



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

AKTUELLES	3
Das neue Fortbildungsprogramm für die Selbsthilfe ist da!	3
Imagefilm zur Selbsthilfe	3
Neue Datenbank für Corona-Selbsthilfegruppen	3
Antragsunterlagen für Berliner Selbsthilfegruppen 2024	3
Psychiatrie-Politik in Berlin – Stillstand und strukturelle Probleme	3
SELBSTHILFE	4
Come Together der Jungen Selbsthilfe	4
Digitale Offene Tür für Junge Erwachsene	4
DuGehstNichtAllein - Selbsthilfe für Betroffenen mit CED und Stoma	4
Brustkrebs – Gruppe in Neukölln in Gründung	5
Gründungstreffen für Selbsthilfegruppen Epilepsie	5
Adipositas-Selbsthilfegruppe	5
Polyneuropathie-Selbsthilfegruppe	5
Psoriasis Selbsthilfegruppe Berlin	6
Gruppe Post Covid Neukölln	6
Post Covid in Schöneberg	6
Long/Post Covid in Hohenschönhausen	6
Offener Treff Gesundheit in Schöneberg	6
Fit trotz Bewegungseinschränkungen	7
Entdecke das Leben ohne Einsamkeit! (Gruppe in Gründung)	7
Offener Treff für junge Menschen mit Depression	7
Raus aus der Depression - Wege zu mehr Leichtigkeit	7
Wege aus der Depression – Engelskreise statt Teufelskreise	8
Vom Kopf in die Hand – Kreatives Café gegen Ängste & Depressionen	8
Trauma KPBS – Komplexe Posttraumatische Belastungsstörung	8
Selbsthilfegruppe für Frauen mit Kopftuch	8
Verlassene Kinder – Kinder, deren Eltern den Kontakt zu ihnen abgebrochen haben	9
Eltern von autistischen Kindern und Jugendlichen (Gruppe in Gründung)	9
Verwaiste Väter	9
Männergruppe - ohne Stuhlkreis in Marzahn	10
Ungewollt Kinderlos – Gruppe von und für Männer	10
Wurzeln schlagen - Selbsthilfegruppe illegale Suchtmittel	10

Next Step - Schritt für Schritt in ein erfüllteres Leben -	10
Hinterbliebene	11
Offene Trauerräume	11
Trauergruppe	11
Selbsthilfegruppe zum Thema "Trauer"	11
BERATUNG DER SELBSTHILFE FÜR DIE SELBSTHILFE	12
Die Sozialberatung bei SEKIS	12
Offene Sprechstunde – Thema Sucht	12
PROJEKTE	12
DHS Rundbrief Sucht-Selbsthilfe	12
PATIENTENINTERESSEN	12
Warnung vor Ausschreibungen bei der Hilfsmittelversorgung	12
Multiple Sklerose: Internetbasierte Verhaltenstherapie wirksam bei Depression	13
Abgeordnetenhaus fordert mehr Hilfe für Long-COVID-Patienten	14
„Vieles muss sich verändern – auch wir“	14
Verlässliche Informationen zum Gesundheitswissen	15
Neues strukturierte Behandlungsprogramm (DMP) für Adipositas enttäuscht	15
BARRIEREN UND BEHINDERUNG	16
Berliner Behindertenparlament 2023	16
Zeugnisse dürfen Hinweise auf Behinderung enthalten	16
DIGITALISIERUNG	17
Gesundheitsdatennutzungsgesetzes - GDNG	17
VERANSTALTUNGEN	17
01. Dezember 2023 10.30 Uhr bis 13.30 Uhr	17
Deutschland wurde geprüft: UN-Behindertenrechtskonvention jetzt umsetzen!	18
02. Dezember 2023 11.00 - 16.00 Uhr	18
Berliner Behindertenparlament 2023	18
03. Dezember 2023 11:00 – 13:00 Uhr	18
Vom Kopf in die Hand – Kreatives Café gegen Ängste & Depressionen	18
04. Dezember 2023 18:00 Uhr	18
Schilddrüse - kleines Organ mit großer Wirkung	18
07. Dezember 2023 09:30 – 16:30 Uhr	18
Konfliktgespräche führen – kooperativ und lösungsorientiert	18
12. Dezember 2023 ab 16:30 Uhr	19
Weihnachtsfeier des Netzwerks behinderter Frauen	19
12. Dezember 2023 10:30 – 14:00	19
Für gute Versorgung, nicht Profite!	19
14. Dezember 2023 15.00 bis ca. 17.00 Uhr	19
Arbeiten mit Long COVID	19
19. Dezember 2023 17-18:30 Uhr	20
Offenes Selbsthilfe-Treffen in Zehlendorf	20
FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN	20
Fortbildung für Aktive in Selbsthilfegruppen-Gruppen	20
Du gehst mir auf den Zwirn Ein gemeinsames Miteinander in der Vielfalt junger Selbsthilfe-Gruppen	20
Auftaktveranstaltung Fortbildungsjahr 2024	21
PUBLIKATIONEN	21
Lebensmutig - Ein Podcast von und für junge Menschen	21
NAKOS Handreichung Digitale Treffen von Selbsthilfegruppen	21
Selbsthilfe kultursensibel gestalten	22
NAKOS-Podcast über Junge Selbsthilfe	22
IMPRESSUM	22



Das neue Fortbildungsprogramm für die Selbsthilfe ist da!

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

Falls Sie das Programm zugeschickt bekommen möchten, schreiben Sie uns eine Mail an:

fortbildung@sekis-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Imagefilm zur Selbsthilfe

Im September haben wir Selbsthilfe-Aktiven uns bei einem Picknick im kleinen Tiergarten ausgetauscht, sind kreativ geworden und haben für den neuen Imagefilm der JungenSelbsthilfe gedreht und fotografiert. Im November durften wir auch mit 40 Studierenden bei unserem Workshop an der Katholischen Fachhochschule filmen. Erreichen. Herzlichen Dank an alle Mitwirkenden! Betroffenen Mut machen Junge Selbsthilfe mal auszuprobieren! Der Jungen Selbsthilfe eine echte Stimme geben! Entstigmatisierung psychischer Erkrankungen! Klischees und Vorurteile abbauen! Das wollen wir mit dem Clip erreichen. Noch ist er in Arbeit. Aber auf unserem Instagram-Account könnt ihr euch den Sekis Berlin-Trailer schon mal anschauen, in dem auch die Junge Selbsthilfe zu sehen ist:

<https://www.instagram.com/jungeselbsthilfeberlin/>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Neue Datenbank für Corona-Selbsthilfegruppen

Über die NAKOS (Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen) kam folgende Meldung:

Neue NAKOS-Datenbank für Corona-Selbsthilfegruppen - Über 220 Angebote zu Long Covid und weiteren Folgen der Pandemie

Zahlreiche Menschen sind nach wie vor von Langzeitfolgen der Pandemie – wie Long Covid oder psychosozialen Auswirkungen – betroffen. Bereits seit 2020 erfassen wir Selbsthilfegruppen zu diesen Themen und stellen sie neuerdings in einer bundesweiten Datenbank zur Verfügung. So erfahren Betroffene, ob es in ihrer Nähe Unterstützungsangebote gibt.

Zum Artikel: <https://www.nakos.de/aktuelles/nachrichten/key@9658>

Zur Datenbank: <https://www.nakos.de/adressen/corona-selbsthilfegruppen/>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Antragsunterlagen für Berliner Selbsthilfegruppen 2024

Die aktuellen Antragsunterlagen für Berliner **Selbsthilfegruppen** und **Organisationen** für das Jahr 2024 finden Sie hier:

<https://www.sekis-berlin.de/themen/foerderung/projektfoerderung-land>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Psychiatrie-Politik in Berlin – Stillstand und strukturelle Probleme

Obwohl gesetzlich vorgeschrieben, wurde seit der Abgeordnetenhauswahl 2021 (!) noch kein Landesbeirat für psychische Gesundheit gebildet. Der Landesbeirat ist das einzige Gremium, in dem sich die Vertreter verschiedener Institutionen treffen, die sich mit psychischer Gesundheit befassen. Auch bipolaris und andere Selbstvertretungsorganisationen sind dabei. Hier sollten eigentlich Probleme in der Psychiatrie besprochen und das Unterstützungssystem weiterentwickelt werden.

In den letzten Monaten waren immer wieder die unhaltbaren Zustände in einigen psychiatrischen Kliniken in den Medien Thema: Überbelegung, zu wenig Personal, zu wenig Therapien, untragbare bauliche

Zustände und fehlende Freiflächen. In besonderem Maße davon betroffen sind Menschen, die gegen ihren Willen untergebracht worden sind. Hier muss dringend Abhilfe geschaffen werden.

Besuchskommissionen sollen die Bedingungen untersuchen, unter denen Menschen in psychiatrischen Kliniken zwangsweise untergebracht sind. Sie sind ein wichtiges, gesetzlich vorgeschriebenes Korrektiv für Probleme in den psychiatrischen Kliniken. Die Besuchskommissionen sollen an den Landesbeirat berichten, der aber noch nicht existiert. Deswegen können die Besuchskommissionen auch nicht neu besetzt werden und die vorgeschriebenen Berichte an das Abgeordnetenhaus können nicht erstellt werden.

Hinzu kommt, dass die wichtige Stelle des/der Landesbeauftragten für Psychiatrie ebenso unbesetzt ist wie wichtige Referatsposten in der Senatsverwaltung.

Insgesamt läuft die Psychiatrie-Politik in Berlin seit Jahren auf Sparflamme, Fortschritte sind nicht zu verzeichnen.

bipolaris protestiert gegen diese Verschleppung von Problemen durch den Senat und die Verwaltung. Wir fordern die umgehende Neubildung des Landesbeirats, die rasche Neubesetzung der offenen Stellen und die zügige Verbesserung der therapeutischen und räumlichen Situation an den psychiatrischen Kliniken.
bipolaris e.V.

Tegeler Weg 4, 10589 Berlin

E-Mail: bipolaris@bipolaris.de

Web: www.bipolaris.de, www.facebook.com/bipolaris, [der-markt.berlin](https://www.der-markt.berlin)

Tel: (030) 91 70 80 02

Wir beraten Betroffene, Angehörige und Freunde: www.bipolaris.de/bipolar-beratung

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Come Together der Jungen Selbsthilfe

Das Come Together findet seit September 2023 wieder statt -

Im Café Südblock in der Admiralstr.1-2, 10999 Berlin.

Du hast noch gar nichts mit Selbsthilfe zu tun? Du möchtest herausfinden, ob das etwas für dich sein könnte und Infos auserster Hand erhalten, ohne dich verpflichten zu müssen? Hierbekommst Antworten auf all deine Fragen und ein Gefühl dafür, wie es ist Teil einer Gruppe von Gleichgesinnten zu sein. Egal, ob du schon in einer Gruppeaktiv bist oder noch gar keine Erfahrungen hast - du bist herzlich willkommen Alle zwei Monate am letzten Dienstag ab 19 Uhr. Die nächsten Treffen findet am 30. Januar 2024 statt.

Anmelden: junge-selbsthilfe@sekis-berlin.de oder Tel. 030 890 285 49

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Digitale Offene Tür für Junge Erwachsene

In unserer digitalen offenen Tür informieren wir per Videochat über Anlaufstellen in Krisen, Selbsthilfemöglichkeiten, Beratungs- und Gruppenangebote. Du kannst dich auch direkt vertraulich beraten lassen.

Wann: 04. Dezember 2023

Ort: Digital - Folge dem link auf: www.junik-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

DuGehstNichtAllein - Selbsthilfe für Betroffenen mit CED und Stoma

Betroffenen mit CED (chronisch entzündliche Darmerkrankung), Stoma oder Pouch zu unterstützen und Mut zu machen - dafür wurde 2018 die Selbsthilfegruppe DuGehstNichtAllein von Lea und Lars ins Leben gerufen. Der Austausch steht bei den Treffen in lockerer Runde im Vordergrund. Doch Lars und Lea begleiten und unterstützen auch mit Telefonaten oder Krankenhausbesuchen.

Mehr Infos findet ihr auf Instagram: <https://www.instagram.com/dugehstnichtallein/>

und ihrer Website: <https://www.leben-mit-ced.de/finden/dein-ced-netzwerk/lea-lars.html>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Brustkrebs – Gruppe in Neukölln in Gründung

Nach der Diagnose, den ersten Therapieschritten und Nebenwirkungen in den Alltag zurück zu finden, ist eine Herausforderung. Wir wollen uns gegenseitig auf unserem eigenen Weg unterstützen. Als Frauen*, als Eltern, als Berufstätige etc.

In der Gruppe können wir offen über unsere Ängste und Sorgen sprechen und unsere Erfahrungen, Perspektiven und Hoffnungen miteinander teilen.

Termin	Ein Termin wird mit den Interessent:innen festgelegt
Ort	Selbsthilfzentrum Neukölln-Nord, Wilhelm-Busch-Straße 12, 12043 Berlin
Anmeldung	Selbsthilfzentrum Neukölln-Nord Tel 030 - 681 60 64, Email schellenberg@sh-stzneukoelln.de
Gebühren	1 € - 0,50€

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Gründungstreffen für Selbsthilfgruppen Epilepsie

Der Landesverband Epilepsie Berlin-Brandenburg e.V. hat mehrere Gründungstreffen für die Selbsthilfe Epilepsie in verschiedenen Bezirken vorbereitet, um die SH-Gruppen wieder in Präsenz zu aktivieren.

Termine der Gründungstreffen

Mittwoch, den 08.11.2023 17:00 bis 18:30 Uhr
in der Kontaktstelle Bismarckstr. 101 SH-Gründung für Wilmersdorf

Samstag, den 18.11.2023 14:00 bis 17:30 Uhr
im Hotel Aquino SH-Epilepsie-Elterngruppe zum erweiterten Gründungstreffen

Landesverband Epilepsie Berlin-Brandenburg e.V.

Epilepsie-Selbsthilfe Berlin

Zillestraße 102 | 10585 Berlin | 030 34 70 34 83 |

susanne.slopianka-poehlmann@epilepsie-vereinigung.de | www.epilepsie-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Adipositas-Selbsthilfegruppe

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

Datum: Wöchentlich dienstags

Uhrzeit: 16.00 – 17.30 Uhr

Ort: Selbsthilfzentrum Neukölln-Süd Lipschitzallee 80, 12353 Berlin

Anmeldung: Selbsthilfzentrum Neukölln-Süd Tel. 605 66 00, E-Mail kleibs.sued@sh-stzneukoelln.de,
meifert@sh-stzneukoelln.de

Gebühren: Gerne Gruppenspende

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Polyneuropathie-Selbsthilfegruppe

PNP ist eine Erkrankung des Nervensystems, Symptome sind u.a.: Schwindel/Schwanken, Nervenschmerzen, Fallneigung, Taubheitsgefühle und Brennen in Händen und Füßen. Die Neuköllner Gruppe sucht noch weitere Betroffene für den gegenseitigen Austausch über Hilfemöglichkeiten, Umgang mit der Erkrankung und ggf. gemeinsame Unternehmungen.

Datum: 2. + 4. Donnerstag im Monat

Uhrzeit: 14.00 – 15.30 Uhr

Ort: Selbsthilfzentrum Neukölln-Süd Lipschitzallee 80, 12353 Berlin

Anmeldung: Selbsthilfzentrum Neukölln-Süd Tel. 605 66 00,
E-Mail kleibs.sued@sh-stzneukoelln.de, meifert@sh-stzneukoelln.de

Gebühren: Gerne Gruppenspende

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Psoriasis Selbsthilfegruppe Berlin

Unter uns-Erfahrungsaustausch

Dienstag, 5. Dezember 2023, 19:00 Uhr.

Familienzentrum, Mehringdamm 114, II. Etage, Raum 401, Aufzug, 10965 Berlin- Kreuzberg.

Kontakt : Marina Göritz, Telefon 0173 47 26 599, Andreas K. Walter, Telefon 030-854 12 51

»

[Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Gruppe Post Covid Neukölln

Erfahrungsaustausch für Betroffene

Weitere Teilnehmer und Teilnehmerinnen für die Gründung der Selbsthilfegruppe gesucht.

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

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

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

Gebühren: 1€ pro Person pro Treffen Spende

»

[Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Gruppengründung

Post Covid in Schöneberg

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

Ich bin selbst betroffen und möchte uns einen Raum ermöglichen, für Austausch und Begegnungen. Gern

können Sie mich bei Fragen über Post Covid anschreiben. Auch für Angehörige habe ich ein Ohr.

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

Anmeldung: postcovid.selbsthilfe.berlinsued@gmail.com

oder Selbsthilfetreffpunkt Nachbarschaftsheim Schöneberg e. V

Holsteinische Straße 30 * 12161 Berlin

Fon (030) 85 99 51 -330

selbsthilfe@nbhs.de

<http://www.nbhs.de>

»

[Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Long/Post Covid in Hohenschönhausen

Die Selbsthilfekontaktstelle Lichtenberg Horizont Hohenschönhausen

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

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

Wo online

Angebot der Selbsthilfekontaktstelle Lichtenberg Kiezspinne

Wann Neugründung! Termin wird noch bekannt gegeben.

Kontakt info@selbsthilfe-lichtenberg.de

www.selbsthilfe-lichtenberg.de

»

[Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Offener Treff Gesundheit in Schöneberg

Meine Kollegin Alina und ich starten ab November 2023 einen offenen Treff zu mentaler Gesundheit.

Das Angebot ist kostenfrei und findet monatlich wechselnd im Mittelhof und im Nachbarschaftsheim Schöneberg statt. Wir malen und tauschen uns zu Themen wie Ängste, Depressionen und verwandte Themen, sowie Selbsthilfe aus.

Alina hat dazu einen sehr schönen Flyer erstellt, den ich mal anhänge. Alle Infos sind dort zu finden!

Wir freuen uns, falls ihr eventuell Interessierte auf den Treff aufmerksam macht J

Kontakt: Charlotte Jooß - Koordinatorin Selbsthilfekontaktstelle Tempelhof-Schöneberg
Nachbarschaftsheim Schöneberg e. V. - Selbsthilfetreffpunkt
Holsteinische Straße 30 - 12161 Berlin
Fon (030) 85 99 51-330 - Fax (030) 85 99 51-11
charlotte.jooss@nbhs.de
<http://www.nbhs.de>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Fit trotz Bewegungseinschränkungen

Termin: 2. und 4. Montag im Monat, 14:00 - 15:30 Uhr

Anmeldung per E-Mail an bewegungseinschraenkung@gmx.de oder 030 49 98 70 910

Wie können wir geistig und körperlich fit bleiben, obwohl wir in der Bewegungsfreiheit eingeschränkt sind?

Das kann nach einer OP oder mit künstlichem Hüftgelenk sein oder weil wir psychische Ängste haben.

Darüber wollen wir ins Gespräch kommen und probieren gemeinsam kleine Übungen aus.

Der Zugang zum Gruppenraum ist barrierefrei.

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Entdecke das Leben ohne Einsamkeit! (Gruppe in Gründung)

Termin: Freitag, 10:00 - 11:30 Uhr

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

Einsamkeit kann viele Ursachen und Facetten haben – Unsicherheit, geringes Selbstbewusstsein, innere Leere, das Fehlen und Wegbrechen von sozialen Kontakten im Verlauf des Lebens und vieles mehr. Doch unsere Gruppe ist hier, um dir zu helfen, aus dieser Isolation auszubrechen!

Unsere Selbsthilfegruppe richtet sich an Menschen zwischen 20 und 50 Jahren, die das Gefühl haben, nicht gewollt zu sein, von anderen gemieden zu werden oder einfach unter der Last der Einsamkeit leiden. Wir bieten dir einen sicheren Ort, um Gleichgesinnte zu treffen, Lebensstrategien zu teilen und neue Wege zu entdecken, wie du dein Leben erfüllter gestalten kannst.

Gemeinsam wollen wir die Quelle der Langeweile bekämpfen, die innere Unruhe und Leere überwinden und dein Selbstbewusstsein stärken. Du bist nicht allein – schließe dich unserer Selbsthilfegruppe an und erlebe, wie Einsamkeit zu einem Relikt der Vergangenheit wird!

Komm zu unserer nächsten Sitzung und lass uns gemeinsam den Weg aus der Einsamkeit finden. Dein neues, erfülltes Leben wartet auf dich!

Kontaktiere uns heute, um mehr zu erfahren und dich anzumelden. Du verdienst ein Leben ohne Einsamkeit!

Ort: KIS im Stadtteilzentrum Prenzlauer Berg, Fehrbelliner Str. 92, 10119 Berlin (KIS-Gruppenraum, 2. OG)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Offener Treff für junge Menschen mit Depression

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

Jeden 2. + 4. Donnerstag im Monat von 18:00 - 20:00 Uhr

Ort: Perlebergerstr. 44, 10559 Berlin

Telefon: 030 - 3 94 63 64

Mail: kontakt@stadtrand-berlin.de

Einfach ohne Anmeldung vorbeikommen - wir freuen uns!

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Raus aus der Depression - Wege zu mehr Leichtigkeit

Termin: 2. und 4. Mittwoch im Monat, 18:00 – 19:30 Uhr

Anmeldung per E-Mail an kis@hvd-bb.de oder telefonisch unter 030 499 870 910

Für Menschen, die lernen wollen; ihren Körper und Geist aktiv zu nutzen, um Grübelschleifen und Pessimismus zu entkommen und um wieder mehr Freude am Leben zu finden.

Gemeinsam in einer Gruppe wollen wir achtsam miteinander in regen Austausch kommen, voneinander lernen, neue Dinge ausprobieren, gemeinsam lachen. Vielleicht finden wir Antworten auf wichtige Fragen wie: Was stört mich? Was gefällt mir? Welche Dinge können mir helfen wieder fröhlicher und angstfreier mein Leben zu leben. Mit Stolz auf uns selbst und viel Selbstliebe trauen wir uns neue Wege zu gehen. Die Krise als Chance zu sehen steht im Vordergrund.

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Wege aus der Depression – Engelskreise statt Teufelskreise

Termin: 3. Mittwoch im Monat, 18:00 – 19:30 Uhr

Anmeldung per E-Mail an kis@hvd-bb.de oder telefonisch unter 030 499 870 910

Die Krise als Wegweiser. Sie sagt uns, dass wir gerade noch nicht da sind, wo wir hinwollen. Die Menschen haben schon immer voneinander gelernt, das können wir auch. Wir wollen uns darüber austauschen, wo wir stehen und was wir verändern können. Was stört mich, was gefällt mir? Welche Möglichkeiten gibt es? Auf welche Ereignisse in der Vergangenheit blicke ich mit Stolz zurück? Im vertraulichen Rahmen offen anzusprechen, wo der Schuh drückt, ist ein guter Anfang.

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Vom Kopf in die Hand – Kreatives Café gegen Ängste & Depressionen

Menschen, die unter Depressionen leiden, sind oft in ihrem Kopf und den Gedanken gefangen, die sogenannte Gedankenspirale. Nur selten schaffen es Betroffene, dieser Spirale zu entkommen.

Doch es gibt einige kreative Methoden, die dabei helfen können, kurzzeitige Entspannung zu erreichen und den Fokus auf positive Gedanken zu lenken.

Deshalb bieten wir einen kreativen Raum für Menschen mit Ängsten und Depressionen, in dem sie einander begegnen, sich austauschen und ihren Fokus auf den kreativen Schaffensprozess lenken können.

Wann: 08.11.23, (jeden 2. Mittwoch im Monat), 11:00 – 13:00 Uhr

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

Bitte anmelden über 030 49 98 70 910 oder kis@hvd-bb.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Trauma KPBS – Komplexe Posttraumatische Belastungsstörung

Termin: 1. und 3. Dienstag im Monat, 18:00 - 19:30 Uhr

Anmeldung per E-Mail an kpbs.kis@gmail.com

Eine kleine Gruppe von 6-8 Frauen (im Alter von 18 – 55 Jahren) richtet sich an Töchter von toxischen Eltern. Gemeinsam versuchen wir alte Verletzungen zu identifizieren und welche Folgen diese in unseren heutigen zwischenmenschlichen Beziehungen hinterlassen haben. Gegenseitig wollen wir uns helfen, diese Muster aufzulösen und damit neue und selbstbewusste Muster zu erlernen.

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Selbsthilfegruppe für Frauen mit Kopftuch

Fühlst Du Dich als kopftuchtragende Frau in Berlin unter Druck gesetzt?

Fühlst Du Dich ausgegrenzt?

Hast Du das Gefühl, dass Dein soziales Leben schwieriger ist als für Frauen ohne Kopftuch?

Hast Du schon mal überlegt, deshalb kein Kopftuch mehr zu tragen oder tatsächlich aus diesem Grund Dein Kopftuch abgesetzt?

Wenn ja, lasst uns miteinander reden. Es wäre schön, wenn wir unsere Erfahrungen und Gefühle miteinander teilen können. (Es geht dabei weniger darum, über Politik oder über unsere religiösen Überzeugungen zu sprechen.)

Jeden ersten Samstag des Monats treffen wir uns in Präsenz oder online.

Den Ort werden wir zusammen entscheiden. Wenn Du Dich für diese Selbsthilfegruppe interessierst oder Fragen hast, schicke bitte eine E-Mail an frauenmitkopftuch@gmail.com

Villa Mittelhof - Nachbarschaftshaus in Zehlendorf

Königstr. 42, 14169 Berlin

Tel.: 030 / 68 81 06 60

Mobil: 01522/ 27 55 865

selbsthilfe@mittelhof.org

pfuhl@mittelhof.org

www.mittelhof.org

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

(Gruppe in Gründung)

Verlassene Kinder – Kinder, deren Eltern den Kontakt zu ihnen abgebrochen haben

Termin: 2. und 4. Samstag im Monat, 19:30 - 21:30 Uhr

Anmeldung per E-Mail an lea.magdalena-wi@t-online.de oder 030 49 98 70 910

Die Gruppe richtet sich an junge Menschen (21 bis ca. 35 Jahre), deren Eltern/ ein Elternteil, Geschwister den Kontakt zu ihnen abgebrochen haben/hat.

Ganz wichtig: Es geht hierbei um genau diese Richtung des Kontaktabbruchs, denn zu der anderen Richtung gibt es bereits einige Gruppen.

Themen der Gruppe können unter anderem sein, wie man mit der Einsamkeit und Traurigkeit dieses Beziehungsabbruchs klarkommen kann, verschiedene Fixpunkte im Jahr meistern kann (Geburtstag, Weihnachten, Muttertag, Vatertag.), oder auch allgemein, wie man den Verlust von Familienmitgliedern (die nicht gestorben sind) verarbeiten kann.

Es handelt sich hierbei um eine Gruppenneugründung, in deren Strukturierung/Gestaltung sich jede*r einbringen kann und sollte.

Ort: **KIS im Stadtteilzentrum Prenzlauer Berg**, Fehrbelliner Str. 92, 10119 Berlin

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Eltern von autistischen Kindern und Jugendlichen (Gruppe in Gründung)

Termin: 2. und 4. Freitag im Monat, 17:00 - 19:00 Uhr

Anmeldung per E-Mail an autismus-selbsthilfegruppe-pankow@web.de oder 030 49 98 70 910

Die Diagnose Autismus-Spektrum-Störung betrifft aktuell ca. 0,6 - 1 % der in Deutschland lebenden Menschen. Zu den Diagnosekriterien gehören: Defizite in der Fähigkeit, wechselseitige soziale Interaktionen und soziale Kommunikation zu initiieren und aufrechtzuerhalten, sowie eingeschränkte, sich wiederholende und unreflexible Verhaltensmuster, Interessen und Aktivitäten.

Unsere Autismus-Selbsthilfegruppe richtet sich an die Eltern autistischer Kinder und Jugendliche mit der Autismus-Spektrum-Störung. Gemeinsam wollen wir Themen wie Planung der Alltagsstruktur, Unterstützungsmethoden im Umgang, Austausch über Prozesse der Entwicklung und persönliche Erfahrungen im Leben eines Elternteils von Kindern mit der Autismus-Spektrum-Störung behandeln. Die Herausforderungen im alltäglichen Leben, denen sich Eltern von autistischen Kindern oftmals stellen müssen, werden in unserer Gruppe miteinander besprochen und im Austausch Lösungsansätze gesucht.

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Gruppengründung in Zehlendorf

Verwaiste Väter

Du bist ein verwaister Vater? Keiner kann sich vorstellen wie es ist, wenn man als Vater sein Kind verliert. Das ganze Leben gerät aus dem Gleichgewicht und nicht selten zerbricht auch die Partnerschaft an den Folgen. Fragst du dich: Bin ich der einzige Vater, der sein Kind verloren hat? Mit wem kann ich mich über meine Trauer und den Verlust austauschen? Wer kann meine Situation verstehen? Ich möchte als betroffener Vater mit der Männer-Runde verwaisten Vätern einen Raum geben, sich auszutauschen und offen über die täglichen Herausforderungen und Erfahrungen als verwaister Vater zu sprechen. Die Männer-Runde ist eine offene Selbsthilfegruppe für volljährige Männer, die ihr Kind im Lebensalter von einem halben Jahr bis zum 18. Lebensjahr verloren haben.

Termin: 1. Dienstag im Monat, 18:30-20:30 Uhr

Ort: Stadtteilzentrum Villa Mittelhof, Königstr. 42-43, 14163 Berlin
Anmeldung: selbsthilfe@mittelhof.org oder Tel. (030) 801975-14

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Männergruppe - ohne Stuhlkreis in Marzahn

Männer gehen seltener zum Arzt, Männer weinen heimlich, Männer sprechen nicht über Gefühle.....und das tatsächlich weit weniger gern von Angesicht zu Angesicht als Schulter an Schulter beim Werkeln oder Klönen. Aber viele Männer sind sehr wohl an ihrer Gesundheit interessiert. Wenn auch Du Dich als Mann aktiv mit anderen austauschen möchtest bist Du herzlich eingeladen, in unsere Runde zukommen. Im Vordergrund soll die Gemeinschaft stehen und nicht die Gespräche über Krankheiten wie in der klassischen Selbsthilfe. Wohin uns unser Weg führt ist noch nicht festgelegt, also bringt Eure Ideen gerne mit. Ein Termin und Treffpunkt für ein regelmäßiges Treffen werden wir gemeinsam festlegen.

Bring Dich ein – sei nicht allein! Wir können alles - außer Stuhlkreis!

Anmeldungen an die **Selbsthilfekontaktstelle Marzahn-Hellersdorf**

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

telefonisch unter **+49 30 54 25 103** oder per E-Mail an selbsthilfe@wuhletal.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Gruppengründung in Zehlendorf

Ungewollt Kinderlos – Gruppe von und für Männer

Welcher Mann weiß wie groß die Verzweiflung ist, wenn sich der Wunsch nach einem eigenen Kind wegen unverschuldeter Zeugungsunfähigkeit nicht erfüllen lässt? Du hast es lange auf natürlichem Weg probiert oder hast quälende Kinderwunschbehandlungen hinter dir, die sowohl deine Beziehung zu deiner Frau / Partnerin als auch dich an die Grenzen der zumutbaren Belastung oder gar darüber hinausgebracht haben? Du fragst dich, wie du dich als Mann definieren kannst, wie du mit deiner Zeugungsunfähigkeit umgehen kannst? Und wieso zum Teufel gibt es keinen Raum, in dem ich als Mann mich nur mal mit Männern über all diese Fragen und noch vielen mehr austauschen kann? Das will ich ändern – denn es gibt mit Sicherheit viele andere Männer, die offene Gespräche darüber vermissen.

Termin: 2. und 4. Donnerstag im Monat, 20-21:30 Uhr

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

Anmeldung: selbsthilfe@mittelhof.org oder Tel. (030) 801975-14

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Wurzeln schlagen - Selbsthilfegruppe illegale Suchtmittel

Suchtdruck? Innere Unruhe? Das Gefühl etwas neben sich zu stehen? Der Wunsch nach seelischem Frieden? In unserer Selbsthilfegruppe wollen wir im geschützten Rahmen miteinander in die Verbindung und in den gemeinsamen Austausch gehen. Mit Hilfe von einfachen Meditationstechniken und Körperübungen wollen wir unsere Selbstheilungskräfte aktivieren. Uns gemeinsam einen „Werkzeugkoffer“ erarbeiten, der uns hilft in herausfordernden Situationen bei uns zu bleiben und unsere Wurzeln zu stärken. Teilnahme-Voraussetzungen sind Punktabstinenz und der feste Wunsch, die eigene Lebenssituation aktiv zu verbessern. Interesse geweckt? Dann melde dich gerne in der Kontaktstelle (bis 50 Jahre).

Eigeninitiative - Selbsthilfekontaktstelle in Treptow-Köpenick

Genossenschaftsstraße 70, 12489 Berlin |

Tel 030-631 09 85 |

eigeninitiative@ajb-berlin.de

www.eigeninitiative-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Next Step - Schritt für Schritt in ein erfüllteres Leben -

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

alltäglichen Sorgen, die damit einhergehen. Wir möchten, dass ihr euch bei uns wohl fühlt und dass ihr in einer sicheren Umgebung über eure Erfahrungen und Gefühle sprechen könnt.

Unsere Gruppe richtet sich besonders an junge Menschen im Alter von 18 bis 35 Jahren, unabhängig von der Substanz, um die es geht.

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

Wann: 06.12., 20.12.2023; 03.01., 17.01.2024

Wo: Hochschulring 2 in 15745 Wildau. E-Mail: newmanda@outlook.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Gruppengründung in Schöneberg

Hinterbliebene

Alle Männer und Frauen, die einen Menschen durch den Tod verloren haben, sind herzlich willkommen. Unser bisheriges Leben ist zu Ende, wir brauchen einen Neuanfang! Wie wollen wir den Rest unseres Lebens verbringen, einsam oder viel lieber gemeinsam? Für jedes Problem gibt es eine Lösung und wir haben viele Probleme und müssen Lösungen finden. Gemeinsam schaffen wir das! Wir wollen füreinander da sein und mit Informationen und Taten helfen soweit wir es können. Jeder Tipp, jede Info, jedes Lächeln, jedes Zuhören ist ein Geschenk, das wertvoll für uns ist. Die Treffen geben uns die Möglichkeit Bekanntschaften aufzubauen. So leben wir vielleicht alleine, aber nicht einsam.

Zeit: Jeden Sonntag um 12.00 Uhr

Ort: Nachbarschaftshaus Friedenau, Holsteinische Str. 30, 12161 Berlin.

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Offene Trauerräume

Die "Trauerräume" sind am Sonntag, 20. August von 16-19 Uhr geöffnet. Haben wir (den) einen Menschen verloren, gibt es weder Trost noch Abhilfe. Was hätte sein sollen, ist auch mit Kreativität nicht aufzuwiegen. Kreatives Handeln vermag jedoch, der Trauer Ausdruck zu verleihen und dazu beizutragen, das Unbegreifliche zu begreifen.

Variierende, von Gemeinschaft und gestalterischem Tun getragene Angebote öffnen Ihnen Räume, sich Ihrer Trauer und Ihren Verstorbenen zu widmen.

- Individuell und im Austausch mit Gleichgesinnten
- Individuell in Umfang und Dauer
- kostenfrei

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

Anmeldung Tel 80 19 75 - 14, selbsthilfe@mittelhof.org

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Trauergruppe

Ein wichtiger Mensch ist gestorben. Das Leben ohne ihn ist schwer und anders. Wir sind eine Gruppe von Menschen, die diese Erfahrung teilt. Wir treffen uns, um uns darüber auszutauschen. Miteinander sprechen, zuhören, weinen, lachen und Hoffnung schöpfen.

Jeden 1. + 3. Mittwoch im Monat 10-12 Uhr

Haus der Vielfalt, Wilhelm-Busch-Str. 12, 12043 Berlin

Info und Anmeldung:

Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum Neukölln Süd e.V. - KPE

Tel 030 681 60 62

Mail kpe@sh-stzneukoelln.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Selbsthilfegruppe zum Thema "Trauer"

In der Selbsthilfe-, Kontakt- und Beratungsstelle Marzahn-Hellersdorf findet am Donnerstag,

den 6. Juli 2023 ein Kennenlern-Treffen

der neu gegründeten Selbsthilfegruppe mit dem Thema „Trauer“ statt.

Zur Gruppe:

- Haben Sie einen geliebten Menschen verloren und trauern?
- Möchten Sie sich mit anderen Betroffenen austauschen?
- Möchten Sie die Last in dieser schweren Zeit und darüber hinaus gemeinsam schultern?
- Möchten Sie verschiedene Bewältigungsstrategien und Trauerrituale kennen lernen?

Wenn Sie Interesse an der Teilnahme haben, dann melden Sie sich gerne ab sofort in der Selbsthilfekontaktstelle!

Anmeldungen an die Selbsthilfekontaktstelle

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

telefonisch unter **+49 30 54 25 103** oder per E-Mail an selbsthilfe@wuhletal.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

BERATUNG DER SELBSTHILFE FÜR DIE SELBSTHILFE

Die Sozialberatung bei SEKIS

telefonisch, digital und nach Anmeldung auch vor Ort

Anmeldung erforderlich

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

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

Bitte vereinbaren Sie vorab einen Termin!

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

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

BERATUNG DER SELBSTHILFE FÜR DIE SELBSTHILFE

Offene Sprechstunde – Thema Sucht

Wir öffnen jeden 4. Mittwoch im Monat unsere Türen für eine offene Gesprächsrunde zum Thema Sucht.

Wir geben allen Interessierten die Möglichkeit, sich auszutauschen und sich Anregungen zu diesem Themenfeld zu holen.

Egal, um welche Suchtthematik es sich handelt, wir vermitteln in weiterführende Hilfen und nennen Ihnen die vielfältigen Angebote im Speziellen für die Selbsthilfe.

Auch für Angehörige bieten wir einen Austausch an.

Wann: 4. Mittwoch im Monat, 15:00 – 18:00 Uhr

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

Großer Gruppenraum, 1. OG

Bitte anmelden über 030 49 98 70 910 oder kis@hvd-bb.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PROJEKTE

DHS Rundbrief Sucht-Selbsthilfe

Mit ihrem Rundbrief informiert die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V. (DHS) vier Mal jährlich kurz und knapp über Themen und Termine zur Sucht-Selbsthilfe. Wir stellen für Sie interessante Nachrichten zusammen, weisen auf hilfreiche Materialien hin und machen auf aktuelle Termine und Veranstaltungen aufmerksam.

Bestellen unter:

<https://www.dhs.de/service/rundbrief-selbsthilfe>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PATIENTENINTERESSEN

Warnung vor Ausschreibungen bei der Hilfsmittelversorgung

Neun Firmen und Organisationen aus dem Hilfsmittelbereich und der **Selbsthilfe** haben in einem offenen Brief an Bundesgesundheitsminister Karl Lauterbach (SPD) vor Ausschreibungen bei der Hilfsmittelversorgung gewarnt.

Hintergrund sind Forderungen der Krankenkassen, diese Ausschreibungen wieder einzuführen. Hilfsmittel umfassen eine breite Palette von Produkten, unter anderem Sehhilfen, Hörhilfen, Prothesen und anderes. „Keine Rückkehr zum gescheiterten Instrument der Ausschreibungen“, fordern die Verbände und

Unternehmen in dem Brief. Dieses Instrument sei in der Vergangenheit angewandt worden und „eklatant gescheitert“. Deshalb sähen Hersteller und Verbände Forderungen von Krankenkassenseite nach Ausschreibungen mit großer Sorge.

„Ausschreibungen führen zu einer reinen Billigversorgung und gefährden massiv die Patientenversorgung“, heißt es in dem Brief. Der Gesetzgeber habe sie daher 2019 abgeschafft. Alle damaligen Versuche, über Qualitätskriterien bei der Ausschreibungspraxis und die Aufsichtsbehörden die Versorgungsqualität zu sichern, seien gescheitert.

Sollten Ausschreibungen bei Hilfsmittelversorgung wieder eingeführt werden, würde dies laut den Unterzeichnern des Briefes wieder zu einem Billigwettbewerb auf Kosten der Rechte und Teilhabe der betroffenen Patientinnen und Patienten führen. Auf diese Weise gefährdeten Ausschreibungen die Qualität, aber auch die Wirtschaftlichkeit in der Versorgung. „Wird in der Folge von Billigausschreibungen zum Beispiel bei der Inkontinenzversorgung gespart, drohen Entzündungen, Wunden und damit zusätzliche Behandlungen und Belastungen für die Betroffenen sowie Mehraufwände in der Pflege“, argumentieren die Hersteller und Verbände. Dies ziehe entsprechende Folgekosten nach sich.

Zu den Unterzeichnern des Briefes gehören der Industrieverband Spectaris, der Bundesverband Medizintechnologie ([BVMed](#)) sowie der Bundesverband für Menschen mit Arm- und Beinamputationen ([BMAB](#)) und andere Selbsthilfeverbände.

Mitte Juni hatte der Verwaltungsrat des [GKV-Spitzenverbandes](#) ein [Positionspapier](#) „Voraussetzungen für eine wirtschaftliche und qualitätsgesicherte Hilfsmittelversorgung“ publiziert und darin Ausschreibungen bei der Hilfsmittelversorgung gefordert.

Links zum Thema

[Offener Brief](#)

[Positionspapier GKV-Spitzenverband](#)

[Hilfsmittelversorgung: Kartellamt beendet Preisabstimmungen](#)

[Hilfsmittelversorgung: Kassen plädieren für Anpassungen](#)

[VdK kritisiert: Keine einheitliche Linie bei Bewilligung von Hilfsmitteln](#)

Quelle: [aerzteblatt.de](#) - 17. November 2023

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PATIENTENINTERESSEN

Multiple Sklerose: Internetbasierte Verhaltenstherapie wirksam bei Depression

Eine internetbasierte Verhaltenstherapie bei Personen mit Multiple Sklerose (MS) assoziierter Depression ist sicher und wirksam. Zu diesem Ergebnis kommt eine multizentrische Studie, die Christoph Heesen vom Universitätsklinikum Hamburg Eppendorf beim [Kongress](#) der Deutschen Gesellschaft für Neurologie ([DGN](#)) vorgestellt hat. Die Studie ist kürzlich im Lancet publiziert worden (2023; DOI: [10.1016/S2589-7500\(23\)00109-7](#)).

Durch die Interventionen konnte eine Verbesserung der Lebensqualität erzielt werden, nicht aber der Fatigue. Laut Forschenden erhöhte sich die Suizidalität nicht. Eine klinische Verschlechterung war bei 3 Teilnehmenden in der Kontrollgruppe sowie in der iCBT Gruppe zu beobachten.

Nach 12 Wochen erfassten die Forschenden die Depressivität der Teilnehmenden erneut sowie weitere Parameter wie Lebensqualität, Suizidalität und Fatigue. Zusätzlich gab es ein Follow up nach 6 und 12 Monaten. Demnach scheinen die Effekte der Intervention anzuhalten, allerdings gab es hier keine Vergleichsgruppe mehr. Das iCBT-Programm Amiria beinhaltet 10 verschiedene Module und ist aus der bereits existierenden digitalen Gesundheitsanwendung Deprexis speziell für MS-Patienten und Patientinnen weiterentwickelt worden.

Links zum Thema

[Abstract der Studie im Lancet](#)

[Fibromyalgie: MRT zeigt, wie kognitive Verhaltenstherapie Schmerzen erträglicher macht](#)

[Online-Verhaltenstherapie: günstig und ähnlich wirksam](#)

[Depressionen: Neuer Ansatz in Pilotstudie wirksamer als Verhaltenstherapie](#)

Quelle: [aerzteblatt.de](#)- 20.11.2023

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Abgeordnetenhaus fordert mehr Hilfe für Long-COVID-Patienten

Das Berliner Abgeordnetenhaus fordert mehr Therapie- und Hilfsangebote für Menschen, die an langfristigen Beschwerden infolge einer Coronainfektion oder einer Coronaimpfung leiden.

In einem gestern beschlossenen Antrag wird der Senat konkret aufgefordert, bis März 2024 ein Konzept für den Aufbau sogenannter Long/Post-Covid/Post-Vac-Ambulanzen in der ganzen Stadt vorzulegen. Vernetzt werden sollen die wohnortnahen und interdisziplinär arbeitenden Praxen nach dem Willen des Parlaments von einer Koordinierungsstelle. Diese soll zugleich eine systematische Datensammlung im Hinblick auf betroffene Patienten aufbauen.

Da bisher keine standardisierte Therapie mit Heilungsmöglichkeit existiere und das Krankheitsbild individuell unterschiedlich sei, sei eine interdisziplinäre Herangehensweise und Diagnostik notwendig, heißt es in dem Beschluss. Zentrale Anlaufstellen könnten Betroffenen den Zugang zu Therapien erleichtern und deren Chance, ein für sie passendes Angebot vermittelt zu bekommen, drastisch erhöhen.

„Das bislang fehlende Abrechnungsmodell für die gesetzliche Krankenversicherung darf keine adäquate Patientenversorgung verhindern“, heißt es in dem Parlamentsbeschluss weiter.

„Auch wenn eine solche Ambulanz mit Kosten für das Land Berlin verbunden ist, muss den Betroffenen adäquat geholfen werden.“ Der Antrag war von den Koalitionsfraktionen CDU und SPD eingebracht worden. Grüne, Linke und AfD enthielten sich bei der Abstimmung.

[Post-COVID-Syndrom](#)

[Post COVID: Die Versorgung wird der Lage nicht gerecht](#)

[Long COVID: Mehr Mittel für Forschung nötig](#)

[Long COVID: Versorgung soll verbessert werden](#)

Quelle: aerzteblatt.de - 17. November 2023

» [Inhaltsverzeichnis](#)

„Vieles muss sich verändern – auch wir“

Die „Grundsätze der medizinischen Versorgung von morgen“ haben die jungen Ärztinnen und Ärzte im Hartmannbund in einem Whitepaper formuliert. „Wir können und wollen den Status quo nicht mehr akzeptieren und können uns diesen auch absehbar nicht mehr leisten“, sagt Dr. Moritz Völker, Vorsitzender des Arbeitskreises, anlässlich der Veröffentlichung. Der Mediziner kritisiert: „Wir arbeiten in alten Strukturen, die sich nie wirklich an eine veränderte Versorgungsrealität angepasst haben und bewegen uns auf eine Versorgungskrise zu, die mittlerweile mehr braucht als kleine Weichenstellungen.“

In dem siebenseitigen Whitepaper definiert der ärztliche Nachwuchs Leitplanken für eine gute Gesundheitsversorgung. Überschriften ist die Publikation mit dem Motto „Vieles muss sich - auch wir“. Zu den Leitplanken der Versorgung von morgen gehören unter anderem interprofessionelle Teams. Zum Stichwort zeitgemäßes Arbeiten fallen die Stichwörter Digitalisierung, KI, Klimaresilienz und Ökologie. Dem zunehmenden Arbeitsdruck solle mit Innovation und Veränderungsbereitschaft begegnet werden. Dazu heißt es unter anderem: „Wir fordern eine klar strukturierte, funktionsfähige Entlastung, die Raum für Weiterbildung und gute Versorgung schafft.“ Das könne unter anderem durch Umverteilung, Umstrukturierungen und klügere Einsetzung des vorhandenen Personals ermöglicht werden. Die Arbeitgeber im Gesundheitswesen müssten noch vielmehr als bisher neue Arbeitsmodelle und moderne Arbeitsmöglichkeiten etablieren, um zukünftig konkurrenzfähig zu sein. Zusätzlich müsse der technische Fortschritt auch in der Versorgung ankommen und die Tätigkeit der dort Arbeitenden entlasten. Das komme am Ende allen qualitativ zugute.

Das Thesenpapier adressiert darüber hinaus sehr grundsätzliche Themen. Die Ärzte unterstreichen beispielsweise, dass Medizin und Gesundheitsversorgung als gesamtgesellschaftliche Aufgabe und Daseinsvorsorge verstanden werden müssen. Kritisch merken die Autoren an, dass die solidarische Versorgung in einer „immer mehr egozentrisch orientierten Gesellschaft“ in den Hintergrund gerate. Sie appellieren, dass Gesundheit nicht separat behandelt werden dürfe, sondern in allen Aspekten mitzudenken sei. Weiter heißt es, dass eine gute Medizin auch ohne ökonomische Zwänge funktionieren könne. Zurzeit habe die Ökonomie das Gesundheitswesen in „zu vielen Bereichen“ fest im Griff. Zwar widerspreche gewinnorientiertes Denken nicht per se dem medizinisch Notwendigen. „Es lenkt dieses aber zu oft, bestimmt die reale Versorgung und schränkt die Möglichkeiten ein, dem Berufsethos entsprechend Medizin machen zu können.“ Eine junge Generation lerne bereits, Indikationen anhand ihrer Abrechnungsfähigkeit

zu stellen. Zwingend erforderlich sei, die Rahmenbedingungen wieder in Einklang mit den Wert- und Lebensvorstellungen der Mediziner zu bringen.

Link: „Die Grundsätze der medizinischen Versorgung von morgen aus Sicht der jungen Ärztinnen und Ärzte“

https://www.hartmannbund.de/wp-content/uploads/2023/10/2023-10-04_Whitepaper.pdf

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PATIENTENINTERESSEN

Verlässliche Informationen zum Gesundheitswissen

Gute und verlässliche Gesundheitsinformationen zu finden, ist nicht einfach.

Das Deutsche Netzwerk Gesundheitskompetenz informiert über verlässliche Quellen:

<https://dngk.de/verlaessliches-gesundheitswissen/>

Sie stellen Wissen zusammen über Qualitätsmerkmale guter Informationen und Warnzeichen für schlechte Angebote.

<https://dngk.de/verlaessliches-gesundheitswissen/>

Unsere Vorstellungen zur Qualität von Gesundheitsinformationen finden Sie nachstehend.

Verlässliche Gesundheitsportale auf DNGK:

<https://dngk.de/verlaessliches-gesundheitswissen/>

Die folgenden Portale berücksichtigen die [Qualitätskriterien des DNGK für verlässliche Gesundheitsinformationen](#).

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PATIENTENINTERESSEN

Pressemitteilung der Patientenvertretung im G-BA

Neues strukturierte Behandlungsprogramm (DMP) für Adipositas enttäuscht

Der Gemeinsame Bundesausschuss (G-BA) hat heute ein Disease-Management-Programm (DMP) für Erwachsene mit Adipositas beschlossen. Leider wurden wichtige Bausteine wie die Ernährungstherapie sowie reduzierte Anforderungen an die Patientenschulung nicht aufgenommen.

Berlin, 16.11.2023: Der Gemeinsame Bundesausschuss (G-BA) hat heute ein Disease-Management-Programm (DMP) für Erwachsene mit Adipositas beschlossen. Leider wurden wichtige Bausteine wie die Ernährungstherapie sowie reduzierte Anforderungen an die Patientenschulung nicht aufgenommen.

Der Gesetzgeber hatte den G-BA beauftragt, ein strukturiertes Behandlungsprogramm für Menschen mit Adipositas zu entwickeln. Leider konnte eine leitliniengerechte Adipositasstherapie im neuen DMP aufgrund verschiedener leistungsrechtlicher Restriktionen nicht umgesetzt werden. So ist beispielsweise die für die Betroffenen wichtige individuelle Ernährungstherapie keine Regelleistung der gesetzlichen Krankenversicherung. Betroffenen bleibt häufig nur die Eigenfinanzierung.

Große Hoffnung hatte die Patientenvertretung auch in die Patientenschulungen gesetzt, die als zentrale Maßnahme des DMPs Adipositas gelten. Es konnte jedoch kein Schulungsprogramm identifiziert werden, das alle Voraussetzungen für ein flächendeckendes Angebot erfüllt. „Wir hatten uns erhofft, dass möglichst viele Menschen mit Adipositas frühzeitig zumindest Zugang zu einer Patientenschulung erhalten, in der sie lernen, ihren Lebensstil zu ändern, so Herr Wirtz, Patientenvertreter im G-BA.

Die Patientenvertretung konnte sich auch nicht damit durchsetzen, dass Versicherte bereits mit einem Body-Mass-Index (BMI) ab 30 kg/ m² in das DMP eingeschrieben werden können. Damit wird aus Sicht der Patientenvertretung das präventive Ziel dieser strukturierten und bedarfsgerechten Versorgung verfehlt. Auch wenn zunächst die Beratungen für das DMP Adipositas abgeschlossen sind, sind nun der Gesetzgeber und die gemeinsame Selbstverwaltung gefordert, die aufgezeigten Versorgungslücken im Sinne der Betroffenen zu schließen.

Ansprechpartner: Michael Wirtz, Patientenvertreter, michael.wirtz@adipositas-selbsthilfe.de

Die Patientenvertretung im G-BA besteht aus Vertreter:innen der vier maßgeblichen Patientenorganisationen entsprechend der Patientenbeteiligungsverordnung:

Deutscher Behindertenrat,

Bundesarbeitsgemeinschaft PatientInnenstellen und -initiativen,

Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V.

Verbraucherzentrale Bundesverband e.V.

Die Patientenvertretung im G-BA kann mitberaten und Anträge stellen, hat aber kein Stimmrecht

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Berliner Behindertenparlament 2023

am 2. Dezember 2023 im Abgeordnetenhaus Berlin

Das Berliner Behindertenparlament findet am 2. Dezember 2023 zum zweiten Mal 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, Bildung, Freizeit und Sport, Gesundheit und Pflege, Mobilität sowie Partizipation. Die Anträge werden aktuell von den Fokusgruppen des Berliner Behindertenparlaments erarbeitet. Sie stimmen am Parlamentstag nach der Diskussion über diese Anträge ab. Beschlossene Anträge werden vor Ort an die Senatorin Cansel Kiziltepe übergeben. Als Teilnehmer:in sind sie außerdem bei einer Fragestunde mit Senator:innen dabei. Sechs Senatsverwaltungen haben schon ihre Teilnahme zugesagt.

So können Sie sich bewerben.

Eine Teilnahme ist für alle Berliner:innen mit Behinderungen und/oder chronischen Erkrankungen sowie Angehörige und Unterstützer:innen ab 16 Jahren möglich. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Die Plätze werden vergeben an Engagierte in Verbänden, Organisationen und Initiativen von Menschen mit Behinderungen und chronischen Erkrankungen sowie an interessierte Einzelpersonen. Übersteigt die Zahl der Bewerber:innen die Anzahl der Plätze, werden die Teilnehmer:innen ausgelost.

Bewerben Sie sich über die Internetseite des Berliner Behindertenparlaments.

Kontakt

Berliner Behindertenparlament
c/o Landesvereinigung Selbsthilfe Berlin e.V.
Littenstraße 10810179 Berlin
Telefon/WhatsApp: 01590 434 97 31
Fax: 030 27 59 2526
E-Mail: info@behindertenparlament.berlin
Internet: www.behindertenparlament.berlin

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Zeugnisse dürfen Hinweise auf Behinderung enthalten

Das [Bundesverfassungsgericht](#) sieht die Schulen in der Pflicht, in Abiturzeugnissen eindeutig klar zu machen, wenn Schüler mit Behinderungen oder Einschränkungen Prüfungserleichterungen erhalten haben. Der Hinweis auf ein Abweichen von allgemeinen Prüfungsmaßstäben, etwa wenn Rechtschreibfehler bei Legasthenikern nicht bewertet werden, diene der Transparenz über die tatsächlich erbrachte Leistung, urteilte das Verfassungsgericht heute.

Entsprechende Zeugnisvermerke seien verfassungsgemäß und stünden im Einklang mit der UN-Behindertenrechtskonvention. Entscheidend sei ein „bezogen auf die Leistungsfähigkeit chancengleicher Zugang aller Abiturienten zu Ausbildung und Beruf“, entschied der Erste Senat des Verfassungsgerichts. Das Recht der Betroffenen, ihre behinderungsbedingte Einschränkungen nicht offenzulegen, müsse dahinter zurücktreten. Die Bedingung für verfassungsgemäße Zeugnisvermerke ist laut dem Urteil aber, dass sie für alle Schüler nach gleichen Kriterien verfasst werden.

Damit könnte es beispielsweise künftig auch vermehrt Zeugnisvermerke über Körperbehinderungen, Autismus oder andere Einschränkungen geben. Ein Hinweis über Erleichterungen nur für Legastheniker, also von einer Lese-Rechtschreib-Störung betroffenen Schüler, ist nicht rechters.

Daher gaben die Richter den konkreten Verfassungsbeschwerden der drei Kläger statt. Karlsruhe sah in ihren Abiturzeugnisvermerken aus dem Jahr 2010 eine Diskriminierung, weil nach dem damals in Bayern geltenden Schulrecht nur Hinweise auf Prüfungserleichterungen wegen Legasthenie, aber nicht wegen anderer Behinderungen aufgenommen wurden. Laut dem Urteil muss Bayern den drei Klägern daher ein neues Zeugnis ohne entsprechenden Hinweis ausstellen.

Der [Bundesverband Legasthenie](#) zeigte sich enttäuscht über das Urteil. „Wir hätten uns erhofft, dass die Hinweise auf Legasthenie als diskriminierend verboten werden“, sagte die Verbandsvorsitzende Tanja Scherle der nach der Urteilsverkündung. Ein wichtiger Schritt sei aber, dass die Verfassungsrichter

Legasthenie als Behinderung anerkannt hätten. „Das kann Betroffenen helfen, weil sie dadurch in ihren Rechten gestärkt werden, jenseits von Zeugnisbemerkungen.“

Links zum Thema

[Leitsätze zum Urteil des Bundesverfassungsgerichts](#)

[Diagnostik und Behandlung der Rechenstörung](#)

[Autismus-Spektrum-Störungen: Immer mehr Kinder betroffen](#)

Quelle: [aerzteblatt.de](#), Mittwoch, 22. November 2023

» [Inhaltsverzeichnis](#)

DIGITALISIERUNG

Stellungnahme der BAG Selbsthilfe zum Entwurf des Gesundheitsdatennutzungsgesetzes - GDNG

Die BAG Selbsthilfe als Dachverband von 125 Bundesorganisationen der Selbsthilfe chronisch kranker und behinderter Menschen und von 13 Landesarbeitsgemeinschaften setzt sich die BAG SELBSTHILFE seit vielen Jahren mit Nachdruck für eine verbesserte Nutzung von Gesundheitsdaten ein.

"Mit allem Nachdruck wendet sich die BAG SELBSTHILFE gegen die Regelung des § 25b SGB V, mit der nunmehr den gesetzlichen Krankenkassen die Auswertung der Routinedaten ihrer Versicherten und die entsprechende Kontaktaufnahme für bestimmte Zwecke ermöglicht werden soll. Zwar soll dies zum Schutz der PatientInnen erfolgen; die Erkenntnisse aus der Vergangenheit zum Krankengeldmanagement lassen jedoch leider befürchten, dass Krankenkassen diese Möglichkeit nutzen werden, um PatientInnen mit teuren und gleichzeitig risikoreichen Therapien – möglicherweise auch telefonisch - unter Druck zu setzen. In der Gesetzesbegründung ist zwar niedergelegt, dass die telefonische Kontaktaufnahme die Ausnahme bleiben soll; eine solche Passage in der Begründung reicht jedoch nicht aus, um entsprechende Strategien zu verhindern. Hinzu kommt, dass die Eignung der Abrechnungs-/ Routinedaten für die vorgesehenen Zwecke fraglich ist. Diese gehen nicht nur verzögert in den darauffolgenden Quartalen bei den Krankenkassen ein (wohl auch nach der vorgesehenen Verkürzung der Lieferfristen), sondern sind oft unvollständig, da sie die medizinischen Hintergründe, etwa einer Arzneimitteltherapie nicht enthalten; in manchen Fällen finden sich dort auch nach Erfahrungen unserer Mitglieder Daten, die nicht unbedingt zutreffend sind. Der verzögerte Eingang der Daten dürfte insoweit zur Folge haben, dass in vielen Fällen Verwirrung oder Misstrauen gestiftet wird, etwa wenn eine Vorsorgeuntersuchung oder Impfung schon durch die angesprochenen PatientInnen erledigt wurde, aber noch nicht in den Routinedaten enthalten ist, Maßnahmen gegen Suchterkrankungen vorgeschlagen werden, die seit Jahren nicht mehr bestehen (etwa Nikotinabhängigkeit), aber dennoch weiter dokumentiert werden oder wenn aus patientenindividuellen oder medizinischen Gründen eine risikoreiche(re) Arzneimitteltherapie durchgeführt wurde, die nach ausreichender Aufklärung zwischen Arzt und Patient vereinbart wurde. Insgesamt befürchtet die BAG SELBSTHILFE sogar, dass derartige Kontaktaufnahmen die Nutzung der ePA verringern und die Zahl der Widersprüche erhöhen könnte, da viele Menschen nicht mehr der Aussage glauben werden, dass die Krankenkassen keinen Einblick in die Gesundheitsdaten bekommen; die wenigsten Bürger kennen den Unterschied zwischen echten Gesundheitsdaten und den Abrechnungs- und Routinedaten der Krankenkassen. Insoweit hält die BAG SELBSTHILFE es erforderlich, diese Regelung zu streichen."

Den vollständigen Text finden Sie hier:

<https://www.bag-selbsthilfe.de/aktuelles/nachrichten/detail/news/stellungnahme-zum-gesundheitsdatennutzungsgesetz-gdng-1>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

Die Veranstaltungsankündigungen finden Sie auch online

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

VERANSTALTUNGEN

01. Dezember 2023

10.30 Uhr bis 13.30 Uhr

Deutschland wurde geprüft: UN-Behindertenrechtskonvention jetzt umsetzen!

im VKU Forum Berlin mit Livestream

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

02. Dezember 2023 **11.00 - 16.00 Uhr**

Berliner Behindertenparlament 2023

im Abgeordnetenhaus Berlin
Berliner Behindertenparlament
c/o Landesvereinigung Selbsthilfe Berlin e.V.
Littenstraße 10810179 Berlin
Telefon/WhatsApp: 01590 434 97 31
Fax: 030 27 59 2526
E-Mail: info@behindertenparlament.berlin
Internet: www.behindertenparlament.berlin

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

03. Dezember 2023 **11:00 – 13:00 Uhr**

Vom Kopf in die Hand – Kreatives Café gegen Ängste & Depressionen

KIS im Stadtteilzentrum Pankow, Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin, Großer Gruppenraum, 1. OG
Menschen, die unter Depressionen leiden, sind oft in ihrem Kopf und den Gedanken gefangen, die sogenannte Gedankenspirale. Nur selten schaffen es Betroffene, dieser Spirale zu entkommen. Doch es gibt einige kreative Methoden, die dabei helfen können, kurzzeitige Entspannung zu erreichen und den Fokus auf positive Gedanken zu lenken. Deshalb bieten wir einen kreativen Raum für Menschen mit Ängsten und Depressionen, in dem sie einander begegnen, sich austauschen und ihren Fokus auf den kreativen Schaffensprozess lenken können.
Bitte anmelden über 030 49 98 70 910 oder kis@hvd-bb.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

04. Dezember 2023 **18:00 Uhr**

Schilddrüse - kleines Organ mit großer Wirkung

Online
Wir besprechen Ursachen von Schilddrüsenfunktionsstörungen, sowie über Symptome, Diagnose und Therapie von Schilddrüsenbeschwerden.
Eine Anmeldung ist erforderlich!
<https://www.ffgz.de/nc/terminkalender/news-detailansicht/online-veranstaltung-schilddruese-kleines-organ-mit-grosser-wirkung>
Kosten 15 €, ermäßigt 8 €
Feministisches Frauen Gesundheits Zentrum e.V. -
Bamberger Str. 51, 10777 Berlin-Schöneberg
Tel. 0 30 - 2 13 95 97 - Fax 0 30 - 2 14 19 27
Internet: www.ffgz.de - e-mail: info@ffgz.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

07. Dezember 2023 **09:30 – 16:30 Uhr**

Konfliktgespräche führen – kooperativ und lösungsorientiert

Online-Praxisseminar | Veranstalter: Paritätische Akademie Berlin
Gut vorbereitet ist fast gewonnen: So gestalten Sie Konfliktgespräche, um gemeinsam konstruktive Lösungen zu entwickeln.
Schwerpunkte
Lösungsorientierte Kommunikation
Haltung in Konflikten
Perspektivwechsel

VERANSTALTUNGEN

12. Dezember 2023 ab 16:30 Uhr

Weihnachtsfeier des Netzwerks behinderter Frauen

im Rudi & Rosa (in der ufaFabrik), Viktoriastr. 10 - 18, 12105 Berlin

VERANSTALTUNGEN

12. Dezember 2023 10:30 – 14:00

Für gute Versorgung, nicht Profite!

Wie kann eine qualitativ hochwertige und bezahlbare Gesundheitsversorgung für alle gesichert werden?

Keithstraße 1, 10787 Berlin

Veranstalter: verdi

Am 12. Dezember im Hans-Böckler-Haus in Berlin diskutieren wir mit euch und Expert*innen aus Wissenschaft, Politik und Verbänden im Rahmen unserer Fachtagung, wie eine wohnortnahe, bedarfsgerechte Gesundheitsversorgung umgesetzt werden kann. U. a. mit dabei: DGB-Vorstandsmitglied Anja Piel.

Bei der Herstellung gleichwertiger Lebensverhältnisse als erklärtes politisches Leitbild der Bundesregierung spielt eine wohnortnahe, bedarfsgerechte Gesundheitsversorgung eine zentrale Rolle. Sie ist jedoch nicht überall gewährleistet: Falsche ökonomische Anreize und Fehlsteuerungen führen in vielen urbanen und wohlhabenden Regionen zur Überversorgung, während in strukturschwachen Gebieten ein erheblicher Versorgungsmangel zu beklagen ist.

Die Herausforderung der nächsten Jahre ist, dieses ineffiziente Nebeneinander von Über-, Unter- und Fehlversorgung wirksam zu beseitigen. Gleichzeitig steht die ambulante Versorgung durch zunehmenden Fachkräftemangel, Ambulantisierung und die bevorstehende Krankenhausreform vor tiefgreifenden Veränderungen. Teile der Gesundheitsversorgung sind zudem bereits zum Spekulationsobjekt von Privatinvestoren geworden, mit teilweise schwerwiegenden Konsequenzen für Beschäftigte und Patient*innen.

Angesichts dieser Herausforderungen suchen wir nach neuen Lösungen, die die Bedürfnisse von Versicherten und Beschäftigten in den Vordergrund stellen, anstatt Profite von Privatunternehmen und Investoren zu maximieren. Wie sollte eine angepasste ambulante Versorgungsstruktur aussehen? Und wie können wir renditeferne, gemeinwohlorientierte Versorgungsformen stärken und rechtlich absichern? Diese und weitere Fragen möchten wir gemeinsam mit Expert*innen aus Wissenschaft, Politik und Verbänden sowie unserem Publikum diskutieren.

Das Programm:

<file:///C:/Users/St%C3%B6tzner/Downloads/Einladung%20und%20Programm-%20DGB-Fachtagung%20F%C3%BCr%20gute%20Versorgung-%20nicht%20Profite-.pdf>

Anmeldung: <https://veranstaltungen.dgb.de/gute-versorgung-2023>

VERANSTALTUNGEN

14. Dezember 2023 15.00 bis ca. 17.00 Uhr

Arbeiten mit Long COVID

7. Info- und Austauschforum der Long COVID Vernetzungsstelle | Online-Forum via Zoom

Veranstalter: BAG SELBSTHILFE

Die BAG SELBSTHILFE hat den Rechtsanwalt Rainer Beneschovsky vom BDH Bundesverband Rehabilitation e.V. eingeladen, die unterschiedlichen Fragen bei einer Rückkehr zum Arbeitsplatz nach einer Arbeitsunfähigkeit zu beleuchten. Hierbei wird er in seinem Vortrag insbesondere auf das Betriebliche Eingliederungsmanagement (BEM) sowie die stufenweise Wiedereingliederung eingehen.

Im Anschluss an den Vortrag können alle Teilnehmenden im zweiten Teil der Veranstaltung Fragen stellen.

Anmeldung: www.long-covid-plattform.de

19. Dezember 2023

17-18:30 Uhr

Offenes Selbsthilfe-Treffen in Zehlendorf

Hiermit möchten wir Euch/Sie alle ganz herzlich zu unserem nächsten Termin für das offene Selbsthilfe Treffen einladen. Gemeinsam möchten wir über Selbsthilfe ins Gespräch kommen.

Wie funktioniert Selbsthilfe?

Ist Selbsthilfe das Richtige für mich?

Was bedeutet Selbsthilfe für mich persönlich?

Wir möchten uns austauschen, informieren und Erfahrungen teilen. Dabei ist es ganz egal, ob Erfahrung vorhanden ist oder nicht. Eine vorherige Anmeldung ist erwünscht, Sie können aber auch gerne spontan kommen!

Anmeldung an: Tel.: 030-80 19 75 14 oder Mail: selbsthilfe@mittelhof.org

Das Angebot ist kostenlos.

Der Raum ist barrierearm. Bei weiteren Fragen zur Barrierefreiheit kommen Sie gerne auf uns zu!

Wir freuen uns auf einen anregenden Austausch!

Selbsthilfe Kontaktstelle Steglitz Zehlendorf

Königstr. 42-43, 14163 Berlin

Mobil: 0174 2929208

ohmes@mittelhof.org

www.mittelhof.org

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2023

Fortbildung für Aktive in Selbsthilfegruppen-Gruppen

Du benötigst methodisches Handwerkzeug und wichtige Infos zur Organisation und Öffentlichkeit für deine Gruppe? Dann bist du bei uns genau richtig!

Bei uns findest du das ganze Jahr über interessante und hilfreiche Fortbildungen rund um das Thema Selbsthilfe.

Alle Informationen findest Du hier: www.sekis-berlin.de/fortbildung

Jetzt anmelden und mitmachen!

Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Tel: 030 890 282 39

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2023

Präsenz-Veranstaltung

Du gehst mir auf den Zwirn Ein gemeinsames Miteinander in der Vielfalt junger Selbsthilfe-Gruppen

Donnerstag, 7. Dezember 2023 | 17 - 20 Uhr

Selbsthilfe- Kontakt- und Beratungsstelle Mitte, StandtRand gGmbH | Perleberger Str. 44 | 10559 Berlin

In einer Partner*innenschaft oder bei der Familie sind es oft Kleinigkeiten, wie liegengelassene Klamotten oder das dreckige Geschirr, die uns aufregen, verärgern und ab und an sogar zu einem handfesten Konflikt führen. Mit den Teilnehmenden einer Selbsthilfe-Gruppe verhält es sich da ähnlich. Wir suchen sie uns nicht nach Sympathie und passender Persönlichkeit aus – sie sind einfach da und trotzdem: Wir wollen gemeinsam etwas verändern, bewegen und uns und unsere Umwelt besser verstehen lernen. Ob wir uns so verstehen, dass Vertrauen wachsen kann oder ob kleine Nervereien und Konflikte das Zusammensein schwer machen, trägt entscheidend zum Gelingen oder Scheitern der Gruppe bei.

Worauf reagiere ich bei anderen Menschen? Was nehme ich wahr und was bringt mich schnell an die

Geduldsgrenze? Wie kann ich das, was mich dort stört kommunizieren, um mit den anderen darüber ins Gespräch zu kommen? Dieser gemeinsame Abend soll eine Hilfe dafür sein, die verschiedenen Wahrnehmungen und Bedürfnisse in einer Gruppe zu erkennen, konstruktiv anzusprechen und ein gemeinsames Miteinander zu entwickeln.

Anmeldefrist: Mittwoch, 29.11.2023

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Online: www.sekis.de/Fortbildung

Tel.: 030 890 285 39

Kosten: 5 € (Zahlung vor Ort)

Leitung: Lisa Schunke | Alina Becker (Arbeitskreis Junge Selbsthilfe)

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2024

Auftaktveranstaltung Fortbildungsjahr 2024

Beziehungsfragen - Meine Erkrankung im Kontakt mit Familie, Freund*innen und Arbeit

Samstag, 27. Januar | 11 - 16 Uhr

Villa Donnersmarck | Schädestraße 9-13 | 14165 Berlin

Beziehungsfragen - Meine Erkrankung im Kontakt mit Familie, Freund*innen und Arbeit

Eine Erkrankung, die mein Leben trifft, trifft auch meine Beziehungen. Wie und wo kann ich offen darüber sprechen – und wo nicht? Bei der diesjährigen Auftakt Veranstaltung beschäftigen wir uns näher mit unseren Beziehungen. An- und Zugehörige sind „Mit-Betroffene“. Wenn jemand in der Familie eine chronische Erkrankung hat (ganz gleich ob körperlich, seelisch oder suchtkrank) hat dies auch Auswirkungen auf die nächsten Menschen, die uns umgeben. Mit der Auftakt-Veranstaltung nutzen wir die Chance, unsere Beziehungen genauer zu betrachten und darüber miteinander ins Gespräch zukommen. Der Vormittag bietet Input und Austausch in großer Runde. Der Nachmittagermöglicht es, in verschiedenen Workshops persönliche Schwerpunkte zu setzen. In der Mittagspause stellt die Villa einen Mittagssnack zum Selbstkosten-Preis in Höhe von circa 6 Euro zur Verfügung.

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Tel.: 030 890 285 39

Anmeldefrist: Donnerstag, 18.01.2024

Kosten: kostenfrei

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PUBLIKATIONEN

Lebensmutig - Ein Podcast von und für junge Menschen

Für die allererste Podcast Folgesind drei aktive Blogger*innen in Berlin zusammen gekommen, um ihre Erfahrungen im Bereich Junge Selbsthilfe zu teilen.

In Folge #01 im LEBENSMUTIG Podcast - **Ein Raum, wo man sein kann wie man ist'** - kommen Menschen zu Wort, die ganzpersönliche Erfahrungen im Bereich der Jungen Selbsthilfegemacht haben und bereit sind, diese mit uns zu teilen.

Sie wollen berichten, aufklären und vor allem – Mut machen! Hier gibt's die Folgen

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PUBLIKATIONEN

NAKOS Handreichung | Digitale Treffen von Selbsthilfegruppen

Anforderungen an digitale Gruppentreffen, virtuelle Gruppenräume und datenschutzkonforme Lösungen. Diese Handreichung gibt Hilfestellungen zu Organisation und technischen Grundlagen digitaler Treffen sowie zur Einhaltung von Vertraulichkeit.

Nur als Download verfügbar:

<https://www.nakos.de/data/Fachpublikationen/2021/NAKOS-Handreichung-2021-Digitale-Selbsthilfe.pdf>

PUBLIKATIONEN

Selbsthilfe kultursensibel gestalten

Handreichung des Kindernetzwerks: Familien mit Migrationshintergrund besser erreichen
Studien zeigen, dass Migrant*innen von Selbsthilfestrukturen in Deutschland kaum erreicht werden. Um die Zugangswege zur Selbsthilfe für Familien mit Migrationshintergrund zu verbessern, hat das Kindernetzwerk nun die Handreichung „Kultursensible Selbsthilfeangebote“ veröffentlicht.

In der Handreichung wird zunächst zusammengefasst, welche Hintergründe dazu führen, dass die Angebote der Selbsthilfe bisher wenig genutzt werden. Außerdem enthält sie zahlreiche Empfehlungen, wie Selbsthilfestrukturen migrantische Familien stärker an der Selbsthilfe beteiligen können. Auch bereits vorhandene kulturspezifische Angebote werden in der Handreichung aufgelistet.

[Handreichung „Kultursensible Selbsthilfeangebote“](#)

Quelle: Kindernetzwerk e.V. | <https://www.kindernetzwerk.de>

» Inhaltsverzeichnis

PUBLIKATIONEN

Dritte Folge jetzt online

NAKOS-Podcast über Junge Selbsthilfe

Wie organisieren sich neue Selbsthilfegruppen, wie findet man Teilnehmende und welche Themen bewegen junge Aktive in der Selbsthilfe? David Bensmann hat drei Jahre lang in der Selbsthilfekontaktstelle Osnabrück gearbeitet. In der dritten Folge unseres LEBENSMUTIG-Podcasts berichtet er, wie er junge Selbsthilfegruppen in ihrer Gründungs- und Kennenlernphase begleitet hat.

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

» Inhaltsverzeichnis

IMPRESSUM

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

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

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

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