zivilgesellschaftlichen Akteuren und schließt mit fünf Handlungsempfehlungen für ein zukunftsfähiges Engagement.

Die Studie im Wortlaut (PDF) finde Sie hier:

https://www.irights-lab.de/storage/uploads/ebooks/pdfs/Gemeinwohl_im_digitalen_Zeitalter_.pdf

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PROJEKTE

Wissen über Sepsis - SepWiss

Sehr geehrte Damen und Herren,

Ich bin eine Mitarbeiterin des Projektes Sepsis-Wissen (kurz SepWiss), bei dem wir Aufklärung über die Erkrankung Sepsis betreiben und die Gesundheitskompetenz von der Bevölkerung in Berlin und Brandenburg steigern wollen.

Das Projekt Sepwiss besteht aus der Sepsis Stiftung, Charité – Universitätsmedizin Berlin, Max-Planck-Institut für Bildungsforschung, Medizinischen Hochschule Brandenburg, Robert Koch Institut und das Universitätsklinikum Jena.

In Deutschland sterben mehr Menschen an oder mit einer Sepsis als durch Herzinfarkt oder Schlaganfall – Sepsis trifft jährlich 75.000 Menschen. Davon sind jährlich rund 15.000 bis 20.000 Todesfälle vermeidbar. Studien belegen, dass jeder eine wichtige Rolle spielen kann, um Sepsis früh zu erkennen und dadurch die Sepsis-Sterblichkeit zu verringern. Medizinische Laien, Betroffene und Angehörige können bereits jetzt unsere kostenlosen, orts- und zeitunabhängigen E-Learnings nutzen, in denen Sie informativ und anschaulich über Sepsis Wissen erlangen können.

Außerdem bieten wir kostenlose Info-materialen in Form von Postern, Flyern, einem Booklet sowie einer Checkliste an, die allen Menschen helfen kann, die Frühwarnzeichen einer Sepsis schnell zu erkennen und zu reagieren. All unsere Materialien sind dabei in verständlicher Sprache formuliert, damit jeder Mensch sie benutzen kann. Wir möchten auf unsere Angebote und kostenlosen Materialien aufmerksam zu machen und die Betroffenen und Angehörigen zu erreichen. Wir halten eine Zusammenarbeit besonders effektiv um Betroffene und ihre Angehörige sowie Risikogruppen (zb. Diabetiker oder Autoimmungeschwächte) in Berlin/ Brandenburg zu erreichen.

Unser Projekt können Sie einsehen unter: <https://www.sepsiswissen.de>

Kontakt: Luisa Baier

Wissenschaftliche Mitarbeiterin - Campus Neuruppin, Haus O, Dachgeschoss, Raum 302.3

Medizinische Hochschule Brandenburg Theodor Fontane

Fehrbelliner Straße 38 - 16816 Neuruppin

Tel Fon: +49 176 20047870

E-Mail: Luisa.Baier@mhb-fontane.de

Internet: www.mhb-fontane.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

E-Learning-Angebot für Krebspatient*innen

Sehr geehrte Damen und Herren,
vielleicht haben Sie bereits vom **Zentrum für Kompetenzentwicklung in der Krebs-Selbsthilfe (ZfK KSH)** gehört: Wir sind ein durch die Deutsche Krebshilfe gefördertes Forschungsprojekt, das in der Stiftungsprofessur Selbsthilfeforschung am Comprehensive Cancer Center Freiburg unter der Leitung von Prof. Dr. Joachim Weis angesiedelt ist.

Ziel des Zentrums ist es, Seminare und E-Learning-Angebote für verschiedene Zielgruppen der Krebs-Selbsthilfe anzubieten, um diese in ihrem täglichen Handeln zu unterstützen und zur Qualitätssicherung und -verbesserung der Krebs-Selbsthilfe beizutragen. Während der Projektlaufzeit sind diese Angebote für alle Teilnehmenden kostenfrei.

Da unsere E-Learning-Einheiten auch für Patient*innen außerhalb der Krebs-Selbsthilfe interessant sein können, möchten wir die Gelegenheit nutzen, auch Sie über unser Angebot zu informieren und dadurch weiteren Menschen eine Teilnahme zu ermöglichen.

Aktuell stehen E-Learning-Einheiten zu den Themen „Beruflicher Wiedereinstieg oder Berentung?“ sowie “Das Krankengeld” aus der E-Learning-Reihe „Sozialrecht“ für die Nutzer zur Verfügung. Weitere E-Learning-Einheiten zu den Themen “Der Schwerbehindertenausweis”, “Mit Stress umgehen lernen” sowie “Wertschätzend Kommunizieren” sind aktuell in der Entwicklung.

Detaillierte Informationen zu den E-Learning-Einheiten sowie die Möglichkeit zur direkten Anmeldung finden Sie hier: <https://zfk.ksh.uniklinik-freiburg.de/lernplattform/e-learning/>

Bei Fragen stehen wir Ihnen sehr gerne zur Verfügung.

UNIVERSITÄTSKLINIKUM FREIBURG

Tumorzentrum Freiburg – CCCF

Stiftungsprofessur Selbsthilfeforschung

Zentrum für Kompetenzentwicklung in der Krebs-Selbsthilfe

Rica Schillinger, M. A. Erziehungswissenschaftlerin - Wissenschaftliche Mitarbeiterin

Hugstetter Str. 49 - 79106 Freiburg

Telefon: +49 761 270-71555

rica.schillinger@uniklinik-freiburg.de

www.uniklinik-freiburg.de

www.uniklinik-freiburg.de/cccf/forschung/zentrum-fuer-kompetenzentwicklung.html

Hier können Sie unseren Newsletter abonnieren:

www.uniklinik-freiburg.de/cccf/forschung/selbsthilfeforschung/newsletter.html

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2022

Der Zugang zu 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.

Wir freuen uns auf eure Anmeldungen und Teilnahme!

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2023

Auftaktveranstaltung Fortbildung 2023

Samstag, 29. Januar 2023

11.00 - 16.00 Uhr

Villa Donnersmarck in Berlin Zehlendorf

In Verbindung zu bleiben ist nicht immer einfach. Insbesondere in letzter Zeit gab es viele Herausforderungen: Quarantäneregulungen, die Begegnungen erschwerten. Gruppentreffen am Bildschirm, die

z.T. an technischen Schwierigkeiten scheiterten. Gruppenmitglieder, die „abhanden“ gekommen sind. Nachrichten, die beunruhigen.

Dabei sind gute Verbindungen unsere Lebensgrundlage: zu mir, damit ich verstehe, was für mich wichtig ist und was ich weiter tun möchte. Aber auch zu den Menschen in der Gruppe, um dort den Ort zu erhalten, der für mein Thema / meine Erkrankung wichtig ist. Verbundenheit macht stark. Verbundenheit hilft sich auszutauschen und den eigenen Standpunkt zu finden – gerade in unsicheren Zeiten, wie wir sie derzeit durchleben.

Die Auftaktveranstaltung will Verbindungen stärken. Wir hören von dem, was dafür wichtig ist und lernen von guten Erfahrungen anderer Selbsthilfe-Gruppen. Wir tauschen uns aus und erhalten in praxisbezogenen Workshops methodische Anregungen für unsere Selbsthilfe-Gruppen vor Ort. Wer weiß, vielleicht entstehen auf dieser Veranstaltung auch ganz neue Verbindungen zu Selbsthilfe-Aktiven aus ganz Berlin.

In der Mittagspause stellt die Villa Donnersmarck einen Mittagsimbiss zum Selbstkostenpreis zur Verfügung.

Anmeldefrist: Donnerstag, 19.01.2023

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Online: www.sekis.de/Fortbildung

Tel.: 030 890 285 39

Leitung: Akteur*innen des Fortbildungsprogramms

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2023

Online:

Datenschutz für Selbsthilfe-Gruppen -

Tipps zum Umgang mit der Datenschutz-Grundverordnung DGSVO

Organisation und Öffentlichkeit

Montag, 13. Februar 2023 | 18-20 Uhr **online via Zoom**

Seit Mai 2018 gilt die neue Datenschutz- Grundverordnung – in diesem Zusammenhang tauchen viele Fragen und Unsicherheiten im Umgang mit sensiblen Daten auch bei Selbsthilfe-Gruppen auf. In einem Gespräch, in dem ihr eure konkreten Fragen zu dem Thema stellen könnt, wollen wir Tipps und Anregungen für einen sichereren und datenschutzkonformeren Einsatz von neuen Medien – aber auch für die Gruppenarbeit allgemein – geben. Gerne könnt ihr eure konkreten Fragen schon vorab an SEKIS senden. Das können Fragen sein, wie: „Darf ich ein Foto des Ausflugs unserer Selbsthilfegruppe auf der eigenen Webseite zeigen. Soll ich eine Whatsapp-Gruppe aufmachen, um mit meinen Gruppenmitgliedern zu kommunizieren? Wie sammelt und sichert die Gruppenleitung meine Daten?“ Deutlich werden soll in dem Gespräch auch, dass Datenschutz an sich nichts Schlimmes ist, sondern vielmehr ein Schutz für uns Verbraucher*innen und auch für uns in der Selbsthilfe-Arbeit ist! Für die Teilnahme wird ein internetfähiges Gerät (PC /Laptop / Tablet oder Smartphone) mit Mikrofon und Kamera benötigt.

Kosten: kostenfrei

Anmeldefrist: Freitag, 03.02.2023

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Online: www.sekis.de/Fortbildung

Tel.: 030 890 285 39

Leitung: Kyra Morawietz (SEKIS Berlin)

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2023

Online-Veranstaltung**Moderation in der Selbsthilfe – Gespräche in gemeinsamer Verantwortung****Donnerstag, 16. Februar 2023 | 18-21 Uhr und****Donnerstag, 02. März 2023 | 18-21 Uhr****online via Zoom**

Gespräche zu moderieren, zu strukturieren und zu begleiten, schafft der Gruppe Freiraum, sich auf den Inhalt zu konzentrieren. Im Rahmen einer Selbsthilfe-Gruppe ist es manchmal nicht leicht, Menschen zu finden, die diese Aufgabe übernehmen. Selbst Teil des Gespräches zu sein und gleichzeitig auf den Rahmen zu achten, ist herausfordernd. Angst vor der Verantwortung oder davor etwas falsch zu machen verunsichert. Die Fortbildung möchte Handwerkszeug für die Moderation von Gruppen-Gesprächen vermitteln. Sie hilft, die mit der Moderation verbundene Rolle in der Selbsthilfe-Gruppe besser zu verstehen. So werden die damit verbundenen Aufgaben überschaubar und die vermeintliche Verantwortung deutlich leichter. Zwei Abende, die Mut machen, sich mit diesem Know How in der Gruppe einzubringen und auszuprobieren. Für die Teilnahme wird ein internetfähiges Gerät (PC /Laptop / Tablet oder Smartphone) mit Mikrofon und Kamera benötigt.

Anmeldefrist: Mittwoch, 08.02.2023**E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de****Online: www.sekis.de/Fortbildung****Tel.: 030 890 285 39****Kosten: 10 € (per Überweisung)****Leitung: Birgit Sowade | Helga Schneider-Schelke (Arbeitskreis Fortbildung)****[hier online anmelden](#)**» **Inhaltsverzeichnis**

FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2023

Organisation und Öffentlichkeit

Präsenz-Veranstaltung:**Unabhängigkeit der Selbsthilfe –****Wahrung von Selbstbestimmung und Vermeidung von Interessenkonflikten****Freitag, 3. März 2023 | 17 – 19 Uhr****SEKIS – Selbsthilfe Kontaktstelle Charlottenburg-Wilmersdorf | Bismarckstr. 101 | 10625 Berlin**

In der Selbsthilfe stehen die Bedürfnisse und Interessen von Betroffenen im Mittelpunkt – so jedenfalls die geltende Annahme. Die Informationen, die in und von den Gruppen geteilt werden, gelten als durchweg glaubwürdig und die Selbsthilfe genießt bei den Hilfesuchenden

insgesamt ein hohes Maß an Vertrauen. Die Selbsthilfearbeit lebt natürlich hauptsächlich vom Engagement der Aktiven. Um allerdings die vielfältigen Aufgaben zu bestreiten, suchen Gruppen (vor allem aber Selbsthilfeorganisationen) manchmal zusätzliche Unterstützung in Form von Geldmitteln oder in der Zusammenarbeit mit anderen „Playern“. Gesetzliche Krankenkassen, Stiftungen, Ärzt*innen, Spender*innen etc. bieten ihre Hilfe an, aber eben auch Wirtschaftsunternehmen – in der Regel Arznei oder Hilfsmittelhersteller – stehen der Selbsthilfe mit finanziellen Zuwendungen und Expertise zur Seite. Damit kommen natürlich plötzlich ganz andere Interessen ins Spiel. Nun geht es um den Zugang zu potentiellen Käuferschichten, die Bewerbung von Produkten und Gewinnmaximierung.

Im Rahmen dieser Fortbildung wollen wir lernen, welche Gefahren Kooperationen mit Wirtschaftsunternehmen in sich bergen, wo Interessenkonflikte entstehen können und welche Rolle dabei Transparenz spielt. Im Erfahrungsaustausch wollen wir gemeinsam ausloten, wie man als Selbsthilfeaktive/r unabhängig und selbstbestimmt und damit glaubwürdig bleibt.

Anmeldefrist: Donnerstag, 23.02.2023**E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de****Online: www.sekis.de/Fortbildung**

Tel.: 030 890 285 39
Kosten: kostenfrei
Leitung: David Brinkmann (NAKOS)
[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2023

Kulturelle Vielfalt und Selbsthilfe

Präsenz-Veranstaltung

Wie funktioniert das deutsche Gesundheitssystem - Selbsthilfe-Gruppen als Lernorte, um sich in Deutschland zurecht zu finden

Dienstag, 14. März 2023 | 16-18 Uhr

Mittelhof | Clayallee 345, 1. OG | 14169 Berlin

Wie finde ich einen guten Arzt, eine gute Ärztin? Woher soll ich wissen, was meine Versicherung alles bezahlt? Wo finde ich Hilfe bei psychischen Erkrankungen? Was sind meine Rechte als Patient*in in Deutschland? Wer hilft, wenn es Probleme gibt? Oft können Selbsthilfe-Gruppen zu all diesen Fragen eine Menge sagen. Manchmal können alle aber nur vermuten, was richtig ist. Jede*r hat mal was gehört. Die Fortbildung greift zentrale Themen des deutschen Gesundheitswesens auf. Sie gibt Material an die Hand, mit dem man in der eigenen Gruppe diese Themen besprechen kann. Beispiele aus den Gruppen werden dafür sorgen, dass der Austausch dicht an den eigenen Erfahrungen bleibt. Bei Bedarf mit Übersetzung.

Anmeldefrist: Montag, 06.03.2023

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Online: www.sekis.de/Fortbildung

Tel.: 030 890 285 39

Kosten: kostenfrei

Leitung: Arbeitskreis Migration

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2023

Methoden und Techniken

Präsenz-Veranstaltung

Gründer*innen-Werkstatt - Selbsthilfe-Gruppen planen, gründen, starten

Donnerstag, 16. März 2023 | 18-21 Uhr

Selbsthilfetreffpunkt Spandau-Siemensstadt | Wattstr. 13 | 13629 Berlin

Die Idee, der Wunsch nach Austausch zu einem bestimmten Thema ist da. Aber wie fange ich es an eine Selbsthilfegruppe zu gründen? Wie finde ich Menschen, denen es ähnlich geht wie mir? Wo können wir uns treffen? Wie wird man vertraut mit Menschen, die einem erst einmal fremd sind? Und schließlich: was hilft, um länger als nur wenige Treffen zusammen in gutem Kontakt zu bleiben?

Diese Fortbildung bearbeitet Basisfragen der Selbsthilfe-Arbeit für Menschen, die die Selbsthilfe kennenlernen oder gern selbst eine Gruppe starten möchten.

Der Abend bietet Möglichkeiten, sich grundlegend zur Arbeitsweise von Selbsthilfe-Gruppen zu informieren. Methodisch werden dabei die Schritte einer Gruppen-Gründung durchgegangen und auch das erste Treffen einer Selbsthilfe-Gruppe nachvollzogen.

Anmeldefrist: Mittwoch, 08.03.2023

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Online: www.sekis.de/Fortbildung

Tel.: 030 890 285 39

Kosten: 5 € (Zahlung vor Ort)

Leitung: Jens Erik Geißler | Roswitha Stephan-Glitzner (Arbeitskreis Fortbildung)

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2023

Methoden und Techniken

Präsenz-Veranstaltung

Take care! Selbstverständnis und Selbstfürsorge in Selbsthilfe-Gruppen - Erfahrungen und Übungen zur Selbstwirksamkeit

Dienstag, 21. März 2023 | 15 – 18 Uhr

SEKIS – Selbsthilfe Kontaktstelle Charlottenburg-Wilmersdorf | Bismarckstr. 101 | 10625 Berlin

Unser Alltag insbesondere die Veränderung durch Corona bringt manchmal herausfordernde Situationen mit sich. Ziel der Fortbildung ist es, Möglichkeiten eines Umgangs mit Belastungen im Gruppen-Alltag aufzuzeigen und verschiedene Faktoren der Selbstsorge zu vermitteln, um diese Kompetenzen gezielt zu stärken. Wir wollen über unser Selbstverständnis und unsere Werte in der Gemeinschaft sowie deren Auswirkungen ins Gespräch kommen.

Anmeldefrist: Montag, 13.03.2023

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Online: www.sekis.de/Fortbildung

Tel.: 030 890 285 39

Kosten: 5 € (Zahlung vor Ort)

Leitung: Ines Krahn (Diplom Sozialpädagogin, Coach, Moderation)

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2023

Methoden und Techniken

Online-Veranstaltung

Supervision für Mitglieder von Selbsthilfe-Gruppen – Unterstützung bei Problemen

Donnerstag, 23. März 2023 | 18-21 Uhr online via Zoom

Euch geht eine Situation aus einem der letzten Gruppentreffen immer noch nach? Ihr wollt in der Gruppe etwas Neues ausprobieren, wisst aber noch nicht wie? Ihr wollt wissen, ob andere Gruppen ähnliche Probleme haben und wie sie damit umgehen?

Die Supervision ist offen für alle, die ihre Fragen und Schwierigkeiten aus ihren Gruppen einbringen möchten und die neugierig sind auf die Themen aus anderen Selbsthilfe-Gruppen. In der Supervision ist Raum, sich gegenseitig auszutauschen und gemeinsam Lösungen zu erarbeiten.

Für die Teilnahme wird ein internetfähiges Gerät (PC /Laptop / Tablet oder Smartphone) mit Mikrofon und Kamera benötigt.

Anmeldefrist: Mittwoch, 15.03.2023

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Online: www.sekis.de/Fortbildung

Tel.: 030 890 285 39

Kosten: 5 € (per Überweisung)

Leitung: Helga Schneider-Schelte (Arbeitskreis Fortbildung)

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Präsenz-Veranstaltung**Sichtbar und Präsent! – Kreative Printmedien & Co für die Öffentlichkeitsarbeit****Mittwoch, 29. März 2023 | 16-19 Uhr****SEKIS – Selbsthilfe Kontaktstelle Charlottenburg-Wilmersdorf | Bismarckstr. 101 | 10625 Berlin**

Die eigene Selbsthilfe-Gruppe oder -organisation in der Öffentlichkeit bekannt zu machen und dadurch der Verwirklichung der eigenen Ziele näher zu kommen, bleibt oft ein Vorhaben, das mit viel Arbeit und Unzufriedenheit verbunden ist. Oft kommen nicht so viel Neue in die Gruppe, wie gewünscht werden. Trotz des vielfältigen Netzwerks der Selbsthilfe, erfordert es manchmal andere Wege und Strategien der Öffentlichkeitsarbeit, die wirklich zur Gruppe passen und nachhaltig sind. Dafür sind Rückmeldungen von neuen Gruppeninteressierten und aus Kooperationen nicht zu unterschätzen. In der Veranstaltung werden Beispiele vorgestellt, wie durch kreative Ideen und Vorgehensweisen, sowie durch die geeignete Positionierung in der Öffentlichkeit, die eigene Zielgruppe angesprochen werden kann. Kreative Elemente und Vorgehensweisen

können die gewünschte Platzierung in der Öffentlichkeitsarbeit unterstützen.

Anmeldefrist: Dienstag, 21.03.2023**E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de****Online: www.sekis.de/Fortbildung****Tel.: 030 890 285 39****Kosten: 5 € (Zahlung vor Ort)****Leitung: Ines Krahn (Diplom Sozialpädagogin, Coach, Mentorin)**» [Inhaltsverzeichnis](#)**Präsenz****Gruppen-Phasen in der Selbsthilfe – Ressourcen und Herausforderungen****Donnerstag, 30. März 2023 | 18 – 21 Uhr****Selbsthilfetreffpunkt im Nachbarschaftshaus Friedenau | Holsteinische Str. 30 | 12161 Berlin**

Selbsthilfe-Gruppen durchlaufen beim gemeinsamen Arbeiten (immer wieder) verschiedene Phasen. Zum Beispiel:

- die Gruppengründung
- das Integrieren neuer Teilnehmenden
- das Aufkommen von Konflikten
- die Verabschiedung von Gruppen-Mitgliedern

In diesem Workshop werden die verschiedenen Phasen vorgestellt und die typischen Ressourcen und Herausforderungen, die damit verbunden sind, erarbeitet. Ziel soll es sein, besser zu verstehen, dass verschiedene Phasen zum „Gruppenleben“ dazu gehören. Zeiten, in denen „alles wie von selbst läuft“, Zeiten, in denen „es auch mal kracht“ oder in denen „die Luft raus ist“. Gleichzeitig wird Handwerkszeug vermittelt, wie die Gruppe gut durch die einzelnen Phasen kommt.

Anmeldefrist: Mittwoch, 22.03.2023**E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de****Online: www.sekis.de/Fortbildung****Tel.: 030 890 285 39**

Kosten: 5 € (Zahlung vor Ort)

Leitung: Helga Schneider-Schelte, Nicole Bichlmeier (Arbeitskreis Fortbildung)

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

Die Veranstaltungsankündigungen finden Sie auch online

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

03. Dezember 2022

11.00 - 16.00 Uhr

Behindertenparlament im Abgeordnetenhaus Berlin

Veranstalter: Berliner Behindertenparlament -
c/o Landesvereinigung Selbsthilfe Berlin e.V. - Littenstraße 108 - 10179 Berlin

Am 3. Dezember 2022 erleben wir eine Premiere: Das Berliner Behindertenparlament findet erstmalig im Abgeordnetenhaus Berlin statt. 100 Berliner:innen

mit Behinderungen diskutieren dort im Plenarsaal ihre Forderungen an eine inklusive Politik. Bewerben Sie sich jetzt für die Teilnahme und stimmen Sie über die Forderungen ab.

So bestimmen Sie den Parlamentstag mit:

Als Teilnehmer:in diskutieren Sie am Parlamentstag die Anträge zu den Themen Arbeit und Beschäftigung, Bauen und Wohnen, Gesundheit und Pflege, Medien und Kultur, Mobilität sowie Partizipation. Die Anträge werden aktuell von den Fokusgruppen des Berliner Behindertenparlaments erarbeitet. Sie stimmen anschließend am Parlamentstag über diese Anträge ab. Beschlossene Anträge sollen vor Ort an die Senatorin Katja Kipping übergeben werden zur Weitergabe an die Senatsverwaltungen.

Als Teilnehmer:in sind sie außerdem bei einer „Aktuellen Stunde“ sowie einer Fragerunde mit den Senator:innen dabei.

So können Sie sich bewerben:

Eine Teilnahme ist für alle Berliner:innen mit Behinderungen und/oder chronischen Erkrankungen sowie Angehörige und Unterstützer:innen über 16 Jahren möglich. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Die Plätze werden vergeben an interessierte Einzelpersonen, Mitwirkende in den Fokusgruppen des Behindertenparlaments sowie Engagierte in Verbänden, Organisationen und Initiativen von Menschen mit Behinderungen und chronischen Erkrankungen.

Übersteigt die Zahl der Bewerber:innen die Anzahl der Plätze, werden die Teilnehmer:innen ausgelost.

Bewerben Sie sich bis 28. Oktober 2022 über die Internetseite

www.behindertenparlament.berlin/bewerben

Der Parlamentstag am 3. Dezember 2022 ist von 11 bis 16 Uhr mit Pausen geplant.

Der genaue Ablauf wird rechtzeitig auf der Internetseite des Berliner Behindertenparlaments veröffentlicht.

Eine barrierefreie Teilnahme im Abgeordnetenhaus Berlin wird zum Beispiel durch Dolmetschungen in Gebärdensprache oder Leichte Sprache ermöglicht. Sie können Ihre Unterstützungsbedarfe im Online-Formular angeben.

Eine Live-Übertragung des Berliner Behindertenparlaments im Fernsehen und/oder Internet ist geplant. Bei Bedarf ist eine Teilnahme mit Alias-Namen möglich.

Tel: **0176 81 63 32 75**

Mail: info@behindertenparlament.berlin

Internet: www.behindertenparlament.berlin/bewerben

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

03. Dezember 2022

9:30 – 14:00 Uhr

FLINTA Tanz Workshop: Freiräume

Nachbarschaftshaus Friedenau - Holsteinische Str. 30 - 12161 Berlin -- Saal im EG

Veranstalter: Selbsthilfekontaktstelle Schöneberg

In dem Workshop geht es darum, uns mithilfe von Bewegung und Tanz zu stärken, uns mit uns selbst und anderen zu verbinden und vor allem: Spaß zu haben und uns auszuprobieren!

Durch Körperarbeit, gemeinsamen Austausch und der Begegnung in der Gruppe ist unser Ziel, gemeinsam

einen sicheren Frei-Raum zu kreieren, in dem wir unsichtbare Mauern dekonstruieren, unsere ganz individuellen Bewegungssprachen entdecken und uns auf diese Weise neu erfahren, kennenlernen und erinnern können.

Der Workshop richtet sich an alle FLINTA* (cis Frauen, Lesben, Inter-, Nichtbinäre, Trans-, Agender-Menschen) jeden Alters, die Lust haben! Wenn du eigentlich total gerne tanzst, bisher aber am liebsten nur in den eigenen vier Wänden, dann bist du hier genau richtig. Du brauchst keine tänzerischen Vorerfahrungen, aber auch geübte Tänzerinnen sind herzlich willkommen! Der Workshop findet unter der Leitung von Vera Sogorski (Tanzpädagogin) statt.

Kosten: kostenfrei. Die Teilnehmerinnen-Zahl ist begrenzt.

Anmeldung: selbsthilfe@nbhs.de oder telefonisch unter (030) 85 99 51-330/-333.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

03. Dezember 2022 **10- 13 Uhr Uhr**

5. Messie-Frühstück in Berlin

Vorbereitung der Gründung einer Selbsthilfegruppe für Betroffene in Berlin und Brandenburg

Ort: Heilsarmee-Tagungszentrum "Willi B." - Hanauer Str. 80 - 14197 Berlin

Veranstalter: Erste deutsche Messie-Akademie

Wir freuen uns sehr, Betroffene mit Messie-Syndrom zum "5. Messie-Frühstück Berlin" einzuladen.

Die Einladung richtet sich an Betroffene des Messie- und / oder Vermüllungssyndroms und dient als niedrigschwelliges Angebot dem "Miteinander ins Gespräch kommen". Michael Schröter, Gründer und Leiter der Ersten deutschen Messie-Akademie, wird die Teilnehmer*innen begrüßen und während des ganzen Frühstücks anwesend sein.

Kontakt: Michael Schröter

Erste deutsche Messie-Akademie - Hauptplatz 1 - 82131 Gauting bei München -

Tel. 0 89 - 89 74 32 32

info@messie-akademie.de

www.messie-akademie.de

Kosten: Die Teilnehmerinnen und die Teilnehmer sind unsere Gäste, müssen also weder etwas bezahlen noch Speisen oder Getränke mitbringen.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

08. Dezember 2022 **18:00 - 19:30 Uhr**

Sinnvolles (Ess)-verhalten – Einfluss auf Stress und Darmgesundheit

Ort: Ahrenshooper Str.5 - 13051 Berlin - Tel: 030 9621033

Stress, Kummer und Sorgen sind für viele Menschen Alltagsbegleiter. Bei dauerhafter Belastung kommt es nicht selten zu Folgeproblemen wie z.B. hohem Blutdruck, Übergewicht, Rückenschmerzen und Schlafstörungen. Ein weiteres schwerwiegendes Problem sind funktionelle (= ohne organische Ursache) Magen- und Darmstörungen, die für Betroffene sehr unangenehme Befindlichkeitsstörungen auslösen und das Immunsystem schwächen können. Im Vortrag werden neben den Ursachen und Folgen besonders Handlungsoptionen für eine positive Einflussnahme auf die Gesundheit und Befindlichkeit vorgestellt. Dazu gehören die Bereiche Ernährung (inklusive darmgesunde Kost), Entspannung und Bewegung.

Referentin ist: Dipl.-troph. Margret Leupold

Selbsthilfekontaktstelle Lichtenberg – Horizont Hohenschönhausen

info@selbsthilfe-lichtenberg.de

Die Veranstaltung ist kostenfrei - Um Anmeldung bei der Kontaktstelle wird gebeten!

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

12. Dezember 2022 **18:00 – 19:30 Uhr**

Wir sind hier! Kinder psychisch erkrankter Eltern

Filmvorführung & Austausch

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

Veranstalter: KIS Pankow im Stadtteilzentrum Pankow

Wenn eine Mutter oder ein Vater sich ein Bein bricht, wird darüber gesprochen. Wenn ein Elternteil psychisch erkrankt, wird es oft verheimlicht. Kindern tut

es aber gut, mit ihren Gefühlen und Sorgen gesehen zu werden, denn nicht nur für die Eltern ist es schwer, sondern auch für die Kinder.

Wie empfinden sie die Erkrankungen der Eltern? Wie gehen sie damit um? Was kann ein Kind tun, wenn es sich allein gelassen und überfordert fühlt? Was würden die Kinder und Jugendlichen sich wünschen? Das sind Fragen, mit denen sich Pauline, Kristina, Melanie, Dominic und Timo auseinandersetzen und sie machen anderen Kindern Mut, trotz der Erkrankungen der Eltern, ihr Leben zu leben.

Die Kinder sprechen über ihre Erfahrungen, sind mutig und sagen: „Wir sind hier!“.

Kosten: Die Teilnahme an dieser Veranstaltung ist kostenlos.

Anmeldung: Anmeldung erforderlich

Tel: **030 49 98 70 910**

Mail: kis@hvd-bb.de

Internet: www.kis-pankow.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

20. Dezember 2022 ab 17 Uhr

Weihnachtsfeier für schwule und bisexuelle Männer 50 plus

Mann-O-Meter e.V. - Bülowstr. 106 -10783 Berlin

Im Rahmen seines Kieztreffs „Café Doppelherz“ veranstaltet Mann-O-Meter auch in diesem Jahr wieder eine Weihnachtsfeier für schwule und bisexuelle Männer 50plus. Der Höhepunkt ist ein kleines Bühnenprogramm unter dem Motto: " Mit Jose und Ryan Stecken unterm Weihnachtsbaum."

Mit Witz und Charme entführen die beiden Entertainer die Besucher auf eine festliche Weihnachtsreise.

Eintritt sowie Kaffee- und Kuchenbuffet sind frei.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

IMPRESSUM

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

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

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

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