



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

SELBSTHILFE	3
Gemeinsam geht's besser! Noch besser läuft es mit Fortbildungen!	3
Gemeinsam durch das Gruppenjahr: Im Spiegel der Jahreszeiten –	3
Autonomie der Selbsthilfe	4
NAKOS-Kennzeichnung für Transparenz und Unabhängigkeit	4
Ausstellung: „40 Jahre SEKIS – Eine Idee in Bewegung“	5
4. Fachaustausch Migration und Selbsthilfe	5
SELBSTHILFEGRUPPEN	6
Polyneuropathie	6
Neue Wege gehen - für Junge und Junggebliebene nach Schlaganfall in Berlin	6
Mit Farben auf neuen Wegen	7
Soziale Phobie	7
Depression - Neue Selbsthilfegruppe in Planung	7
Gesprächsgruppe zu den Themen Depressionen, Einsamkeit & Selbstwert	7
Hochsensibel weitere Selbsthilfegruppe in Planung	8
K-PTBS - Komplexe Posttraumatische Belastungsstörung - Trotz Trauma leben (in Gründung)	8
Die Exekutive. Arbeitsgemeinschaft für Accountability und Body-Doubling	9
Mental Health Buddies - Gemeinsam Herausforderungen bewältigen	9
Migräne und Kopfschmerz (in Gründung)	9
Psoriasis Selbsthilfe	9
Offener Spielertreff für neurodivergente Menschen	10
Selbsthilfegruppe ME/CFS - Chronisches Fatigue Syndrom	10
Deutschen Myasthenie Gesellschaft Berlin	10
Aspies e.V.	11
Daisy-Gruppe: für Frauen mit prämaturer Ovarialinsuffizienz. Online!	11
DMSG - Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft Berlin - Neubetroffenengruppe	12
Treffpunkt für Jugendliche mit MS - Multipler Sklerose	12
Angehörigen-Gruppe von MS Betroffenen	12
Deutsche Gesellschaft für Muskelkranke e.V. (DGM)	13
Sehbeeinträchtigung -	13
Berliner Diabetes Treffen	13
Narkolepsie-Selbsthilfe Berlin e.V.	14
EPI-Powerfrauen - Epilepsie Gruppe für Frauen (in Gründung)	14
Osteoporose-Gruppe Charlottenburg (in Gründung)	14
Asthma – Gruppe in Neukölln in Gründung	14
Selbsthilfegruppe Neurodermitis in Gründung	15

Narkolepsie	15
Bundesverband Schilddrüsenkrebs – Ohne Schilddrüse leben e.V.	15
Menschen mit Krebserkrankungen in Lichtenberg	16
Post COVID in Schöneberg	16
Long/Post COVID in Hohenschönhausen	16
Gruppe Post COVID Neukölln	17
Kreative Zugänge für die Seele – Innovative Ansätze der Selbsthilfe	17
Expedition: Depression - Ein wichtiger Film zum Thema	17
Zeit für deine Übungen - Sportgruppe für Frauen	18
In die Segel pusten - gemeinsam ins Handeln kommen (in Gründung)	18
Selbsthilfegemeinschaft Medizingeschädigter (SGM) „Berliner Gruppe“	18
Gesund statt rund - Gruppe in Tempelhof-Schöneberg	18
Selbsthilfegruppe zum Thema Borderline in Gründung	19
Suchtgruppe auf Arabisch (in Gründung)	19
Selbsthilfegruppe TINinberlin (in Gründung)	19
Achtsame Pause	19
BERATUNG DER SELBSTHILFE FÜR DIE SELBSTHILFE	20
Peerberatung zum Thema Depression	20
Digitale Offene Tür - Beratungsangebot für junge Menschen mit Krisen	20
Die Sozialberatung bei SEKIS	20
PODCAST UND DIGITALES	20
Ein Gespräch über Selbsthilfe im Bereich Long Covid	20
Durchblick – Der Podcast von Transparency	21
Echte Stimmen - Podcast zur Selbsthilfe in Berlin	22
Digitale Nachbarschaft	23
Digital-Kompass - Gemeinsam digitale Barrieren überwinden	23
Code of Conduct: Einsatz von Künstlicher Intelligenz in der Zivilgesellschaft	23
Der digitale Alltag: Gesellschaft in der digitalen Transformation	23
Portal Digitale Selbsthilfe	24
Digitales Angebot: App Unrare.me	24
PUBLIKATION	24
Menschen- und demokratiefeindliche Strömungen in der Selbsthilfe.	24
Selbsthilfe von menschen- und demokratiefeindlichen Strömungen betroffen	24
Hilfreiches Nachschlagewerk für die Selbsthilfe	25
Aktuelle Literatur- und Medienhinweise zu Themen der Selbsthilfe	25
Fördermittelführer für gemeinnützige Organisationen und Projekte	25
Demokratie als Selbst-Regieren	25
PROJEKTE	25
Selbsthilfe im Sudan: Das Konzept der Emergency Rooms	25
Bundesweiter Tag der Selbsthilfe startet 2025	26
Preis Soziale Stadt 2025	26
Selbsthilfearbeit möglichst wenig klimabelastend - AOK will Projekte fördern	27
Bürgergutachten zum Umgang mit Desinformation	27
Antidiskriminierungs-Scout in Berlin	27
PATIENTENINTERESSEN	28
Datenschützerin: Einspruch gegen elektronische Patientenakte erleichtern	28
Knapp 9,5 Millionen Menschen von Depressionen betroffen	28
Unabhängige Patientenberatung Deutschland UPD	29
FORTBILDUNG FÜR DIE SELBSTHILFE	29
25. Januar 2025 11 - 16 Uhr	29
Gemeinsam durch das Gruppenjahr: Im Spiegel der Jahreszeiten	29
Gruppen-Phasen aus wechselnden Abschnitten des Jahres	29
13. Februar 2025 18 - 21 Uhr	30
Junge Selbsthilfe: Open Space - Wie macht ihr das –	30
Erfahrungsaustausch junger Gruppen in Berlin	30
15. Februar 2025 11 – 14 Uhr	30
Start-up workshop – Planning, founding and starting self-help groups	30
18. Februar 2025 18 – 21 Uhr	30
VERANSTALTUNGEN	31
02. Dezember 2024 16:00-17:30 Uhr	31
Ach, gleich wieder Weihnachtstrubel!	31
03. Dezember 2024 11:30-13:30 Uhr mit Pausen	31

Post COVID Berlin Gründungstreffen am 3.12.2024	31
05. Dezember 2024 17:00 - 21:00 Uhr	32
KI & Big Data im Gesundheitswesen: Revolution oder Risiko?	32
05. Dezember 2024 16:00 bis 17:30 Uhr	32
Pauschalförderung der GKV für Selbsthilfeorganisationen 2025	32
09. Dezember 2024 16:00 - 17:30 Uhr	33
Die Wechseljahre - ganzheitlich betrachtet	33
12. Dezember 2024 16 Uhr	33
Expedition: Depression - Ein wichtiger Film zum Thema vor allem für junge Leute	33
25. Januar 2025 11 - 16 Uhr	33
Gemeinsam durch das Gruppenjahr: Im Spiegel der Jahreszeiten	33
Gruppen-Phasen aus wechselnden Abschnitten des Jahres	33
13. Februar 2025 18 - 21 Uhr	34
Open Space - Wie macht ihr das – Erfahrungsaustausch junger Gruppen in Berlin	34
18. Februar 2025 18 – 21 Uhr	34
Kreativ vernetzt! Mit Kreativität durch die digitale Distanz überwinden	34
26. Februar 2025 - 1. Kurs: 08:30-12:30 Uhr	35
Epilepsie Infotag und Reanimationskurse für Eltern	35
IMPRESSUM	35

SELBSTHILFE

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2025

Gemeinsam geht's besser! Noch besser läuft es mit Fortbildungen!

Voller Vorfreude und Tatendrang starten wir in die nächste Selbsthilfe-Fortbildungs-Saison. Wir präsentieren euch – den alten Selbsthilfehasen wie auch allen neuen Selbsthilfe-Interessierten - hiermit das Fortbildungsprogramm für 2025. Wir wünschen euch viel Spaß, Erkenntnisse und Inspiration bei den vielfältigen diesjährigen Veranstaltungen!

Gemeinsam durch das Gruppenjahr: Im Spiegel der Jahreszeiten –

Anregungen für Gruppen-Phasen aus wechselnden Abschnitten des Jahres

Berlinweites Vernetzungstreffen zum Methoden-Austausch und Perspektiverweiterung

Samstag, 25. Januar | 11 - 16 Uhr

Nachbarschaftshaus Urbanstraße | Urbanstraße 21 | 10961 Berlin

Viele von uns haben Lieblings-Jahreszeiten – doch gerade die Abwechslung und die Verschiedenheit ist inspirierend, zum Beispiel nach einem harten Winter endlich wieder Grün zu sehen.... Auch Gruppen gehen durch unterschiedliche Zeiten und Phasen. In Anlehnung an die Jahreszeiten erleben sie:

Frühling – wenn die Gruppe lebendig ist, Neue hinzukommen, Aufbruchstimmung herrscht.

Sommer – wenn es heiß ist, Gruppen- Teilnehmende ermüden, es nach Still stand aussieht oder aber die Gemüter schneller erhitzen.

Herbst – die Ernte wird eingefahren. Die Gruppe arbeitet gut zusammen. Es braucht vielleicht hier und da mal Impulse, das Gefühl von „alles läuft rund“ überwiegt. Oder es gibt Unzufriedenheit, weil die Ernte spärlich ausfällt.

Winter – eine besondere Zeit des Innehaltens, der Besinnung. Eine Zeit des Abschied-Nehmens und Neubeginns. Wovon wollen/müssen wir uns lösen, was wollen wir behalten?

In dem Vernetzungstreffen wollen wir den „Jahreszeiten“ der Gruppe nachspüren, uns darüber austauschen und von den Erfahrungen der Anderen lernen In gewohnter Weise bietet der Vormittag Input und Austausch in großer Runde. Der Nachmittag ermöglicht dann Vertiefung in verschiedenen Workshops. Für Verpflegung ist gesorgt.

Kosten: Keine

Leitung: Arbeitskreis Fortbildung

Anmeldefrist: 16. Januar [Anmeldung](#) oder fortbildung@sekis-berlin.de | 030 890 285 39)

Lust auf mehr zum Thema Fortbildung in der Selbsthilfe? Dann schau unseren [Kurzfilm](#) an und höre in die Folge unseres [Podcast](#) *Echte Stimmen*. In beiden Formaten kommen Gruppen-Teilnehmende zu Wort, die über ihre Erfahrungen mit Fortbildungen unseres Programms Aktiv in Selbsthilfe berichten.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Autonomie der Selbsthilfe

Wahrung von Selbstbestimmung und Vermeidung von Interessenkonflikten

Die gemeinschaftliche Selbsthilfe in Selbsthilfegruppen, Selbsthilfevereinigungen ebenso wie die professionelle Selbsthilfeunterstützung in Selbsthilfekontaktstellen haben in den letzten Jahren große Anerkennung für ihre Arbeit erfahren. Die damit einhergehende Zunahme an Aufgaben und ihre stärkere Einbindung in Gremien der gesundheitlichen oder sozialen Versorgung stellt die Selbsthilfe aber auch vor große Herausforderungen an ihre Organisation und Ausstattung.

Um die vielfältigen Aufgaben realisieren zu können, sind finanzielle Mittel erforderlich, die nicht immer ausreichend verfügbar sind. Neben Mitgliedsbeiträgen und Fördermitteln von der öffentlichen Hand und von den Krankenkassen werden zum Teil auch Spenden und Sponsoringmittel eingeworben.

Die Förderung der Selbsthilfe durch Wirtschaftsunternehmen – insbesondere von Arzneimittel- und Medizinprodukteunternehmen sowie Hilfsmittelherstellern – werden im Feld der Selbsthilfe und auch darüber hinaus öffentlich diskutiert. Liegt eine große Nähe zwischen dem Krankheitsbild einer Selbsthilfegruppe oder -organisation und den Produkten eines fördernden Unternehmens vor, besteht die Gefahr einer unerwünschten Einflussnahme durch das fördernde Unternehmen auf die Meinungsbildung und auf die Informationsmedien der Selbsthilfe. Es können Interessenkonflikte entstehen. Die Selbsthilfe ist deshalb gefordert, die Annahme solcher Gelder sorgfältig zu prüfen, transparent zu behandeln und eventuell auch abzulehnen.

Die Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen (DAG SHG)

hat daher ihre [Leitlinien zur Wahrung von Unabhängigkeit und Selbstbestimmung](#) überarbeitet.

Die DAG SHG strebt auf der Basis ihrer Fachlichkeit partnerschaftliche Kooperationen mit anderen Akteuren im Sozial- und Gesundheitswesen an. Dabei ist es unabdingbar, dass sie ihre Unabhängigkeit und Selbstbestimmung wahrt. Die folgenden Leitlinien geben Hinweise zur Wahrung von Unabhängigkeit und Selbstbestimmung in Hinblick auf Kooperationen mit Dritten. Die Leitlinien gelten für die DAG SHG und ihre Mitglieder

In dieser Rubrik haben wir Publikationen und Links zu verschiedenen Aspekten dieser Thematik zusammengetragen.

NAKOS-Kennzeichnung für Transparenz und Unabhängigkeit

Die NAKOS-Kennzeichnung trägt dazu bei, transparentes und unabhängiges Handeln in der Selbsthilfe sichtbar zu machen.

Transparenz spielt eine Schlüsselrolle für das Vertrauen in eine unabhängige, selbstbestimmte und glaubwürdige Selbsthilfe. Nur durch die Offenlegung der eigenen Verhältnisse werden Abhängigkeiten erkennbar, die dem selbstbestimmten Handeln von Selbsthilfeorganisationen entgegenstehen könnten. Denn: Selbsthilfearbeit sollte von Betroffenen für Betroffene gemacht werden, ausschließlich ihren Anliegen verpflichtet und niemals von Interessen Dritter, etwa Wirtschaftsunternehmen, gelenkt sein .

Wer wird gekennzeichnet?

Die NAKOS möchte in ihrem Adressverzeichnis GRÜNE ADRESSEN solche bundesweiten Selbsthilfeorganisationen hervorheben, die besonders transparent und unabhängig arbeiten. Dafür müssen sie (zusätzlich zu den Aufnahmekriterien der GRÜNEN ADRESSEN) bestimmte Kriterien nachweislich erfüllen (siehe „Die Kriterien“).

Warum eine Kennzeichnung?

Die Kennzeichnung gibt Selbsthilfeinteressierten, insbesondere Betroffenen und ihren Angehörigen, mehr Orientierung und Vertrauen bei der Suche nach Informationen und Unterstützungsmöglichkeiten. Gleichzeitig profitieren die Selbsthilfeorganisationen davon, indem sie gegenüber Betroffenen, aber auch gegenüber Fördermittelgebern und allen anderen Kooperationspartnern zeigen können, dass ihnen Transparenz und unabhängiges Arbeiten wichtig sind. Damit gewinnen sie an Glaubwürdigkeit und Legitimität.

Wie erfolgt die Kennzeichnung?

Und so funktioniert es: Anhand einer Selbstauskunft („Checkliste“, Download unten) bestätigt die Organisation die Erfüllung der Kriterien nachweislich gegenüber der NAKOS und gibt ihr Einverständnis zur Kennzeichnung. Das Dokument "Erläuterungen zu den Kriterien" enthält ausführliche Informationen zu den Kriterien und zu den Voraussetzungen, damit diese erfüllt sind. Nach der Prüfung durch die NAKOS erfolgt die Bestätigung und Hervorhebung in den GRÜNEN ADRESSEN der deutschen Selbsthilfeorganisationen. Die ist zwei Jahre lang gültig, die Selbstauskunft muss dann erneut ausgefüllt werden.

<https://www.nakos.de/adressen/gruen/kennzeichnung/>

Material dazu zum download:

[Selbstauskunft \(„Checkliste“\)](#)

[Anhang "Erläuterungen und Hinweise zu den Kriterien"](#)

[FAQs zur NAKOS-Kennzeichnung](#)

[Faltblatt: NAKOS-Kennzeichnung für Transparenz und Unabhängigkeit](#)

Und

Portal: selbsthilfe-bestimmt-selbst <https://www.selbsthilfe-bestimmt-selbst.de/>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Ausstellung: „40 Jahre SEKIS – Eine Idee in Bewegung“

Die Ausstellung „40 Jahre SEKIS – Eine Idee in Bewegung“ beleuchtet die Geschichte der [Berliner Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle SEKIS](#).

1983 gegründet, um Selbsthilfegruppen zu unterstützen, hat SEKIS Berlin wichtige Beiträge zur Gesundheitsdemokratie geleistet.

Das Wesen der Selbsthilfe ist das Gemeinschaftliche. So können in einer Selbsthilfegruppe soziale, psychische und/oder krankheitsbedingte Belastungen leichter bewältigt werden. Selbsthilfe war von Anfang an eine basisdemokratische, partizipative Methode, bei der Betroffene kollektive Lösungen erarbeiteten und ihre Themen auf die politische Agenda setzten.

SEKIS Berlin hat durch Selbsthilfemärkte und andere Veranstaltungen die Sichtbarkeit der Themen und Veränderungswünsche der Initiativen erhöht. Die Gründung der Kontaktstellen PflegeEngagement 2010 war ein weiterer Meilenstein.

Die Selbsthilfe ist weiterhin ein wichtiger Teil einer lebendigen Demokratie und steht für Pluralität und Vielfalt – verschiedene Perspektiven werden respektiert und bereichern die Gemeinschaft. In den heutigen Zeiten brauchen wir dies mehr denn je!

Die Ausstellung hängt vor dem Audimax bis zum 05.01.2025.

Vor bald fünf Jahren unterzeichneten die Rektorin der Alice Salomon Hochschule Berlin, Prof. Dr. Bettina Völter, und Ella Wassink, Projektleiterin von SEKIS Berlin und Geschäftsführerin des Selko e.V., einen Kooperationsvertrag. Durch die Partnerschaft sollen ASH-Studierende in Gesundheitsberufen für den Aspekt Selbsthilfe als wesentliche Unterstützung von Menschen mit Krankheiten und Behinderungen sensibilisiert werden. Bereits seit 2019 stellen Selbsthilfe-Aktive und -Professionelle regelmäßig ihren Arbeitsbereich in Lehrveranstaltungen der Hochschule vor und auch Forschungsprojekte sowie Studierendenprojekte zum Thema Selbsthilfe wurden durchgeführt. Damit darf sich die ASH Berlin zurecht die erste selbsthilfefreundliche Hochschule Deutschlands nennen.

https://www.ash-berlin.eu/fileadmin/Daten/News/2024/Plakat_Sekis_Ausstellung.pdf

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

4. Fachaustausch Migration und Selbsthilfe

Die Selbsthilfe-, Kontakt- und Beratungsstelle lädt zum 4. Fachaustausch Migration und Selbsthilfe ein. Eingeladen sind alle, die im Integrations-/Migrationsbereich arbeiten und die an einer bezirksweiten diesbezüglichen Kooperationsentwicklung mit dem Fokus auf Selbsthilfe mitwirken möchten sowie am Thema Interessierte. Seit dem ersten Termin im Mai gibt es entstandene Kooperationen wie z. B. eine neue Selbsthilfegruppe für russischsprachige Angehörige von Menschen mit Beeinträchtigungen, einen Fachvortrag zum Thema Fördergeldbeantragung bei Aktion Mensch, eine geplante Veranstaltung des Stadtteiltreffs Haus der Begegnung und der Selbsthilfekontaktstelle zum Tag des Rassismus sowie eine virtuelle Wandzeitung (padlet). Auf dieser Wandzeitung werden praktische Informationen gebündelt, die in den Runden gesammelt werden und für alle einsehbar und ergänzbar sind. Zu finden ist sie unter

<https://padlet.com/selbsthilfe3/fachaustausch-migration-und-selbsthilfe-in-mahe-yyobvicodaotwoh7>.

Beim letzten Treffen in diesem Jahr werden wir nach den Projektvorstellungen und Gesprächen über die jeweiligen Bedarfe und Ressourcen darüber sprechen, ob und in welcher Weise der Austausch im nächsten Jahr weitergeht. Alles befindet sich im Aufbau, alles entwickelt sich – willkommen sind alle, die dabei sein möchten!

Das Treffen findet am 04.12.2024 von 10 bis 12 Uhr

in der JAO gGmbH in der Nossener Straße 89 in 12627 Berlin statt.

Um Anmeldung wird gebeten per E-Mail unter selbsthilfe@wuhletal.de oder telefonisch unter Tel. 030 5425103, Ansprechpartnerin ist Diana Krasnov.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFEGRUPPEN

Polyneuropathie

Polyneuropathie ist eine Erkrankung des Nervensystems. Betroffene leiden u.a. unter Missempfindungen (Brennen, Jucken, Taubheitsgefühlen oder Kribbeln) oder Schmerzen, die sie stark einschränken.

Für die Gründung einer neuen Selbsthilfegruppe in Treptow-Köpenick suchen wir Betroffene, die miteinander in den Austausch gehen möchten.

Du bist interessiert? Dann wende dich an die Selbsthilfekontaktstelle Treptow-Köpenick (030 631 09 85, eigeninitiative@ajb-berlin.de).

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Neue Wege Berlin

Neue Wege gehen - für Junge und Junggebliebene nach Schlaganfall in Berlin

Zusammen wollen wir Wege für neue Lebensfreude und Lebensmut finden. Aber was genau machen wir?

Wo Servicepunkt Schlaganfall - Charité Campus Mitte - Durchgang Luisenstraße 9 - 10117 Berlin

Wann jeden 2. Donnerstag im Monat

Kontaktinfo[at]neuewegeberlin.de

<https://neuewegeberlin.de/>

Liebe Gruppe, Liebe Interessierte, vor knapp 6 Jahren haben wir die Selbsthilfegruppe „Neue Wege für junge und junggebliebene nach Schlaganfall“ ins Leben gerufen. Zweck der Gruppe ist zum einen der Austausch untereinander, zum anderen aber auch Hilfe zur Selbsthilfe.

Da seid ihr nun gefragt, denn wir haben ein Anliegen und Bitte an euch:

Janet und ich werden die Position als Leitung im nächsten Jahr nicht mehr wahrnehmen. Damit die Gruppe weiterhin bestehen bleiben kann, suchen wir nach einer passenden Lösung für den Fortbestand. Machbar wäre z.B. ein Organisationsteam von 3-4 Leuten. Aber auch andere Formen sind denkbar, bei denen Aufgaben verteilt werden können, damit nicht die volle Verantwortung bei nur einer oder zwei Personen liegt.

Wenn Ihr Interesse an der Mitgestaltung und Weiterführung der Gruppe als Bestandteil dieses „Organisationsteams“ habt, dann meldet euch bitte bis zum 15.11.2024 per Mail unter info@neuewegeberlin.de.

Bei genügender Beteiligung werden wir ein ExtraTreffen Ende November/Anfang Dezember 2024 vereinbaren, um gemeinsam einen Weg zu finden, wie sich die Gruppe neu strukturieren kann oder will.

Um was geht es?

- Vorbereitung/Organisation der Selbsthilfetreffen
- Betreiben der Website, damit uns auch neue Betroffene finden können
- Mailverkehr beantworten
- Ggf. Information der Berliner Schlaganfallhilfe (BSA) weiterleiten/verbreiten
- Eure eigenen Ideen & Vorstellungen umsetzen

Sollte sich keiner finden, müssen wir die Gruppe leider schweren Herzens Ende des Jahres schließen.

Weitere Informationen

Selbsthilfegruppe „Neue Wege“

<https://neuewegeberlin.de/>

Berliner Schlaganfall Allianz e.V.

<https://www.schlaganfallallianz.de/>

Centrum für Schlaganfallforschung

<https://schlaganfallzentrum.charite.de/>

Fürst Donnersmarck Stiftung

<https://www.fdst.de/>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Mit Farben auf neuen Wegen

Wir sind Frauen, die an Krebs erkrankt sind bzw. waren, aber wir sind keine „Schwarzseher“. Deshalb haben wir uns für den Umgang mit Farben und Formen entschieden. Um gesund zu werden, bedarf es viel positiver Lebenskraft, Lebensfreude und Kreativität. Für uns ist es wichtig, selbst etwas für sich zu tun, in dem wir uns Zeit nehmen, miteinander in entspannter Atmosphäre zu reden, eigene Kreativität zu entdecken bzw. zu entwickeln, mit dem Ziel, die positive Lebensenergie zu fördern und zu stärken.

Unsere Gruppe ist offen für Frauen, die unsere Lage teilen. Es sind keine künstlerischen Vorkenntnisse erforderlich. Wir treffen uns in der Selbsthilfekontaktstelle Treptow-Köpenick.

Du bist interessiert? Dann wende dich an die Selbsthilfekontaktstelle Treptow-Köpenick (030 631 09 85, eigeninitiative@ajb-berlin.de).

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Soziale Phobie

Die zentralen Einschränkungen einer Sozialen Phobie sind die ausgeprägten Ängste, in sozialen Situationen im Zentrum der Aufmerksamkeit zu stehen und sich dabei peinlich oder beschämend zu verhalten. Wenn dies für Sie keine Dauerzustand sein soll, können Sie sich auch in einer Selbsthilfegruppe nicht allein mit diesen Problemen fühlen, über diese Ängste sprechen, sich über Erfahrungen austauschen und Situationen gemeinsam üben.

Termin: donnerstags 18:00 Uhr im ABC, Raum 2, Alt Marzahn 54.

Interessiert? Dann melden Sie sich bitte in der Selbsthilfekontaktstelle Marzahn-Hellersdorf unter Tel: 030 54 25 103 an, schreiben uns eine Email an selbsthilfe@wuhletal.de oder kommen gern bei uns im Büro in Alt Marzahn 59A, 12685 Berlin vorbei.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Depression - Neue Selbsthilfegruppe in Planung

Leidest auch Du immer wieder episodenhaft unter Depression? Schaltest Du im schnelllebigen Alltag viel zu oft den „Autopiloten“ ein und funktionierst nur noch oder gehst in den Rückzug, statt achtsam mit Dir selbst umzugehen? Wir wollen eine neue Selbsthilfegruppe gründen, in der wir uns über hilfreiche und nützliche Strategien austauschen, die das Grübelkarussell anhalten und uns handlungsfähig halten können. Alles, was uns gut tut und uns hilft, gelassener mit den Stressfaktoren auf der Arbeit, im Alltag oder in Beziehungen umzugehen kann Teil unserer Austauschtreffen sein. Hier findest Du ein verständnisvolles Umfeld, einen geschützten Rahmen und einen großen Erfahrungsschatz.

Falls dich das anspricht und du Lust und abends Zeit hast, in Verbindung mit anderen an dir zu arbeiten, dann komm gerne dazu und werde Teil dieser Gruppe. Klingt gut? Dann melde Dich!

Anmeldungen sind über die Kontaktstelle möglich unter Tel: 030 54 25 103 an, per Email an selbsthilfe@wuhletal.de oder komm gern bei uns im Büro in Alt Marzahn 59A, 12685 Berlin vorbei.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Gesprächsgruppe zu den Themen Depressionen, Einsamkeit & Selbstwert

Zeit: Donnerstags von 16.30 - 18.00 Uhr

Ort: Waldstraße 7, 10551 Berlin

Kontakt: Tel. 030 397 313 22 | E-Mail: kbs@pim-berlin.de

Gedrückte Stimmung, Antriebslosigkeit, Orientierungslosigkeit, Selbstzweifel, Minderwertigkeitsgefühle oder Einsamkeit. All das können Symptome einer Depression sein und damit bist du nicht allein. Die Gesprächsgruppe für junge Erwachsene zum Thema Depression in der Waldstraße 7 wendet sich an alle Personen zwischen 18 und 35 Jahren, die sich psychisch belastet fühlen und Austausch suchen. Die Gruppe wird von einer Sozialarbeiterin der Kontakt- und Beratungsstelle Moabit moderiert und findet wöchentlich statt. Hier wird dir Raum geboten, dich mit anderen über deine Erfahrungen auszutauschen. Unter Anleitung kannst du Methoden erlernen, die dir helfen, Bewältigungsstrategien für dich zu entwickeln und eigene Ressourcen zu erkennen. Du möchtest dich anmelden oder hast Fragen?

Schreibe uns eine Mail an: kbs@pim-berlin.de oder ruf uns an unter: Tel. 030 397 313 22

Kontakt- und Beratungsstelle - Psychosoziale Initiative Moabit - Waldstraße 7 - 10551 Berlin

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Hochsensibel weitere Selbsthilfegruppe in Planung

Für eine weitere Selbsthilfegruppe "Hochsensibel" suchen wir interessierte Betroffene!

Manche Menschen reagieren besonders intensiv auf die täglichen, unzähligen Reize im Alltag der Großstadt. Sie sind schnell überfordert und haben eine niedrigere Reizschwelle, vielleicht auch schwächere Filter, stärkere Antennen. Sie empfinden intensiver – im Hören, Riechen, Schmecken, Fühlen.

Zwischenmenschliche Spannungen sind für sie genauso schwer auszuhalten wie lautes, geselliges Beisammensein. Sie sind lieber in Stille oder ruhiger Zweisamkeit und gelten nicht selten als ‚weich‘, ‚harmoniebedürftig‘ oder ‚ausgleichend‘ und neigen zu Selbstkritik und Perfektionismus. Hochsensibel zu sein birgt zwar viele anstrengende Risiken, aber auch zahlreiche Vorteile, wenn die vorgenannten denn beherrschbar sind. Darüber wollen wir uns austauschen und suchen deshalb weitere Betroffene für die Gründung einer weiteren Selbsthilfegruppe. Wir bieten zwar keine ärztliche Beratung, dafür aber Hilfe zur Selbsthilfe in einem vertrauensvollen Umfeld. Bist du interessiert? Dann melde Dich!

Anmeldungen sind über die Kontaktstelle möglich unter

Tel: 030 54 25 103 an,

per Email an selbsthilfe@wuhletal.de oder komm gern bei uns im Büro persönlich

zu unseren Sprechzeiten in Alt Marzahn 59A, 12685 Berlin vorbei.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

K-PTBS - Komplexe Posttraumatische Belastungsstörung - Trotz Trauma leben (in Gründung)

Termin: 2. und 4. Freitag im Monat, 19:00 - 21:00 Uhr Anmeldung per E-Mail an kis@hvd-bb.de oder telefonisch unter 030 49 98 70 910

Willkommen in unserer entstehenden Gemeinschaft! Wir sind eine Gruppe von Menschen, die alle mit einer komplex-traumatischen Belastungsstörung leben. Gemeinsam stehen wir am Anfang eines Weges, dessen Ziel wir noch nicht genau kennen. Was uns verbindet, ist der Wunsch, uns gegenseitig zu unterstützen und einen gemeinsamen Weg zur Heilung zu finden. In dieser frühen Phase unserer Gruppe tasten wir uns langsam voran und sammeln erste Ideen.

Was wir uns für unsere Gruppe vorstellen und voneinander erhoffen:

- **Gemeinsames Suchen:** Keiner von uns hat die perfekte Lösung, aber vielleicht finden wir zusammen kleine Schritte, die uns weiterbringen. Wir sind offen für alle Ideen und Erfahrungen.
- **Innere Kind-Arbeit:** Ein wichtiger Aspekt unserer Gruppe wird die Arbeit mit unserem inneren Kind sein. Gemeinsam wollen wir Wege finden, um diesen verletzlichen Teil von uns zu heilen und zu stärken.
- **Raum für Alltägliches:** Manchmal hilft es schon, einfach über den Alltag zu reden und zu hören, wie andere ähnliche Situationen meistern. Wir möchten einen Ort schaffen, wo das möglich ist.
- **Geduld miteinander:** Eine Gruppe aufzubauen braucht Zeit, genau wie unsere persönlichen Heilungsprozesse. Wir versuchen, regelmäßig dabei zu sein, ohne uns unter Druck zu setzen.
- **Vorsichtiges Öffnen:** Sich zu öffnen kann schwer sein. Jeder kleine Schritt in diese Richtung ist wertvoll, egal wie klein er erscheinen mag.
- **Mut zum Unperfekten:** Wir müssen nicht alles richtig machen. In unserer Gruppe dürfen wir auch unsicher sein und um Hilfe bitten.
- **Verständnis füreinander:** Gruppensituationen können herausfordernd sein. Wir versuchen, einen Ort zu schaffen, an dem wir uns langsam an die Gruppenarbeit herantasten können.
- **Achtsamer Umgang:** Wir achten darauf, niemanden mit unseren Erfahrungen zu überfordern und respektieren die Grenzen der anderen. Jeder darf "Stopp" sagen, wenn es zu viel wird. Wir vermeiden "Traumadumping" und gehen behutsam mit unseren Geschichten um.
- **Gemeinsame Aktivitäten:** Wir möchten auch Raum für leichte Momente schaffen. Die Idee ist, alle 4-6 Wochen einen Filmabend mit gemeinsamem Abendessen zu organisieren. So können wir uns auch mal ohne Fokus auf unsere Traumata treffen und einfach zusammen sein.

Wir sind keine Experten, sondern Menschen, die sich zusammengefunden haben, weil wir ähnliche Erfahrungen gemacht haben. Gemeinsam versuchen wir, einen Weg zu finden, der uns allen hilft. Jeder Schritt, den wir in unserer Gruppe wagen, ist wertvoll - auch wenn wir noch nicht wissen, wohin er uns führt.

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

In Gründung

Die Exekutive. Arbeitsgemeinschaft für Accountability und Body-Doubling

Termin: 1. + 3 Freitag im Monat, 10:00 - 14:00 Uhr

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

Die ungeöffnete Rechnung, das unliebsame Telefonat oder die Seminararbeit aus dem vorletzten Semester: Unser Alltag ist voll mit vermeintlich kleinen To Do's. Anstatt dich diesen zu widmen, räumst du plötzlich vielleicht lieber deine Bude auf oder findest dich beim Doomscrollen auf der Couch wieder. Irgendwann erscheint es dir unmöglich, mit der eigentlichen Aufgabe anzufangen. Procrastination at its finest. Eine solche Symptomatik kann z. B. im Kontext einer Neurodivergenz auftreten (exekutive Dysfunktion, AD(H)S-Paralyse) oder Teil anderer psychischer Erkrankungen wie Depressionen sein. Um die Blockaden zu überwinden, helfen leider auch keine gut gemeinten Ratschläge oder Schuldzuweisungen.

Was dich erwartet: Wir bieten dir einen geschützten und wertfreien Rahmen, um aufgeschobene Aufgaben aus deinem Alltag anzugehen und abzuschließen. Durch einen offenen Austausch und gegenseitiges Vertrauen möchten wir eine Verbindlichkeit schaffen, die uns beim Erreichen unserer persönlichen Vorhaben unterstützt (Stichwort: Accountability). Positiv wirkt sich dabei aus, dass wir alle parallel an unseren Aufgaben arbeiten (Stichwort: Body doubling).

Was wir machen: Unsere Treffen sind nach einem festen Ablauf strukturiert – inklusive regelmäßiger Pausen, in denen Erfolge gefeiert und Rückschläge reflektiert werden. Für uns steht nicht Effizienz, sondern das Ins-Tun-Kommen im Vordergrund. Dabei unterstützen wir uns im Rahmen unserer Möglichkeiten auch gegenseitig.

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Mental Health Buddies - Gemeinsam Herausforderungen bewältigen

Termin: Donnerstags, 17:00 - 19:00 Uhr

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

Möchtest du besser mit deinen persönlichen Herausforderungen klarkommen, aber dir fehlen die Perspektive und der Austausch oder passende Kontakte? Wir sind eine Gruppe mit verschiedenen Diagnosen, Backgrounds und einem großen Erfahrungspool, auch an Therapien. Wir haben Verständnis für diverse psychische Belastungen und teilen unsere Tools & Skills untereinander. Uns alle betreffen Themen wie die Balance zwischen Alltagsbewältigung und Stressoren- oder Traumabewältigung, Resilienz und persönliche Entwicklung - besonders als Millenials, da wir alle bisher zwischen 30 und 40 sind. Wir wünschen uns, dass die Gruppe mit max. 8 festen Teilnehmer*innen ein kleiner und guter Aufnahmeort wird - mit dem Ziel, uns stabilisieren, reflektieren und weiterentwickeln zu können. Wir möchten uns gegenseitig ein erträglicheres und schöneres Leben mit unseren Herausforderungen ermöglichen."

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Migräne und Kopfschmerz (in Gründung)

Termin: 1. Donnerstag im Montag, 10:00 - 11:30 Uhr

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

Hilfe, ich habe wieder Migräne. Die Sonne scheint und ich liege im Dunkeln. Alles ist zu laut, zu hell, zu viel. Das Treffen mit Freunden schon wieder absagen. Vor Familienfeiern wächst die Anspannung, hoffentlich bleibe ich kopfschmerzfrei, bloß nicht enttäuschen. Was hilft, was nicht, schon alles ausprobiert, Medikamente, Yoga, Unmengen Wasser trinken, joggen... kennst du das auch? Lasst uns gemeinsam die Lebensfreude zurückholen. Seid willkommen, wir sind nicht allein.

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Psoriasis Selbsthilfe

Dienstag, 3. Dezember 2024 um 19 Uhr

im Familienzentrum des Pestalozzi-Fröbel-Hauses, Mehringdamm 114, Raum 401A, 2. Etage, 10965 Berlin-Kreuzberg.

Thema: Letztes Treffen im alten Jahr mit verschiedenen Themen rund um die Schuppenflechte und kleinen Naschereien in der Adventszeit.

Kontakt: Marina Göritz - Gruppenleiterin

Mail: magoeritz@googlemail.com

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Offener Spielertreff für neurodivergente Menschen

Termin: 3. Samstag im Monat, 14:00 - 18:00 Uhr

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

Aus einer Selbsthilfegruppe für Erwachsene mit Autismus entstand die Idee, einen Spielertreff zu gründen. Von Anfang bis Ende wollen wir uns den Spielen widmen und somit in andere Welten abtauchen. Bringt gerne eure eigenen Gesellschaftsspiele mit (eine Liste wird's geben) oder kommt so (wir spielen auch Spiele ohne Materialien). Vor Ort entscheiden wir dann, was gespielt wird, und dabei können mehrere Gruppen entstehen. Im Vordergrund steht, dass jeder inkludiert ist, und wer erstmal nur zuschauen möchte, der schaut nur zu. Auch ist es möglich, später hinzuzukommen, wenn man z. B. anderweitig verplant sein sollte; genauso wie jederzeit zu gehen.

(Bitte beachtet, dass dies keine Gesprächsrunde darstellt!, und ich als Organisator weiß, wie schwer die Diagnosesituation mit einer neurologisch angeborenen Kondition/Störung im Erwachsenenalter sein kann. Eine erste Hilfe bei verschiedenen Störungen können Plattformen wie Foren, Reddit und YouTube bieten - genauso wie, und allen voran, die eigene Selbsterfahrung. Eine persönliche Empfehlung bzgl. Autismus sind Videos aus der Playliste "Autismus & Asperger" von Tom Harrendorf.)

Bei Teilnahme wird ein Stuhlgeld von einem Euro erhoben. Durch Vorgaben vom Senat ist die KIS Pankow nämlich verpflichtet, Einnahmen zu erwirtschaften. Weiteres kann nach Anmeldung erfragt werden.

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

(Großer und kleiner Gruppenraum, 1. OG)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Selbsthilfegruppe ME/CFS - Chronisches Fatigue Syndrom

Fatigue Syndrom - das bedeutet sich stets kraftlos und erschöpft zu fühlen. Es raubt mir meine Lebensenergie und lässt mich kaum am Alltag teilhaben. Oft fühle ich mich hilflos und nicht verstanden. Kennst du das auch?

Wir wollen uns in lockerer Atmosphäre zum Austausch von Erfahrungen treffen, unsere Fatigue besser kennenlernen und uns gegenseitig Mut machen.

Zur Info noch, das ist keine Long Covid Gruppe es sei denn jemand hätte gleichzeitig chronische Fatigue. Die „Eigeninitiative“ unterstützt Betroffene Gleichgesinnte zu finden und vermittelt Interessierte in Selbsthilfegruppen.

Für Fragen und Kontakt wende dich gerne an die Selbsthilfekontaktstelle!

Selbsthilfekontaktstelle Treptow-Köpenick - Eigeninitiative

Genossenschaftsstraße 70 - 12489 Berlin

Tel.: 030 631 09 85

Mail: eigeninitiative@ajb-berlin.de

Web: www.eigeninitiative-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Deutschen Myasthenie Gesellschaft Berlin

In den Regionalgruppen der Deutschen Myasthenie Gesellschaft treffen sich die Mitglieder regelmäßig in Präsenz oder virtuell zu einem Erfahrungsaustausch. Oft werden auch Ärzte und weitere Fachleute zu diesen Info-Treffen eingeladen, um über neue Erkenntnisse in der Diagnose und Therapie oder andere wichtige Themen zu informieren. Diese regelmäßig stattfindenden Info-Treffen sind selbstredend nicht nur für Mitglieder, sondern natürlich erst einmal offen für alle Betroffenen und deren Angehörigen.

Wir als die [Deutsche Myasthenie Gesellschaft e.V.](#) haben das Ziel, über die seltene chronische [Krankheit Myasthenia Gravis](#) aufzuklären und Personen, die von Myasthenie betroffen sind, zu unterstützen. Unser Verein ist bundesweit vernetzt und bietet mit den verschiedenen Regionalgruppen Anlaufstellen an. Unser großes Netzwerk an Fachleuten steht Ihnen zur Verfügung, um alle Ihre Fragen zu beantworten. Wenn Sie

Interesse daran haben, ein Treffen der Regionalgruppe in Berlin mitzuerleben, sind Sie gerne eingeladen, sich für die nächste Veranstaltung anzumelden.

Die Regionalgruppe Berlin freut sich, Sie herzlich zu einem **virtuellen Infotreffen unserer Selbsthilfegruppe** einzuladen.

Termin: 19. Dezember 2024 um 18 - 20 Uhr

Dieses Treffen bietet eine wertvolle Gelegenheit zum Austausch und zur gegenseitigen Unterstützung in einem geschützten Rahmen. Auf Grundlage des Datenschutzes werden die Zugangsdaten nicht frei veröffentlicht. Interessierte Teilnehmer werden gebeten, sich vorab per E-Mail oder Telefon anzumelden. Danach erhalten Sie Ihren Link zur Einwahl rechtzeitig vor der Veranstaltung zugesandt.

Die Veranstaltungen der RG Berlin finden regelmäßig in jedem Monat an jedem 3. Donnerstag um 18.00 Uhr statt – in der Regel online! Wir freuen uns auf eine rege Teilnahme.

Kontakt über die Ansprechpartnerinnen der Regionalgruppe:

Antje König	Telefon: 0179 5272277	Email: antje.könig@dmg.online
Edeltraud Flindt	Telefon: 0173 6188279	Email: edeltraud.flindt@dmg.online

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Aspies e.V.

Der Bundesverband Aspies e.V. vertritt als Selbsthilfeverband die Interessen von Menschen mit Autismus und ihrer Angehörigen, von und für Menschen im Autismusspektrum.

Wir sind ein Verein, in dem autistische Menschen ihre Interessen selbst vertreten. D.h. u.a., dass sie alle Entscheidungen selbst treffen sowie den Vorstand als Vertretung nach außen wählen, dem ausschließlich Personen im Autismusspektrum angehören. Die Mitarbeit nichtautistischer Fördermitglieder ist ebenfalls möglich und willkommen. Der Verein wurde 2004 gegründet und hat seinen Geschäftssitz in Berlin.

Vereinsziele:

Aspies e.V. setzt sich ein für Teilhabe für Menschen im Autismusspektrum in allen Bereichen der Gesellschaft, sowie Mitsprache bei allen Angelegenheiten, die sie selbst betreuen. Wir informieren über Autismus aus Sicht autistischer Menschen. Aspies e.V. fordert die wissenschaftliche Erforschung der Fähigkeiten autistischer Menschen und der Frage, wie autistische Menschen unter Anerkennung ihrer Besonderheiten erfolgreich in der Gesellschaft leben können.

<https://aspies.de/vereinsziele>

Allgemeine Angebote:

Autismus-Fachbibliothek

Workshops

Webseite: www.aspies.de

Internet-Adressdatenbanken

Fortbildung und Aufklärung über Autismus

Info-Flyer Hier können Sie den [Flyer von Aspies e.V. herunterladen](#) mit genaueren Beschreibungen der Angebote.

Spezielle Angebote: Selbsthilfe:

Selbsthilfe-, Freizeit- und Gesprächsgruppen

Aspies e.V. betreut und unterstützt Selbsthilfe-, Freizeit- und Gesprächsgruppen von und für Menschen im Autismusspektrum und vermittelt bundesweit Kontakte.

Für Menschen im Autismusspektrum ist ein möglichst barrierearmer Zugang zu Angeboten der Selbsthilfe wichtig. Persönlicher Kontakt stellt für manche eine große Hürde dar. Daher bietet Aspies e.V. die Möglichkeit zur Online-Selbsthilfe u.a. in Deutschlands größtem Selbsthilfeforum:

<https://aspies.de/adressen-anlaufstellen/selbsthilfeforum>

Telefonberatung: Aspies e.V. bietet eine Telefonberatung für autistische Menschen in Krisen an:

<https://aspies.de/hilfe>

[Arbeitsgemeinschaft für selbstbestimmtes Leben schwerstbehinderter Menschen e.V. \(ASL\)](#)

[Autismus Deutschland Landesverband Berlin e.V.](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Daisy-Gruppe: für Frauen mit prämaturer Ovarialinsuffizienz. Online!

Die Diagnose "vorzeitige Menopause" kann belasten und das Leben verändern. Unsere Gruppe aus Frauen mit POI bietet dir Vernetzung und Austausch. Ob du mit unbegründeter prämaturer Ovarialinsuffizienz

(POI) diagnostiziert oder durch Krebs oder Operationen in der verfrühten Menopause bist, das Daisy Network kann Dir im Umgang mit deiner Situation Unterstützung bieten. Wir sprechen über die Hormonersatztherapie, den emotionalen Umgang mit der Diagnose, Unfruchtbarkeit und allem dazwischen. Die Teilnehmerinnen bestimmen die Themen. Wir freuen uns auf neue Daisy Mitglieder!
Nächstes Treffen: 20.11.2024 um 19.30 Uhr online (ca alle 6 Wochen mittwochabends)
Anmeldung per E-Mail: daisies.deutschland@gmail.com
per Instagram: laramilena
Telegram: Wir laden dich gern in unsere Gruppe ein

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

DMSG - Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft Berlin - Neubetroffenengruppe

Sie haben die Diagnose MS erhalten? Was nun? Am Anfang steht man vor vielen Fragen. Man ist verunsichert über Behandlungsmethoden oder bei der Medikamentenauswahl. In der offenen Gruppe wird Neubetroffenen die Möglichkeit gegeben, sich ausführlich zu informieren und sich gegenseitig auszutauschen, zu diskutieren oder auch mit anderen Menschen mit MS in Kontakt zu treten.

Begleitet durch: Karsten Manske (Dipl.-Psychologe)

Zielgruppe: MS-Betroffene

Termin: Jeden 1. und 3. Dienstag im Monat von 18:00 Uhr bis 20:00 Uhr

Ort: Bekanntgabe nach vorheriger Anmeldung

Teilnahmekosten: Keine

Anmeldung: Erforderlich bei der DMSG - veranstaltungen@dmsg-berlin.de

DMSG Landesverband Berlin e. V.

Aachener Straße 16 - 10713 Berlin - 030 / 312 66 04 - info@dmsg-berlin.de

Weitere Angebote <https://www.dmsg-berlin.de/unser-angebot/gruppen-und-stammtische>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

DMSG - Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft Berlin

Treffpunkt für Jugendliche mit MS - Multipler Sklerose

Du hast Fragen? Du möchtest dich mit anderen austauschen? Du hast eine Geschichte zu erzählen? Du möchtest einfach mal offen über deine MS reden? Oder einfach nur zuhören? Du bist nicht allein! Die DMSG Berlin möchte mit dem Treffpunkt für Jugendliche mit MS einen geschützten Raum für dich anbieten. Wir tauschen uns einmal im Monat mit anderen Jugendlichen aus und werden von Maarit begleitet.

Begleitet durch: Maarit Schiel (Betroffenenberaterin)

Zielgruppe: Jugendliche mit MS

Termin: Einmal im Monat (Termine nach Absprache)

Ort: Online oder in zentralen Berliner Cafés oder Parks

Teilnahmekosten: Keine

Anmeldung: Direkt über Maarit Schiel: maarit.schiel@dmsg-berlin.de

DMSG Landesverband Berlin e. V.

Aachener Straße 16 - 10713 Berlin - 030 / 312 66 04 - info@dmsg-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Angehörigen-Gruppe von MS Betroffenen

Ziel ist es, sich unter Gleichgesinnten auszutauschen und gegenseitig zu unterstützen. Sprechen Sie aus, wobei Sie sich besonders belastet fühlen und Hilfe wünschen. Der Alltag als Angehörige/-r soll nicht dazu im Widerspruch stehen, sich abzugrenzen, entlastet zu werden oder festgefahrene Rollenverteilungen zu prüfen. Wir möchten, dass Sie dem Alltag und der Zukunft mit Ihren Lieben realistisch und optimistisch begegnen können. Die Inhalte der Treffen richten sich nach den Themen der Teilnehmer/-innen.

Begleitet durch: Regina Suchet (Sozialpädagogin)

Zielgruppe: Angehörige und Freunde MS-Betroffener

Termin: Jeden 3. Montag im Monat von 18:00 Uhr bis 19:30 Uhr

Ort: Unionhilfswerk, Schwiebusser, Straße 18, 10965 Berlin

Teilnahmekosten: Keine

SELBSTHILFE

Deutsche Gesellschaft für Muskelkranke e.V. (DGM)

Die Deutsche Gesellschaft für Muskelkranke e.V. ist die größte Selbsthilfeorganisation für Menschen mit neuromuskulären Erkrankungen in Deutschland. Der Landesverband Berlin wurde am 20. März 1982 gegründet. Die DGM hat als Selbsthilfeorganisation für Menschen mit neuromuskulären Erkrankungen folgende Forschung fördern

- Aufklärung der Öffentlichkeit über die neuromuskulären Erkrankungen
- Betroffene und Angehörige informieren und beraten
- gesundheits- und sozialpolitische Interessen von Menschen mit neuromuskulären Erkrankungen vertreten
- Selbstbestimmung und Teilhabe fördern, Inklusion verwirklichen
- Gesundheitskompetenz und Selbsthilfe unterstützen

Der Landesverbandes liegt in den Händen des ehrenamtlichen Landesvorstandes und besteht aus 5 Mitgliedern. Derzeit arbeiten 8 Selbsthilfegruppen im Landesverband. 20 Kontaktpersonen unterstützen Ratsuchende durch ihre meist langjährige Erfahrung der eigenen oder die Erkrankung von Angehörigen. Ihre Fachkompetenz wird durch regelmäßige Schulungen der DGM vertieft.

Schwerpunkt der Arbeit des Landesverbandes sind die Gesprächskreise für Eltern, Patient*innen und deren Angehörigen sowie die aktive Beteiligung an regionalen Messen und Selbsthilfetagen zu Themen wie Reha, Pflege und Vitalität, um neuromuskuläre Erkrankungen bekannter zu machen.

Ansprechperson: Tatjana Reitzig

Deutsche Gesellschaft für Muskelkranke e.V. (DGM) - LV Berlin - Bleicheroder Straße 16b - 13187 Berlin

Telefon [030 / 94 39 86 84](tel:030_94_39_86_84) E-Mail lv-berlin@dgm.org

Internet <https://www.dgm.org/landesverband/berlin>

SELBSTHILFE

Sehbeeinträchtigung - „Leider seh´ ich immer weniger!“

in Marzahn-Hellersdorf gibt es jetzt eine Selbsthilfegruppe für Menschen mit Sehbeeinträchtigung. Kennen Sie jemanden, ob jung oder alt, der im Laufe seines Lebens eine Netzhauterkrankung wie z.B. die Makula-Degeneration bekommen hat? Diese Erkrankungen haben eine schwerwiegende und fortschreitende Sehbeeinträchtigung zur Folge, die nur noch geringes Restsehvermögen zulässt. Manchmal kann nur noch zwischen Hell und Dunkel oder Umrissen unterschieden werden. Dann geben Sie bitte diese Info gern an die betroffene Person weiter! Vielleicht kann auch sie Gesichter nicht mehr erkennen, vermisst das Lesen von Büchern, Fernzusehen, ja selbst Blumen zu erkennen? Dies führt nicht nur zu deutlichen Einschränkungen in der täglichen Lebensführung – es verringert auch die Mobilität im öffentlichen Raum und die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben. Dagegen kann eine Selbsthilfegruppe wirksam sein! Wir treffen uns jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat um 13:00 Uhr in der Selbsthilfekontaktstelle ebenerdig, in einem Raum mit wenigen Hindernissen und haben noch Platz für weitere Betroffene. Wir tauschen unsere Gedanken und Informationen aus und stützen uns so gegenseitig. Interessiert?

Dann melden Sie sich bitte in der Selbsthilfekontaktstelle Marzahn-Hellersdorf unter Tel: 030 54 25 103 an,

schreiben uns eine Email an selbsthilfe@wuhletal.de oder

kommen gern bei uns im Büro in Alt Marzahn 59A, 12685 Berlin vorbei.

SELBSTHILFE

Berliner Diabetes Treffen

Treffen: jeden 2. Montag Uhrzeit: 16:00 – 18:00

Leitung / Ansprechpartner: Herr Reiner Tippel

Adresse: Paritätischer Wohlfahrtsverband, Brandenburgische Str. 80

Diabetiker Bund Berlin e.V. - Schillingstraße 12 - 10179 Berlin Telefon: 030/ 278 67 37

E-Mail: info@diabetikerbund-berlin.org www.diabetikerbund-berlin.org

Narkolepsie-Selbsthilfe Berlin e.V.

Der Verein "Narkolepsie-Selbsthilfe Berlin e.V." berät und hilft Menschen, die an einer neurologischen Störung der Schlaf-wach-Regulierung erkrankt sind.

Wir beraten und helfen Menschen, die an einer neurologischen Störung der Schlaf-wach-Regulierung erkrankt sind. Schwerpunkte sind die verschiedenen Formen der Narkolepsie. Die Narkolepsie-Selbsthilfe Berlin gibt es seit 1991; am 9. August 2017 gründeten wir den Verein "Narkolepsie-Selbsthilfe Berlin e.V.". Wir bieten ehrenamtliche Beratung und Begleitung von Betroffenen für Betroffene.

Nach den Grundsätzen des Peer Counseling beraten wir qualifiziert, ganzheitlich, unabhängig und solidarisch im Sinne der Betroffenen. Dabei berücksichtigen wir medizinische, psychosoziale und sozialrechtliche Aspekte. Die Beratung dient dem Empowerment (Befähigung, Stärkung) zur Selbsthilfe. In unserer Gruppe verknüpfen wir Beratung und Erfahrungsaustausch mit dem Selbsthilfe-Gruppenleben. Damit wollen wir die Lage der Betroffenen verbessern und ihr Leben in Familie, Beruf und Gesellschaft unterstützen.

Ansprechperson: Tamir Aissaoui

Narkolepsie-Selbsthilfe Berlin e.V. - c/o Lennart Dahlgrün - Flughafenstr. 17 - 12053 Berlin

Telefon [030 / 364 69 835](tel:03036469835)

E-Mail shg@narkolepsie.berlin

<https://narkolepsie.berlin>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

EPI-Powerfrauen - Epilepsie Gruppe für Frauen (in Gründung)

Epilepsie Gruppe für Frauen

Wir tauschen uns zu allen Problemen mit dieser Krankheit aus. Kontakt: Claudia und Cherie,

Tel.: 030 347 034 83, E-Mail: epi-powerfrauen@gmx.de

SEKIS - Bismarckstr. 101, 10625 Berlin

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Osteoporose-Gruppe Charlottenburg (in Gründung)

Eine Osteoporose-Diagnose verändert das Leben und wirft viele Fragen auf.

In der Gruppe wollen wir über Behandlungsmöglichkeiten, Ernährung, aber auch über die körperlichen und mentalen Folgen der Krankheit sprechen. Durch den Austausch wollen wir uns gegenseitig stützen und stärken und unsere Lebensqualität verbessern.

Bei Interesse können wir Expert:innen einladen oder gemeinsam Veranstaltungen besuchen.

Alle Personen, die an Osteoporose erkrankt sind und Interesse am Austausch haben sind willkommen.

Kontakt: Tel.: 030 890 285 38, E-Mail: selbsthilfe@sekis-berlin.de

SEKIS - Bismarckstr. 101, 10625 Berlin

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Asthma – Gruppe in Neukölln in Gründung

“Oft ist es, als ob ein Elefant auf meiner Brust sitzt.“

Die eigene Asthma-Erkrankung fühlt sich für jeden bestimmt ein bisschen anders an, aber sie belastet und schränkt uns oft im Alltag ein: im Beruf oder der Ausbildung, im Familienleben und in der Freizeit.

Wie geht man damit um? Welche Möglichkeiten gibt es, die eigene Lebensqualität zu verbessern?

Es werden Betroffene gesucht, die sich in einer Selbsthilfegruppe darüber austauschen und gemeinsam mit Spaß neue Wege ausprobieren möchten.

Datum: ab 6 Interessent*innen

2. + 4. Mittwoch im Monat oder Freitagnachmittag nach Absprache

Uhrzeit: 16.30 - 18.00 Uhr

Ort: Selbsthilfzentrum Neukölln-Süd Lipschitzallee 80, 12353 Berlin

Anmeldung: Selbsthilfzentrum Neukölln-Süd Tel 030 605 66 00 kleibs.sued@sh-stzneukoelln.de

meifert@sh-stzneukoelln.de

Gebühren: Gerne Gruppenspende

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Selbsthilfegruppe Neurodermitis in Gründung

Die Gruppe ist für Menschen mit ausgeprägter Atopischer Dermatitis (Neurodermitis), die sich mit anderen Betroffenen austauschen und gemeinsam zu den vielschichtigen Themen rund um die Autoimmunerkrankung (z.B. multifaktorielle Triggerfaktoren für Schübe, neueste Behandlungsmethoden: systemische Therapien mit Antikörpern, alternative Behandlungsansätze: „Leben ohne Kortison“, Was ist Topical Withdrawl Steroid? usw.) weiterbilden möchten.

Hierzu ist ein Treffen einmal im Monat in der Selbsthilfe-Kontakt- und Beratungsstelle Mitte geplant (voraussichtlich Montag oder Dienstag), um sich neben dem Erfahrungsaustausch einem spezifischen Thema zu widmen.

Bei Interesse melde dich gerne bei der Selbsthilfe-Kontakt- und Beratungsstelle Mitte, per Mail oder telefonisch: Selbsthilfe Kontakt- und Beratungsstelle Mitte - StadtRand gGmbH

Perleberger Str. 44 - 10559 Berlin

Gruppentreffen Bitte erfragen

Birgit Sowade / Lisa Schunke, Tel.: [030 394 636 4](tel:0303946364), E-Mail: kontakt@stadtrand-berlin.de,

Website: www.stadtrand-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Narkolepsie

Selbsthilfetreffpunkt Schöneberg - Holsteinische Straße 30 - 12161 Berlin

Gruppentreffen: jeden 1. Do des Monats 17:00 – 20:00 Uhr, Stammtisch

jeden 3. Do des Monats 18:00 – 21:00 Uhr, Konzeptionelle Selbsthilfetreffen

Mail: shg@narkolepsie.berlin oder

Tel: 0176 63187247 oder 030 916 87 493

Treffpunkt: Tel.: [030 859 951 333](tel:030859951333), E-Mail: selbsthilfe@nbhs.de

Unsere Gesprächsthemen werden von den Teilnehmer*innen bestimmt; so sind sie privat, persönlich, sozialrechtlich und auch medizinisch. Es ist immer ein breites Spektrum und gibt Hilfe zur Selbsthilfe.

Eingeladen und informiert wird individuell. Ein Schwerpunkt unserer Selbsthilfetätigkeit ist neben den monatlichen Treffen in der Gruppe die Durchführung von Beratungsgesprächen von Betroffenen für Betroffene (nach den Prinzipien des Peer Counseling), aber auch für Angehörige und Ärzte.

Für eine bessere Planung der Gesprächstermine bieten wir Sprechstunden an. Diese sollen möglichst an den Nachmittagen von Dienstag, Mittwoch und Donnerstag stattfinden. Bei der Anmeldung werden Ort und Zeit vereinbart.

Auch wenn wir eine Narkolepsie-Selbsthilfegruppe sind, heißen wir auch Menschen mit anderen seltenen chronischen Schlafstörungen Willkommen!

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Bundesverband Schilddrüsenkrebs – Ohne Schilddrüse leben e.V.

Ansprechperson: Harald Rimmele

Bundesverband Schilddrüsenkrebs – Ohne Schilddrüse leben e. V. - Rungestr. 12 - 10179 Berlin

Telefon [030 - 27 58 11 46](tel:03027581146) - E-Mail info@sd-krebs.de oder shg-berlin@sd-krebs.de <https://www.sd-krebs.de>

Der Bundesverband Schilddrüsenkrebs – Ohne Schilddrüse leben e.V. ist ein gemeinnütziger, bundesweit tätiger Selbsthilfeverein von Schilddrüsenpatient*innen. Er setzt sich für die Informationsbedürfnisse und Interessen von Schilddrüsenpatient*innen, insbesondere von Schilddrüsenkrebspatient*innen ein.

Regionale Treffen und Termine für Betroffene aus Berlin und Brandenburg finden sich unter:

<https://www.sd-krebs.de/berlin>

Online-Selbsthilfegruppe Schilddrüsenkrebs Berlin – Ohne Schilddrüse leben

Mitglieder des Online-Forums sowie Berliner*innen ohne Internet, die sich ca. alle 6 Wochen in Berlin treffen. Wir sind eine offene Gruppe.

Alle Termine vor Ort in der Geschäftsstelle 18.00 Uhr bis ca. 20.00 Uhr, und nur im Ausnahme-Fall Hybrid bzw. Online (Als Online-Alternative gibt es die bundesweiten [allgemeinen Online-Gesprächskreise](#))

Bundesgeschäftsstelle, Rungestr. 12, U-/S-Bahn Jannowitzbrücke

Nächstes Treffen: Dienstag, 3. Dezember 2024

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Gruppe in Gründung

Menschen mit Krebserkrankungen in Lichtenberg

Wir sind eine Selbsthilfegruppe für Menschen, die von Krebserkrankungen betroffen sind. Wir wollen ein unterstützendes und verständnisvolles Umfeld schaffen, in dem Betroffene sich austauschen können und gegenseitige Unterstützung finden. Hier teilen wir Erfahrungen, Ängste, Sorgen und Hoffnungen im Umgang mit der Krankheit. Wir bieten ein offenes Ohr für alle und ermutigen sie, ihre Gefühle und Gedanken zu teilen. Es ist uns wichtig, dass alle auf ihre eigene Weise mit der Erkrankung umgehen können. Mögliche Themen und Ansatzpunkte für den Austausch: Behandlungsmöglichkeiten sowohl aus der Schulmedizin als auch aus alternativen Heilmethoden, Medikamente und Nebenwirkungen, neue Ansätze wie Immuntherapie, Ernährung und psychische Unterstützung. Wir helfen uns gegenseitig, gut informiert zu sein und die bestmöglichen Entscheidungen für unsere Gesundheit treffen zu können.

Wir wollen in unseren Gesprächen aber nicht nur um unsere Erkrankung kreisen. Es ist uns wichtig, optimistisch zu bleiben, und dazu gehört es auch, dass wir unseren Geist anregen und uns intellektuell beschäftigen. Der Gruppengründer interessiert sich zum Beispiel für Stammbaumforschung. Und vielleicht sitzen wir auch einfach mal bei Kaffee und Kuchen zusammen.

Unsere Selbsthilfegruppe ist ein Ort des Vertrauens und der Solidarität. Wir glauben fest daran, dass der Austausch mit Gleichgesinnten eine wichtige Rolle im Umgang mit einer Krebserkrankung spielen kann. Alle Betroffenen sind bei uns herzlich willkommen. Wir freuen uns darauf, gemeinsam den Weg durch diese schwierige Zeit zu gehen.

Termin: 1. Donnerstag im Monat, 11 Uhr

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

Kontakt: selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de

Telefon: 030 55491892

» [Inhaltsverzeichnis](#)

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

Tel. (030) 85 99 51 -330 selbsthilfe@nbhs.de

<http://www.nbhs.de>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

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 - Horizont Hohenschönhausen

Wann: Neugründung! Termin wird noch bekannt gegeben.

Kontakt: info@selbsthilfe-lichtenberg.de

www.selbsthilfe-lichtenberg.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

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: Selbsthilfezentrum Neukölln-Nord Haus der Vielfalt, Wilhelm-Busch-Straße 12, 12043 Berlin

Anmeldung: Tel 030 - 681 60 64 oder E-Mail: schellenberg@sh-stzneukoelln.de

Gebühren: 1€ pro Person pro Treffen Spende

Kreative Zugänge für die Seele – Innovative Ansätze der Selbsthilfe

Mit dem Projekt der kreativen Zugänge für die Seele wollen wir als Selbsthilfekontaktstelle Betroffenen einen Ort geben, an dem sie neue kreative Angebote im Umgang mit ihren psychischen Erkrankungen – in einer Art Werkstatt – ausprobieren und diese bei Bedarf in dauerhafte Selbsthilfeangebote transferieren können. Die Erfahrungen von Betroffenen zeigen, dass Methodenvielfalt – vor allem die Einbeziehung von Körpererfahrungen und weiteren kreativen Angeboten – Belastungssituationen reduzieren kann. Unser Angebot wurde von den Betroffenen selbst entwickelt, wird von ihnen (teilweise) selbst umgesetzt und verfolgt einen partizipativen Ansatz. Das Ziel ist es, die erfolgreichen Ansätze in die Selbsthilfearbeit vor Ort zu übernehmen und zu verstetigen.

Wir möchten Menschen mit psychischen Erkrankungen – insbesondere mit Ängsten und Depressionen – einladen, die verschiedenen kreativen Angebote kennenzulernen und auszuprobieren. Alle Angebote sind für Betroffene kostenlos.

Bei Interesse informiere dich über die unterschiedlichen Angebote und Veranstaltungen gerne auf der Webseite der KIS, wir freuen uns sehr über weitere Teilnehmer*innen: <https://humanistisch.de/kisberlin>

Kreative Gruppe für Menschen mit Ängsten & Depressionen

Dieses Angebot richtet sich an Menschen, die unter Ängsten und/oder Depressionen leiden und neue Formen des Umgangs damit ausprobieren wollen. Unterschiedliche kreative Methoden (zum Beispiel Linoleumdruck, Collagen u.a.) können gemeinsam in der Gruppe erprobt werden, währenddessen besteht auch die Gelegenheit, sich mit den anderen Teilnehmenden auszutauschen.

Begleitet wird dieses Angebot von einer Erfahrungsexpertin, die sowohl mit kreativ-künstlerischen Methoden als auch aus eigener Erfahrung mit Ängsten und Depressionen vertraut ist.

WANN: 2. Dienstag im Monat, 11:00 - 13:00 Uhr am 10. Dezember 2024 - Bitte anmelden!

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Expedition: Depression - Ein wichtiger Film zum Thema

Christoph, Jacqueline, Julia, Christoph und Charis: Fünf junge Erwachsene auf Roadtrip durch Deutschland – auf den Spuren der Depression. Auf der Suche nach Antworten zur Erkrankung. Fünf junge Erwachsene, die selbst in Kindheit und Jugend Depression erlebt haben. Fünf junge Erwachsene, eine Gemeinsamkeit. Ein Roadtrip, ein Miteinander.

Weitere Informationen zur Depressions-Liga sind zu finden unter:

<https://depressionsliga.de/projekte/expedition-depression/>

Die nächsten Termine in Berlin

12.12.2024	16 Uhr	Kulturhaus Spandau	Mauerstraße 6, 13597 Berlin
		https://kulturhaus-spandau.de/	
12.2.2025	17:30 Uhr	Cinemotion	Wartenberger Straße 174, 13051
Berlin		https://berlin.cinemotion-kino.de/	

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Zeit für deine Übungen - Sportgruppe für Frauen

(Nichtraucherinnen) offen für FLINTA, Alter ca. 30 – 70 Jahre

Du hast Sportübungen, welche du regelmäßig zu Hause für deine Gesundheit machen möchtest, dir fehlt aber die Zeit/Motivation dafür? Z.B. Krankengymnastische Übungen, Rückenübungen, etc. Dann komm in unsere Frauengruppe für Nichtraucherinnen, offen für FLINTA Bring deine Übungen mit und überliste mit uns gemeinsam den Sport-Schweinehund.

Warum richtet sich das Angebot nur an Nichtraucherinnen*? Weil es für einige ehemalige Raucherinnen*, Teilnehmenden mit Asthma,... angenehmer ist, wenn kein Zigarettengeruch in der Luft liegt.

Die Adresse & weitere Infos erhältst du hier:

SEKIS Selbsthilfe-Kontaktstelle Charlottenburg - Tel: 030 890 285 38 oder selbsthilfe@sekis-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

In die Segel pusten - gemeinsam ins Handeln kommen (in Gründung)

In unseren strukturierten und regelmäßigen Treffen arbeiten wir an unseren Themen und hören einander zu. Nach gemütlichem Ankommen und Redestabrunde widmen wir uns der frei gestalteten Prozessarbeitszeit, in der jede*r mit einem Gegenüber aktuelle Konflikte oder sonstige Themen bearbeiten kann. Eine mögliche Form ist die Unterstützung durch Bodenanker aus der Gewaltfreien Kommunikation. Wir sind eine basisdemokratische Gruppe mit rotierender Moderation. Teilnehmer*innen sollten mindestens 30 Jahre alt sein und ein GfK-Seminar besucht oder anderweitige Gruppenerfahrung haben.

Kontakt: E-Mail: IndieSegelpusten@mail.de

SEKIS - Bismarckstr. 101, 10625 Berlin

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Selbsthilfegemeinschaft Medizingeschädigter (SGM) „Berliner Gruppe“

Medizinische Behandlungsfehler können jede und jeden treffen. Sie mindern Lebensqualität und Lebensfreude und zerstören das Vertrauen in ärztliches Handeln. Risiken bestehen, Fehler geschehen, aber die Verantwortung bleibt. Die SGM - Selbsthilfegemeinschaft Medizingeschädigter möchte helfen. Gemeinsam sind wir stärker! Wir wollen Wege finden, die Patientenrechte zu nutzen, Vertrauen wiederherzustellen, Gerechtigkeit und Unterstützung in der Medizin und Justiz einzufordern.

Kommt gerne zu unserem monatlichen Treffen in Berlin. Weitere Informationen bei Dunja und Stefan shg-berlin@sgmev.de www.sgmev.de Sprachen Deutsch, Englisch, Arabisch

Kontakt auch über: SEKIS-Selbsthilfekontaktstelle Charlottenburg | Bismarckstr. 101 | 10625 Berlin

Tel 030 890 285 38 selbsthilfe@sekis-berlin.de www.sekis.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Gesund statt rund - Gruppe in Tempelhof-Schöneberg

Wir, die SHG Gesund statt rund - TS Tempelhof-Schöneberg, wollen als Teil der Vivantes Gesund statt rund - Familie auch im Süden Berlins wachsen.

Jeder, ob Betroffener, Interessierter, Angehöriger, ob operiert oder nicht, unabhängig von Alter, Geschlecht, Religion, Herkunft oder sexueller Orientierung ist dazu eingeladen, Teil dieser Gruppe zu sein. Vertrauensvoll und verantwortungsbewusst wollen wir uns gegenseitig unterstützen und helfen.

Jeder kann durch seine eigenen Erfahrungen das Miteinander bereichern und dabei anderen Gruppenteilnehmern helfen, offene Fragen zu beantworten und den richtigen Weg zu finden.

Gruppentreffen jeden 2. Montag des Monats 18:30 – 20:30 Uhr,

(fällt der 2. Montag auf einen Feiertag, treffen wir uns am 3. Montag)

Ort: VIVANTES Auguste-Viktoria-Klinikum - Rubensstr. 125 - 12157 Berlin

Treffpunkt: Haus 35, Raum H35.1.46 (1.OG)

Kontakt: E-Mail: gesundstattrund-ts@web.de

Selbsthilfekontaktstelle Tempelhof-Schöneberg, Tel.: [030 859 951 333](tel:030859951333), E-

Mail: selbsthilfe@nbhs.de, Website: selbsthilfe.nbhs.de/

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Selbsthilfegruppe zum Thema Borderline in Gründung

Wir haben schon seit vielen Jahren die Diagnose Borderline und erleben unser Gefühlsleben wie ein Tanz auf einem Seil. In einer Selbsthilfegruppe mit Menschen, denen es genauso geht wie uns, wollen wir durch Gespräche & gemeinsame Aktivitäten unsere inneren Spannungen abbauen, uns miteinander stärken und füreinander da sein. Fühlst du dich angesprochen? Dann melde dich bei der Selbsthilfekonaktstelle Lichtenberg - Horizont Hohenschönhausen – Termin: in Gründung, bitte erfragen.

Selbsthilfekonaktstelle Lichtenberg - Horizont Hohenschönhausen - Ahrenshooper Str. 5, 13051 Berlin
Kontakt: Tel. 030 - 962 10 33, info@selbsthilfe-lichtenberg.de, www.selbsthilfe-lichtenberg.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Suchtgruppe auf Arabisch (in Gründung)

Drogensucht ist eine Krankheit, unter der viele Menschen zu leiden haben. Das Leben verändert sich vollkommen durch die Abhängigkeit. Wir wollen das Tabu brechen und über unsere Sucht sprechen und so einen Weg zurück zu einem gesunden Leben finden. Sprich mit anderen Betroffenen über deine Suchterkrankungen. Tausch dich aus mit Menschen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben wie du. Die Gruppentreffen finden anonym statt! Wenn du Interesse hast, möchten wir dich zu einem Erstgespräch einladen. Dort besprechen wir mit dir, welche Gruppe am besten zu dir passt.

Melde dich bitte unter folgender Nummer: **0151 478 460 58**

Selbsthilfe-Kontakt- und Beratungsstelle Mitte Begegnungsort Lou Lou - Lübecker Straße 21 - 10559 Berlin
Begegnungsort Lou Lou Dima Dawood, Tel.: [01514 784 605 8](tel:015147846058), E-Mail: begegnungsort@stadtrand-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Selbsthilfegruppe TINinberlin (in Gründung)

Du bist Trans, Intersex oder Non Binär,

zwischen 20 - 35 Jahren & suchst einen Raum zum Mitteilen und gehört werden?

Bei uns ist das ganze Spektrum der Trans, Intersex und Non Binären Community eingeladen Erfahrungen, gemeinsame Themen sowie Sorgen und Erfolge zu besprechen.

Die Selbsthilfegruppe ist keine Therapie oder Beratungsangebot, sondern ein

Zusammenkommen von Betroffenen aus der Queeren Community. Dabei ist uns ein vertrauter, sicherer und respektvoller Rahmen wichtig. Wir planen Treffen im zwei Wochen Rhythmus durchzuführen, immer sonntags um 14 Uhr in der Selbsthilfekonaktstelle Mitte, Perleberger Straße 44, 10559 Berlin.

Die genauen Termine für diese Treffen folgen via E-Mail.

Gerne können wir als Gruppe auch gemeinsame Aktivitäten, wie Bar-/Clubbesuche, Ausflüge oder wonach uns immer ist, unternehmen. Wenn du mitmachen möchtest, dann melde dich bitte hier per Mail:

kontakt@stadtrand-berlin.de

Selbsthilfe Kontakt- und Beratungsstelle Mitte - StadtRand gGmbH - Perleberger Str. 44 - 10559 Berlin

Gruppentreffen jeden Sonntag (gerade Woche) 14:00 – 15:30 Uhr

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Achtsame Pause

Das ist eine Mini-Pause vom Trubel des Alltags für mehr Achtsamkeit, Selbstliebe und (inneren) Frieden. Mit Meditationen und kleinen Übungen. Egal, ob du ganz neu im Thema Meditation bist oder schon viele Jahre übst: Du bist herzlich willkommen!

Jeden Mittwoch von 12:00 bis 13:00 Uhr via Zoom

Eine Stunde für dich zum Innehalten, Spüren und Aufladen:

- * Ankommen mit Körper, Geist und Herz
- * Ankommen im Kreis
- * Meditation und Impulse
- * Dich mit guter Energie aufladen

Kostenfrei. Mail-Kontakt: s.hofmann@ajb-berlin.de

Melde dich einfach kurz zurück, wenn Du dabei sein möchtest. Dann schicke ich dir den Zugangslink.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Peerberatung zum Thema Depression

mit Expertin aus Erfahrung Nora Fieling

Mal mit jemandem reden, die ein Leben mit Depressionen aus eigener Erfahrung kennt. Verstanden werden, Fragen stellen, gute Erfahrungen zu Netzwerken in Berlin erhalten. Es ist kein Ersatz für therapeutische oder psychiatrische Gespräche, jedoch für viele eine hilfreiche Ergänzung.

Jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat um 15.00 oder 16.30 Uhr

Ort: Perlebergerstr. 44, 10559 Berlin | Terminvergabe via

Tel.: 030 - 3 94 63 64 oder

Mail: kontakt@stadtrand-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Digitale Offene Tür - Beratungsangebot für junge Menschen mit Krisen

Jeder 1. Montag im Monat 15-16 Uhr *außer an Feiertagen

Hier informieren wir dich über Anlaufstellen in Krisen, Selbsthilfemöglichkeiten, Beratungs- und Gruppenangebote. Du kannst dich auch direkt vertraulich beraten lassen.

Klicke dazu einfach folgenden Link und trete dem Videochat bei:

<https://meet.pegasusserver.de/JUNIK>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Die Sozialberatung bei SEKIS

telefonisch, digital und nach Anmeldung auch vor Ort

Anmeldung erforderlich

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

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

Bitte vereinbaren Sie vorab einen Termin!

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

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Selbsthilfe Podcast der BAG Selbsthilfe

Beim Selbsthilfe Podcast können sich die Zuhörer*innen auf spannende und launige Gespräche mit Menschen mit Behinderung & chronischen Erkrankungen, Selbsthilfeaktiven, Ehrenamtlichen und vielen anderen interessanten Menschen freuen. In den ausführlichen Talks spricht unser Host Marius Schlichting mit seinen Gästen über persönliche Geschichten und Werdegänge, aktuelle Themen und vieles mehr...

Ein Gespräch über Selbsthilfe im Bereich Long Covid

#31 mit Roland Rischer über Long Covid

In dieser Folge des Selbsthilfe-Podcasts sprechen wir über das wichtige Thema Long Covid und den Aufbau von Selbsthilfestrukturen für an Long Covid erkrankte Personen. Zu Gast ist unser Kollege Roland Rischer, der seine Erfahrungen und Erkenntnisse zu diesem komplexen Krankheitsbild, aus seiner Projektarbeit mit uns teilt.

Long Covid betrifft viele Menschen, die eine Covid-19-Infektion durchgemacht haben, und kann zu einer Vielzahl von langfristigen Symptomen führen, die das tägliche Leben stark beeinträchtigen. In diesem Gespräch diskutieren wir die Herausforderungen, die Betroffene im Alltag erleben, und beleuchten, wie Selbsthilfegruppen und -initiativen Unterstützung bieten können.

Roland Rischer bringt nicht nur wertvolle Informationen über die Symptome und die aktuelle Forschungslage mit, sondern auch praxisnahe Tipps, wie Selbsthilfegruppen eine wichtige Rolle in der Bewältigung von Long Covid spielen können. Wir erfahren, welche Strategien und Ressourcen Betroffenen helfen können, um ihre Lebensqualität zu verbessern.

Hier der Link: <https://www.bag-selbsthilfe.de/index.php?id=522>

#29 mit Beatrice Brülke über „Was hab' ich?“

In dieser Folge hat Beatrice Brülke von „[Was hab' ich?](#)“ zu Gast. „Was hab' ich?“ ist ein unabhängiges, gemeinnütziges Unternehmen, das sich für verständliche und individuelle Gesundheitsinformationen für alle einsetzt. In Kooperation mit dem Team von „Was hab' ich?“, hat die BAG SELBSTHILFE die Plattform selbst-verstehen.de ins Leben gerufen. Mit [selbst-verstehen.de](#) möchten wir Erkrankte, deren Angehörige sowie Vertreter*innen der Selbsthilfe dabei unterstützen, medizinische Befunde zu verstehen.

Hier finden Sie das [Transkript zur Podcastfolge #29 mit Beatrice Brülke](#)

Hier der Link: <https://www.bag-selbsthilfe.de/index.php?id=522>

#27 mit Christine Kirchner über den Konflikt-Kompass Selbsthilfe (KoKoS)

In dieser Folge geht es nochmals um den Konflikt-Kompass-Selbsthilfe. Nachdem Holger Borner uns in der ersten Folge einen Überblick über das Projekt verschafft und die vereinsrechtlichen Aspekte des Konfliktmanagements beleuchtet hat, spricht in dieser Folge seine Kollegin Christine Kirchner über das Projekt aus mediatorischer Sicht als Trainerin.

Darüber hinaus spricht sie über die aktuellen Entwicklungen in der Selbsthilfe, die positiven Ergebnisse aus dem „Kokos“-Projekt und ihre Wünsche für die Zukunft der Selbsthilfe.

Hier finden Sie das [Transkript zur Podcastfolge #27 mit Christine Kirchner](#)

#26 mit Holger Borner über den Konflikt-Kompass Selbsthilfe (KoKoS)

Im April 2024 startet die dritte Staffel des Selbsthilfe Podcasts, die sich mit unseren aktuellen Qualifizierungsangeboten für Selbsthilfeaktive beschäftigt. In der ersten Folge ist der Jurist Holger Borner zu Gast, der über den „Konflikt-Kompass Selbsthilfe (KoKoS)“ spricht. Im Rahmen dieses Projekts fanden verschiedene Schulungsreihen statt, die sich mit der Konfliktprävention und der Konfliktbewältigung in Selbsthilfeorganisationen beschäftigt haben. In dieser Folge gibt er Einblicke in die aktuelle Situation in der Selbsthilfelandchaft, ins Vereinsrecht und die Ergebnisse, die im KoKoS-Projekt erzielt werden konnten.

Hier finden Sie das [Transkript zur Podcast-Folge #26 Konflikt-Kompass Selbsthilfe \(KoKoS\)](#)

Hier der Link: <https://www.bag-selbsthilfe.de/index.php?id=522>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Durchblick – Der Podcast von Transparency

<https://www.transparency.de/aktuelles/podcast>

„Durchblick“ – der Name unseres neuen Podcasts steht für unsere Überzeugung, dass Transparenz eines der wirksamsten Mittel gegen Korruption darstellt. Initiiert und produziert wird der Podcast von Sanders Schier und Rainer Pillmann-Wesche, zwei ehrenamtlichen Mitgliedern der Regionalgruppe Hamburg/Schleswig-Holstein von Transparency Deutschland.

Von Geldwäsche über Whistleblower bis zu Lobbyismus: Sanders und Rainer sprechen in jeder Ausgabe mit einer Expertin oder einem Experten zu einem Thema, das im täglichen Kampf von Transparency Deutschland gegen Korruption eine besondere Rolle spielt.

Sie können den Podcast sowohl auf dieser Seite als auch über die üblichen Podcastportale wie Spotify anhören und abonnieren. Kommentare und Anregungen zu der Reihe und einzelnen Folgen können Sie Sanders Schier und Rainer Pillmann-Wesche per E-Mail an durchblick@transparency.de zuschicken. Wir freuen uns auf Ihr Interesse am Podcast und auf Ihre Kommentare.

Folge 0 | Wer sind wir und was haben wir vor

In der Kick-Off-Ausgabe, die am 9. Dezember 2021 zum Internationalen Antikorruptionstag erscheint, stellen Rainer Pillmann-Wesche und Sanders Schier, die beiden ehrenamtlichen Produzenten des Podcasts, sich und ihren Podcast vor.

Folge 1 | Die Arbeit von Transparency Deutschland | mit Ulrike Fröhling

In der ersten regulären Ausgabe sprechen Sanders und Rainer mit Ulrike Fröhling, Leiterin der Regionalgruppe Hamburg/Schleswig-Holstein von Transparency Deutschland. Welche Auswirkungen hat Korruption für unsere Demokratie? Wie wird Korruption bekämpft?

Was tut Transparency Deutschland? Wie kannst Du Dich engagieren?

Folge 2 | Geldwäsche | mit Christoph Trautvetter

In der zweiten Ausgabe sprechen Sanders und Rainer mit Christoph Trautvetter vom Netzwerk Steuergerechtigkeit über Geldwäsche und Korruption. Was ist Geldwäsche? Welche Formen gibt es? Und wie könnten wir besser dagegen vorgehen?

Folge 9 | Selbsthilfegruppen | mit Rolf Blaga und David Brinkmann

Selbsthilfegruppen spielen gerade im Gesundheitsbereich eine wichtige Rolle. Viele von ihnen bekommen zwar Unterstützung durch die Förderung der Krankenkassen, aber das reicht oft für eine hochwertige Arbeit nicht aus. Pharmafirmen sind gern zur Unterstützung bereit, die auch Medikamente gegen die jeweiligen Krankheiten herstellen. Wie ist der Umgang mit Interessenkonflikten und wie kann unlautere Beeinflussung ausgeschlossen werden?

<https://creators.spotify.com/pod/show/durchblick/episodes/Folge-9-Rolf-Blaga-TI-und-David-Brinkmann-NAKOS-erlutern-uns-das-Spannungsfeld-zwischen-Patienten-Selbsthilfegruppen-und-Pharmaindustrie-e1rmv0d/a-a8vs76f>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PODCAST UND DIGITALES

Echte Stimmen - Podcast zur Selbsthilfe in Berlin

Dieser Podcast schafft echten Raum für echte Themen, die Menschen in der Selbsthilfe beschäftigen und bewegen. Sei es der Umgang mit psychosozialen Themen und Erkrankungen, wie Depressionen, Suchterkrankungen oder auch körperliche Beeinträchtigungen. Euch erwartet ein tiefer und authentischer Einblick in die Berliner Selbsthilfeworld und ihr lernt die enorme, oft unterschätzte Vielfalt kennen. Erfahrt mehr über den gesellschaftlichen Wert von Selbsthilfegruppen, über die verschiedenen Formen und trefft inspirierende Menschen.

#54 Selbsthilfe und Suizidprävention

Anika und Sophia im Gespräch

Wenn du selbst Suizidgedanken hast, vertrau dich bitte jemandem an. Die Telefonseelsorge ist rund um die Uhr erreichbar unter 0800-111-0-111 und 0800-111-0-222.

<https://open.spotify.com/episode/57DyK722DvjQi8DP6ZFayF>

Beratung für suizidbetroffene An- und Zugehörige: <https://besu-berlin.de/>

53 Als Erfahrungsexpertin Selbsthilfe bekannter machen

In diesem dritten Teil unserer Themenreihe Selbsthilfe im Bildungs-, Sozial- und Gesundheitswesen haben wir Shirley und Jana zu Gast.

Beide sind in als Gruppenteilnehmende und Erfahrungsexpertinnen in der Selbsthilfe aktiv. Beide engagieren sich in ihrer Freizeit dafür die (Junge) Selbsthilfe bekannter zu machen und Berührungsängste und Vorurteile abzubauen. Beide haben schon mehrfach an den Workshops der Jungen Selbsthilfe Berlin mitgewirkt.

Ihr erfahrt in dieser Folge, was sie dazu bewegt, trotz ihrer eigenen Themen und Herausforderungen, sich auch außerhalb ihrer eigenen Gruppe freiwillig und unbezahlt in der Selbsthilfe zu engagieren. Beide erzählen, was sie an den Workshops zum Thema Selbsthilfe so begeistert, warum sie es so wichtig finden, dass (angehende) Fachkräfte so früh wie möglich davon erfahren und warum es auch für sie selbst sehr lehrreich und sinnstiftend ist.

Das Projekt „Selbsthilfe in die Lehre und Forschung“ will Studierende, Schüler*innen, Auszubildende, Freiwilligendienstleistende und Multiplikator*innen für die wichtige Rolle der Selbsthilfe im Bildungs-, Sozial- und Gesundheitswesen sensibilisieren. Das passiert durch interaktive Workshops, in denen anschaulich dargestellt wird, was Selbsthilfe ist, wie sie funktioniert und auch, wie sie finanziert wird. Seit 2013 haben über 1.600 Studierende an mehr als 70 Workshops teilgenommen, um über die Möglichkeiten und Angebote der Selbsthilfe informiert zu werden.

Ihr nehmt an einer Selbsthilfegruppe teil und möchtet auch zur Entstigmatisierung von Selbsthilfe und psychischen Erkrankungen beitragen und Berührungsängste und Vorurteile abbauen? Dann meldet euch gern bei junge-selbsthilfe@sekis-berlin.de.

https://open.spotify.com/episode/4SZH6P2mGOsri0Eo0eQnNK?go=1&sp_cid=97b3c6abd40e80907f218f4d8d639ddb&utm_source=embed_player_p&utm_medium=desktop

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Digitale Nachbarschaft

Die [Digitale Nachbarschaft](#) (DiNa) unterstützt Vereine, Initiativen und freiwillig engagierte Bürger*innen im sicheren Umgang mit dem Internet. Von Datenschutz über sichere Kommunikationstools, bewusste Darstellung in den sozialen Medien oder sicheres Einkaufen im Internet: die Digitale Nachbarschaft beantwortet die wichtigsten Fragen zur sicheren Vernetzung im digital-nachbarschaftlichen Alltag. <https://www.sicher-im-netz.de/digitale-nachbarschaft>

Du & Dein Verein sicher im Netz

Die Digitale Nachbarschaft (DiNa) hat die passenden Antworten und Angebote auf die wichtigsten Fragen rund um IT-Sicherheit und digitale Chancen im Ehrenamt.

Folgende Angebote stellt die DiNa kostenlos zur Verfügung:

regionale Workshops in den [DiNa-Treffs](#)

regelmäßige [Online-Seminare mit Expert:innen](#)

[Handbücher & Checklisten – online und offline](#)

[Lernvideos](#)

[DiNa-Scout und DiNa-Check](#) für Engagierte und Vereine

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Digital-Kompass - Gemeinsam digitale Barrieren überwinden

Sich online mit Familie, Freunden und Bekannten austauschen, über aktuelle Themen informieren oder an gesellschaftlichen Diskussionen und Prozessen beteiligen: Es ist inzwischen klar, dass gesellschaftliche Teilhabe digitale Kompetenzen voraussetzt. Dies gilt insbesondere für Menschen, die mit Sinnes- und Mobilitätsbeeinträchtigungen leben: Eine sichere und souveräne Nutzung digitaler Medien und Geräte kann für eine selbstständige und selbstbestimmte Gestaltung des Lebensalltags sorgen. Um die vielfältigen Chancen der Digitalisierung für Menschen mit Beeinträchtigungen verständlich und erlebbar zu machen, bietet der Digital-Kompass vielfältige Angebote, wie Digitale Lern-Tandems in den eigenen vier Wänden und Beratung durch qualifizierte Engagierte in Treffpunkten vor Ort.

Die BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen e.V. führt gemeinsam mit Deutschland sicher im Netz e.V. den Digital-Kompass durch. Das Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz, nukleare Sicherheit und Verbraucherschutz (BMUV) fördert das Projekt.

<https://www.digital-kompass.de/>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Code of Conduct: Einsatz von Künstlicher Intelligenz in der Zivilgesellschaft

Der Einsatz von Künstlicher Intelligenz (KI) berührt alle Gesellschaftsbereiche und birgt immense Potenziale in der automatisierten Datenverarbeitung. Auch gemeinwohlorientierte Organisationen versprechen sich davon, Aufgaben schneller und effizienter zu bewältigen. Da KI-Anwendungen zugleich mit Risiken wie Datenmissbrauch, technologischer Abhängigkeit oder mangelnder Transparenz verbunden sind, ihr Einsatz mithin ethische Grundfragen aufwirft, braucht es eine Verständigung über Regeln zur gemeinwohlorientierten Nutzung der neuen Technologien. Zu diesem Zweck bringt D64 – Zentrum für digitalen Fortschritt über 30 zivilgesellschaftliche Organisationen im Projekt »Code of Conduct: Demokratische KI« zusammen. Ziel ist die Entwicklung einer Selbstverpflichtung für die verantwortungsvolle Verwendung von KI in der Zivilgesellschaft bis Herbst 2025.

Anke Obendiek stellt das Projekt in ihrem Gastbeitrag vor.

[Obendiek, Anke: Ein Code of Conduct für den Einsatz von Künstlicher Intelligenz in der Zivilgesellschaft](#)

Quelle: Newsletter Wegweiser Bürgergesellschaft Oktober 2024

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Der digitale Alltag: Gesellschaft in der digitalen Transformation

Ob Mobilität, Kommunikation, Arbeitswelt oder Demokratie: Die fortschreitende Digitalisierung verändert unseren Alltag. Immer mehr Daten werden immer stärker miteinander verknüpft und mit immer leistungsfähigeren Algorithmen ausgewertet. So werden aus unserem Verhalten individuelle Profile erstellt,

aus denen sich Schlussfolgerungen über unsere Vorlieben, unser Einkaufsverhalten, unsere Freizeitgewohnheiten, unsere Gesundheit oder unsere politischen Einstellungen ziehen lassen. Die Umwandlung von analogen Informationen in digitale Daten, ihre technisch kaum begrenzte Vervielfältigung und Verbreitung eröffnet viele Möglichkeiten und Vorteile für eine »smarte« Gestaltung unseres Alltagslebens. Chancen und Risiken der digitalen Zukunft liegen jedoch dicht beieinander. Der Beitrag erläutert einige Schlüsselbegriffe und wirft in kompakter Form einen praxisnahen Blick auf ausgewählte Aspekte unseres digitalen Alltags.

[Leseprobe: Der digitale Alltag. Gesellschaft in der digitalen Transformation](#) 121 KB

Quelle: Newsletter Wegweiser Bürgergesellschaft Oktober 2024

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PODCAST UND DIGITALES

Portal Digitale Selbsthilfe

Was muss ich beachten, wenn ich mich mit meiner Selbsthilfegruppe digital treffen möchte? Treffen sich Gruppen zu meinem Thema bereits online? Wie unterscheiden sich digitale von analogen Selbsthilfegruppen? Und wie wahren wir die Vertraulichkeit im digitalen Raum? Auf dieser Internetseite finden Sie Antworten zu diesen und vielen anderen Fragen.

<https://digitale-selbsthilfe.de/>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PODCAST UND DIGITALES

Digitales Angebot: App Unrare.me

Unrare.me ist die erste Social Media App für Menschen mit seltenen und chronischen Erkrankungen und deren Angehörige. Sie entstand in Kooperation mit dem Zentrum für seltene Erkrankungen in Bonn, der Medizinische Hochschule Hannover und dem Kindernetzwerk e.V.. Gefördert wird das Projekt durch das Bundesministerium für Gesundheit.

Die App findet sich in den einschlägig bekannten App-Stores und unter:

<https://www.unrare.me/>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PUBLIKATION

NAKOS (Hrsg.); Franzen, Charlotte / Heinz, Peggy:

Menschen- und demokratiefeindliche Strömungen in der Selbsthilfe.

Ergebnisse der NAKOS-Befragung 2024. NAKOS THEMA 2 | 2024

Download: <https://www.nakos.de/publikationen/key@10029>

Selbsthilfe von menschen- und demokratiefeindlichen Strömungen betroffen

51 Prozent der Befragten sind Vorfälle bekannt - Ergebnisse der NAKOS-Befragung 2024

Selbsthilfe-Aktive und -unterstützende sehen sich zunehmend mit menschen- und demokratiefeindlichen Tendenzen konfrontiert. Das zeigt eine aktuelle NAKOS-Befragung, in der Mitarbeitende aus Selbsthilfekontaktstellen ihre Erfahrungen schilderten. Jede zweite Person hat demnach entweder selbst Vorfälle im Arbeitsumfeld erlebt oder wurde von anderen Selbsthilfe-Aktiven darüber informiert.

Zu den erlebten Vorfällen gehörte beispielsweise, dass Personen(-gruppen) aufgrund von Ungleichheitsideologien beleidigt oder abgewertet wurden, oder dass Selbsthilfegruppentreffen gestört oder beeinflusst wurden. Ebenso erhielten Befragte Anfragen zu Gruppengründungen von Personen, deren Haltungen nicht mit den Werten der Selbsthilfe übereinstimmen (siehe dazu:

[Stellungnahme Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V., April 2024](#)).

Insgesamt nahmen 140 von 341 Selbsthilfe-Unterstützungseinrichtungen an der Befragung teil.

Die Befragung zeigt auch, dass eine Auseinandersetzung mit diesem Thema für die Mehrheit der Befragten von großer Bedeutung ist. Trotz oder gerade wegen der berichteten Vorfälle fühlen sich viele Mitarbeitende von Selbsthilfekontaktstellen in ihrem beruflichen Engagement bestärkt – dies gaben 51 Prozent der Teilnehmenden an.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Hilfreiches Nachschlagewerk für die Selbsthilfe

Von „Aktivgruppe“ bis „Zweckbetrieb“ – Im Selbsthilfe-Lexikon der Nationalen Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe (NAKOS) werden wichtige Begriffe aus der Selbsthilfe-Welt kurz und leicht verständlich im Lexikonstil erklärt. Das **NAKOS-Fachportal "Selbsthilfe unterstützen"** bietet zudem viele weitere wichtige Infos für die Selbsthilfe, etwa zur Gruppengründung oder zur Netzwerkarbeit.

<https://selbsthilfe-unterstuetzen.de/>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

NAKOS QUELLEN Juni 2024

Aktuelle Literatur- und Medienhinweise zu Themen der Selbsthilfe

Autonomie, Gruppenarbeit, Digitalisierung und Seelische Gesundheit: In den NAKOS QUELLEN Juni 2024 haben wir 89 Quellenhinweise zu 23 verschiedenen Themen zusammengestellt. Enthalten sind verschiedene Formate wie Broschüren, Fachartikel, Podcasts und Präsentationen.

Nur als Download verfügbar

[DOWNLOAD](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Fördermittelführer für gemeinnützige Organisationen und Projekte

Für gemeinnützige Organisationen ist das Einwerben von Fördermitteln und Zuschüssen eine zentrale Aufgabenstellung. In Deutschland stehen gemeinnützigen Organisationen eine Vielzahl von Förderprogrammen für die Finanzierung ihrer Aktivitäten offen. Um jedoch die für sie passenden Ausschreibungen zu finden, braucht es Wissen und Geduld: Die Recherche in Fördermitteldatenbanken, Verzeichnissen und im Internet ist dabei einer der zeitintensivsten Arbeitsschritte bei der Gewinnung von Drittmitteln. Die vorliegende Publikation versammelt nun ausgewählte Fördermöglichkeiten für gemeinnützige Organisationen aus über 3.000 Programmen und Ausschreibungen von Bund, Ländern und EU, von Stiftungen, Lotterien und Fonds.

Torsten Schmotz (Hrsg.): Fördermittelführer 2025/26 für gemeinnützige Projekte und Organisationen. Berlin 2024, 304 S., ISBN 978-3-9822148-3-2

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Demokratie als Selbst-Regieren

Die Zukunft der Demokratie muss neu gestaltet werden – dieses Buch bietet dabei einen hilfreichen Ansatz. Die Autorin Brigitte Geißel argumentiert, dass Bürger/innen selbst entscheiden sollen, wie sie sich regieren wollen. Das Buch verknüpft theoretische Begründungen und empirische Erkenntnisse, die das Konzept von Demokratie als Selbst-Regieren untermauern. Für die praktische Umsetzung schlägt die Autorin Verfahren und Praktiken vor, die Bürger/innen und Communitys unterstützen, ihre eigenen Visionen von Demokratie zu entwickeln.

Brigitte Geißel: Demokratie als Selbst-Regieren. Demokratische Innovationen von und mit Bürgerinnen und Bürgern. Leverkusen 2024, 245 S., ISBN 978-3-8474-3040-7

[Weitere Informationen](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Selbsthilfe im Sudan: Das Konzept der Emergency Rooms

Der Mittelhof e.V. ist in engem Austausch mit der sudanesischen community in Berlin. Seit 1 ½ Jahren gibt es im Sudan einen Krieg zwischen Militär und Miliz. Dieser Krieg hat eine der schlimmsten humanitären Katastrophen weltweit verursacht. Bei uns wird das kaum beachtet. Millionen Menschen fliehen und suchen Schutz in überfüllten Flüchtlingslagern im In- und Ausland. Die Grundversorgung ist oft nicht gesichert. Fast die Hälfte der Bevölkerung hungert und braucht medizinische Hilfe.

Im Sudan haben sich Selbsthilfe-Strukturen in Form von Emergency Rooms, aber auch selbstinitiierten Theaterstücken für Kinder, usw.

Sehr sehenswert sind diese kurzen Filme dazu:

<https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=GoOIhcRFCIQ>

Bundesweiter Tag der Selbsthilfe startet 2025

Vom Klimawandel bis hin zur gesellschaftlichen Spaltung: Viele Menschen fühlen sich zunehmend verunsichert. Um Halt in diesen krisenhaften Zeiten zu bieten, startet am 16. September 2025 der erste bundesweite Tag der Selbsthilfe. Die [Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen \(DAG SHG\)](#) und [NAKOS](#) wollen damit die Unterstützungsangebote der Selbsthilfe sichtbarer machen.

Stärke durch Gemeinschaft: Ein Tag für die Selbsthilfe in Deutschland

DAG SHG und NAKOS rufen Aktionstag ab **16. September 2025** ins Leben

Wir leben in einer Welt multipler und massiver Krisen wie Klimawandel, Krieg in Europa, Nach-Corona-Zeit, Inflation und demokratiefeindlichen Strömungen in der Gesellschaft. Für viele Menschen geraten Lebensentwürfe ins Wanken und die Verunsicherung nimmt immer mehr Raum ein. In dieser Situation macht die Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. (DAG SHG) darauf aufmerksam, dass Deutschland mit der Selbsthilfe über eine einmalige Unterstützungsstruktur für Menschen verfügt. Zusammen mit Gruppen und Organisationen ist seit den 1950er Jahren ein dichtes Netz von Unterstützungs-, Hilfe- und Beteiligungsmöglichkeiten entstanden, das weltweit seinesgleichen sucht. Auch in Krisenzeiten können diese Strukturen Halt geben und der momentan erlebten gesellschaftlichen Spaltung und dem verbreiteten Misstrauen entgegenwirken. In Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeorganisationen erleben Menschen gegenseitige Achtung, Offenheit und Vertrauen. Sie können den Blickwinkel auf ihr Problem ändern, ihre Stärke zurückgewinnen, praktische Lösungen erarbeiten. Selbsthilfe lebt davon, dass sich Menschen gegenseitig unterstützen und gemeinsame Wege gehen. Anlässlich der Feier zum 40-jährigen Jubiläum der NAKOS am 16. September haben die DAG SHG und die NAKOS gemeinsam einen jährlich wiederkehrenden Tag der Selbsthilfe ins Leben gerufen. Ziel des Aktionstages ist es, die vielfältigen Angebote sichtbar und die positiven Wirkungen der Selbsthilfe noch bekannter zu machen. Der bundesweite Tag der Selbsthilfe bietet eine Klammer für die gesamte Selbsthilfe in Deutschland und ist für alle offen: Selbsthilfegruppen, Online-Selbsthilfe, Bundesverbände, Dachorganisationen und die Selbsthilfekontaktstellen.

Der erste Aktionstag findet am 16. September 2025 statt. Alle Aktiven und Organisationen sind aufgerufen, sich daran zu beteiligen und eigene Veranstaltungen oder Aktionen zu planen. Die Ideen dürfen kreativ und vielfältig sein, von Workshops und Vorträgen über Spendenläufe, Kunstausstellungen und Konzerte, bis hin zu Social Media-Beiträgen oder Podcast-Aufzeichnungen.

Die NAKOS plant für 2025, die bundesweiten Veranstaltungen und Aktionen zu bündeln, medial zu bewerben, Social Media-Vorlagen zu entwerfen und ein gemeinsames Logo zu entwickeln. Diese können Aktive für die Bewerbung ihrer Aktionen verwenden.

Kontakt: redaktion@nakos.de

Preis Soziale Stadt 2025

Der Wettbewerb »Preis Soziale Stadt« feiert sein 25-jähriges Jubiläum. Bis zum 31. Januar 2025 können sich Projekte bewerben, die im Sinne sozialer Quartiersentwicklung den nachbarschaftlichen Zusammenhalt stärken sowie Integration und ein gutes Miteinander fördern. Gemeinsam rufen der vhw – Bundesverband für Wohnen und Stadtentwicklung, der Deutsche Städtetag, der AWO Bundesverband, der Deutsche Mieterbund und der Bundesverband deutscher Wohnungs- und Immobilienunternehmen zur Teilnahme am bundesweiten Wettbewerb auf.

Wer kann teilnehmen?

Um den Preis können sich Projekte bewerben, die im Sinne eines ganzheitlichen Ansatzes in der sozialen Stadtentwicklung aktiv sind und die Planungsphase überwunden haben. Der Preis Soziale Stadt ist offen für alle Projekte und Akteure. Er richtet sich in erster Linie an die klassischen Handlungsträger der Stadtentwicklung wie Kommunen, Wohnungsunternehmen, private Investoren oder freie Wohlfahrtspflege.

Wie kann man teilnehmen?

Die Bewerbung erfolgt ausschließlich über das Online-Portal <https://www.einreichung.preis-soziale-stadt.de/>.

Die Bewerbungen sind spätestens bis zum 31. Januar 2025 einzureichen.

Bei Fragen zum Wettbewerbsverfahren wenden Sie sich bitte an die Geschäftsstelle für den „Preis Soziale Stadt“ beim vhw Bundesverband für Wohnen und Stadtentwicklung e. V., E-Mail: preis-soziale-stadt@vhw.de

Bei Fragen zur digitalen Einreichungsplattform wenden Sie sich bitte an:

support-preis-soziale-stadt@vhw.de

[Weitere Informationen](#) finden Sie hier.

Quelle: Newsletter Wegweiser Bürgergesellschaft Oktober 2024

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PROJEKTE

Selbsthilfearbeit möglichst wenig klimabelastend - AOK will Projekte fördern

Neben den politischen Vorgaben bemüht sich seit geraumer Zeit auch die Selbsthilfelandchaft in Deutschland darum, die Selbsthilfearbeit möglichst wenig klimabelastend zu gestalten. Die AOK unterstützt die Selbsthilfeorganisationen bei dieser Arbeit, etwa im Rahmen der Selbsthilfe-Fachtagung „Planetary Health – braucht die Erde Selbst-Hilfe?“. Zudem finanziert der AOK-Bundesverband aus Mitteln der Selbsthilfeförderung gezielt Projekte in der Selbsthilfe, die nachhaltiges Verhalten und vor allem Aufklärung zu den Auswirkungen des Klimawandels im Fokus haben. Damit will der AOK-Bundesverband chronisch kranke Menschen auf Grund ihrer gesundheitlichen Betroffenheit darin unterstützen, Ideen und Aktionen zum Schutz der Gesundheit anlässlich des Klimawandels in ihren Verbänden und Gruppen oder auch in den Kontaktstellen umzusetzen.

Quelle: <https://www.aok.de/pp/selbsthilfe/inkontakt/klimawandel-bedroht-unsere-gesundheit/#c43099>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PROJEKTE

Bürgergutachten zum Umgang mit Desinformation

Das bundesweite Beteiligungsprojekt »Forum gegen Fakes – Gemeinsam für eine starke Demokratie« setzte sich mit Desinformation, verstanden als »gezielt manipulierte Informationen, die das Ziel verfolgen, Menschen zu beeinflussen und der Gesellschaft einen Schaden zuzufügen«, auseinander. Die zentralen Fragestellungen lauteten: Wie kann die illegitime Einflussnahme auf demokratische Willensbildung verhindert werden? Und wie lässt sich Desinformation effektiv bekämpfen, ohne die Meinungsfreiheit anzutasten? Von Januar bis Juli 2024 nahmen rund 424.000 Menschen an drei Online-Beteiligungen teil und brachten mehr als 3.300 Vorschläge ein. Ein Bürgerrat erarbeitete mit Unterstützung von Expert/innen auf dieser Grundlage 15 Empfehlungen mit 28 Maßnahmen zum Umgang mit Desinformation für Politik, Medien, Bildungseinrichtungen, Wirtschaft und Zivilgesellschaft. Die adressierten Themenfelder sind Bildung und Sensibilisierung, Medienpraxis und Journalismus, Soziale Netzwerke, Künstliche Intelligenz und Einfluss fremder Staaten. Die Ergebnisse wurde in einem Bürgergutachten dokumentiert, das im September veröffentlicht und an die Bundesregierung übergeben wurde.

Das [Bürgergutachten](#) im Wortlaut (PDF)

Quelle: Newsletter Wegweiser Bürgergesellschaft Oktober 2024

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PROJEKTE

Antidiskriminierungs-Scout in Berlin

Werden Sie Ansprechperson für Antidiskriminierung in Ihrem Verein!

Eine Veranstaltung der Antidiskriminierungsberatung Alter, Behinderung, Chronische Erkrankung und der Landesvereinigung Selbsthilfe Berlin e.V.

<https://www.lv-selbsthilfe-berlin.de/events/schulung-zum-antidiskriminierungs-scout-1>

Kontakt und Anmeldung [Antidiskriminierungsberatung ADB](#)

In allen Lebensbereichen erleben Menschen beispielsweise aufgrund von Behinderung, chronischer Erkrankung, des Alters oder aus anderen Gründen Benachteiligungen. Oft wird ihnen gar nicht oder zu spät geholfen. Vielleicht ist Ihnen dieses Thema auch schon begegnet, Sie haben davon in Ihrem Umfeld oder durch andere Vereinsmitglieder erfahren oder sind sogar selbst betroffen. Gern möchten wir Ihren Verein und Sie dabei unterstützen, Diskriminierung zu erkennen und dagegen vorzugehen. Werden Sie zum kompetenten Antidiskriminierungs-Scout in Ihrem Verein. Es sind keine Vorkenntnisse zum Thema Antidiskriminierung notwendig. Ziel ist es, Diskriminierung oder Tendenzen davon, die Mitglieder Ihres Vereins erleben, zu erkennen und diesen entgegenzuwirken. Gemeinsam mit Ihnen wollen wir, die

PATIENTENINTERESSEN

Datenschützerin: Einspruch gegen elektronische Patientenakte erleichtern

Bei der bevorstehenden flächendeckende Einführung der elektronischen Patientenakte (ePA) muss nach Einschätzung der neuen [Bundesdatenschutzbeauftragten](#) Louisa Specht-Riemenschneider der Datenschutz noch verbessert werden. In einem Interview mit der Zeitschrift c't forderte sie vor allem eine bessere Information der Versicherten über die Widerspruchsmöglichkeiten gegen eine ePA.

In dem Gesetzgebungsverfahren zur Einführung der Patientenakte hatte sich der damalige Bundesdatenschutzbeauftragte Ulrich Kelber vergeblich für ein Verfahren eingesetzt, bei denen die Versicherten vorab aktiv der Einrichtung der Patientenakte zustimmen müssen (Opt-in).

Bundesgesundheitsminister Karl Lauterbach (SPD) konnte sich mit seiner Auffassung durchsetzen, dass die Akte automatisch eingerichtet wird, solange die Versicherten nicht aktiv widersprechen (Opt-out).

Bislang machen die rund 75 Millionen gesetzlich Krankenversicherten davon aber bislang kaum Gebrauch. Wie eine Abfrage der Deutschen Presse-Agentur bei den größten deutschen Versicherern [AOK](#), [Techniker](#), [Barmer](#) und [DAK](#) mit insgesamt mehr als 50 Millionen Versicherten ergab, hat bisher nur ein geringer Anteil Widerspruch gegen das geplante automatische Anlegen einer ePA eingelegt.

Auf die Frage, ob sie den Versicherten nun zum Widerspruch rate, sagte Specht-Riemenschneider, es sei nicht ihre Aufgabe, den Menschen bei dieser persönlichen Entscheidung Ratschläge zu erteilen.

„Meine Aufgabe ist es, mir anzusehen, wie die ePA datenschutzrechtlich zu bewerten ist.“ Die Opt-Out-Lösung sei eine politische Entscheidung gewesen. „Wir versuchen nun, unter diesem Vorzeichen Datenschutzrecht bestmöglich mitzudenken“, betonte sie. Specht-Riemenschneider sagte, die Information über den Widerspruch sei dabei sehr sensibel. „Denn wenn wir schon die Opt-Out-Lösung haben, muss es selbstverständlich sein, dass die Patientinnen und Patienten bestmöglich informiert werden, wie sie widersprechen können, um sich eine freie Meinung zu bilden.“

Im Gesetzgebungsverfahren sei nicht mitgedacht worden, wie informiert werden müsse, zu welchem Zeitpunkt und durch wen. „Und dadurch wird man Menschen auf dem Weg zur ePA verlieren.“

Die Akte soll ein digitaler Speicher etwa für Angaben zu Medikamenten, für Befunde und Laborwerte sein und Patienten ein Leben lang begleiten. Per App können die Versicherten selbst Dokumente dort einfügen, Ärzte müssen Daten aus aktuellen Behandlungen einstellen.

Die sich so langsam füllende E-Akte soll künftig etwa bei einem Arztwechsel oder Umzug helfen oder auch in Notfällen, wenn Mediziner dadurch schneller Informationen zur Krankengeschichte oder zum Medikamentenplan eines Patienten bekommen.

Links zum Thema

[ePA: Weiterhin wenig Widerspruch](#)

[ePA: Praxen in NRW testen ab Januar](#)

[ePA-Einführung: KBV mahnt zu konstruktiver Zusammenarbeit](#)

Quelle: [aerzteblatt.de](#), 30. Oktober 2024

PATIENTENINTERESSEN

Knapp 9,5 Millionen Menschen von Depressionen betroffen

„Gesundheitsatlas Deutschland“ des Wissenschaftlichen Instituts der AOK (WIdO) veröffentlicht Rund 9,49 Millionen Menschen in Deutschland waren laut dem aktuellen „Gesundheitsatlas Deutschland“ des Wissenschaftlichen Instituts der AOK (WIdO) 2022 von Depressionen betroffen. Die Prävalenz der diagnostizierten Erkrankungen ist in den vergangenen fünf Jahren kontinuierlich gestiegen und hat zuletzt mit 12,5 Prozent einen neuen Höchststand erreicht.

In den Pandemie Jahren ist ein Anstieg insbesondere bei jüngeren Menschen zwischen zehn und 24 Jahren sowie bei den Älteren über 65 Jahre zu erkennen. Der aktuelle Gesundheitsatlas analysiert unter anderem die regionale Verteilung der Erkrankung. Danach gibt es im Saarland mit 14,2 Prozent die meisten Betroffenen mit Depressions-Diagnose, während es in Sachsen nur 11,1 Prozent der Bevölkerung waren.

Der knapp 150-seitige „Gesundheitsatlas Deutschland“ zum Thema Depression ist im Vorfeld des „Welttages der seelischen Gesundheit“ am 10. Oktober 2024 veröffentlicht worden und er kann kostenlos auf der Gesundheitsatlas-Website des WIdO heruntergeladen werden.

Der Gesundheitsatlas Deutschland soll dazu beitragen, Wissenslücken beim Thema Depressionen zu schließen, ein Bewusstsein für die große Bedeutung dieser Erkrankung zu schaffen und Berührungspunkte abzubauen.

[Weitere Informationen unter www.aok.de](http://www.aok.de)

Quelle und Text: AOK-Bundesverband | www.aok.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PATIENTENINTERESSEN

Unabhängige Patientenberatung Deutschland UPD

Nach der Neugründung als Stiftung hat die Unabhängige Patientenberatung Deutschland ihre Beratung - zunächst nur telefonisch - wieder aufgenommen: <https://patientenberatung.de/>

Kostenfreie Beratungsnummer: **0800 011 7722**

Montag, Dienstag und Donnerstag: 09.30 – 12.00 Uhr und 15.00 – 17.00 Uhr

Mittwoch und Freitag: 09.30 – 14.00 Uhr

Weiterführende qualitätsgesicherte Informationen für Patienten finden Sie auch hier:

<https://patientenberatung.de/weitere-informationen/>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR DIE SELBSTHILFE

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2025

Das Fortbildungsprogramm 2025

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

Du benötigst methodisches Handwerkzeug und wichtige Infos zur Organisation und Öffentlichkeit für deine Gruppe? Dann bist du bei uns genau richtig! Bei SEKIS findest Du das ganze Jahr über interessante und hilfreiche Fortbildungen rund um das Thema Selbsthilfe.

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

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Tel: 030 890 285 39

Lust auf mehr zum Thema Fortbildung in der Selbsthilfe? Dann schau unseren [Kurzfilm](#) an und höre in die Folge unseres [Podcast](#) *Echte Stimmen*. In beiden Formaten kommen Gruppen-Teilnehmende zu Wort, die über ihre Erfahrungen mit Fortbildungen unseres Programms *Aktiv in Selbsthilfe* berichten.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

25. Januar 2025

11 - 16 Uhr

Auftaktveranstaltung des Fortbildungsjahr

Gemeinsam durch das Gruppenjahr: Im Spiegel der Jahreszeiten

Gruppen-Phasen aus wechselnden Abschnitten des Jahres

Nachbarschaftshaus Urbanstraße | Urbanstraße 21 | 10961 Berlin

Berlinweites Vernetzungstreffen zum Methoden-Austausch und Perspektiverweiterung

Viele von uns haben Lieblings-Jahreszeiten – doch gerade die Abwechslung und die Verschiedenheit ist inspirierend, zum Beispiel nach einem harten Winter endlich wieder Grün zu sehen.... Auch Gruppen gehen durch unterschiedliche Zeiten und Phasen. In Anlehnung an die Jahreszeiten erleben sie:

Frühling – wenn die Gruppe lebendig ist, Neue hinzukommen, Aufbruchstimmung herrscht.

Sommer – wenn es heiß ist, Gruppen- Teilnehmende ermüden, es nach Still stand aussieht oder aber die Gemüter schneller erhitzen.

Herbst – die Ernte wird eingefahren. Die Gruppe arbeitet gut zusammen. Es braucht vielleicht hier und da mal Impulse, das Gefühl von „alles läuft rund“ überwiegt. Oder es gibt Unzufriedenheit, weil die Ernte spärlich ausfällt.

Winter – eine besondere Zeit des Innehaltens, der Besinnung. Eine Zeit des Abschied-Nehmens und Neu-Beginns. Wovon wollen/müssen wir uns lösen, was wollen wir behalten?

In dem Vernetzungstreffen wollen wir den „Jahreszeiten“ der Gruppe nachspüren, uns darüber austauschen und von den Erfahrungen der Anderen lernen In gewohnter Weise bietet der Vormittag Input und Austausch in großer Runde. Der Nachmittag ermöglicht dann Vertiefung in verschiedenen Workshops. Für Verpflegung ist gesorgt.

Kosten: Keine

Leitung: Arbeitskreis Fortbildung

Anmeldefrist: 16. Januar

[Anmeldung](#) oder fortbildung@sekis-berlin.de | 030 890 285 39)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR DIE SELBSTHILFE

13. Februar 2025

18 - 21 Uhr

Junge Selbsthilfe: Open Space - Wie macht ihr das – Erfahrungsaustausch junger Gruppen in Berlin

Selbsthilfe-Kontaktstelle im Nachbarschaftsheim Schöneberg e.V. | Holsteinische Str. 30 | 12157 Berlin

Selbsthilfe-Gruppen für jungen Menschen gibt es in ganz Berlin, zu den verschiedensten Themen und mit den unterschiedlichsten Formaten. Bist du da nicht ein wenig neugierig, wie das bei den anderen so läuft? Wie sie ihre Treffen gestalten, sich organisieren, miteinander sprechen und sich austauschen? Welche Themen sie beschäftigen, was gut läuft und wo sie sich manchmal vielleicht auch auf die Nerven gehen? Vom Zeit-Management und Umgang mit Konflikten, Partnerschaften innerhalb der Gruppe oder (Un-)verbindlichkeiten und Abschieden über Moderation und die Verteilung der Verantwortung bis zur Gestaltung des Übergangs ab 35. Hier bekommt ihr einen Open Space für eine berlinweite Vernetzung, einen themenübergreifenden Erfahrungsaustausch zu euren Themen und euren Fragen.

Kosten: keine

Leitung: Arbeitskreis Junge Selbsthilfe

Anmeldefrist: 05.02.2024

[Anmeldung](#) oder fortbildung@sekis-berlin.de | Tel. 030 890 28539

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

15. Februar 2025

11 – 14 Uhr

Start-up workshop – Planning, founding and starting self-help groups

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

Ein Fortbildungsangebot zum Themenfeld: Methoden & Techniken – Gruppen-Arbeit & Kommunikation
The idea is there, the desire for dialogue on a specific topic is growing - but how do you start a self-help group? How do you find like-minded people who feel the same way? Where can we meet? How do you become familiar with people who are initially strangers to you? And finally: What helps us to stay in good contact in the long term and not drift apart after just a few meetings? This training course addresses the fundamental questions of self-help work and is aimed at people who want to get to know self-help or set up a group themselves. The evening offers the opportunity to gain comprehensive information about how self-help groups work. The various phases of setting up a group will be run through step by step and the first meeting of a self-help group will also be explained in a practical way. At the end of the evening, participants will go home with lots of inspiration practical ideas and the tools they need to successfully start their own self-help group.

Kosten: 5 € (kostenfrei mit Berechtigungsnachweis)

Leitung: Taylor Coburn & Lisa Schunke

Anmeldefrist: 07.02.2024

[Anmeldung](#) oder fortbildung@sekis-berlin.de | Tel. 030 890 28539

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

18. Februar 2025

18 – 21 Uhr

Online-Gruppentreffen gestalten: Kreativ vernetzt! Mit Kreativität durch die digitale Distanz überwinden

digital via Zoom

Themenfeld: Methoden & Techniken – Gruppen-Arbeit & Kommunikation

In dieser Fortbildung wollen wir gemeinsam die Herausforderungen und Chancen digitaler Treffen in Selbsthilfe-Gruppen erkunden. Spätestens seit der Pandemie nutzen immer mehr Gruppen digitale Plattformen für ihre Treffen. Der traditionelle Stuhlkreis fehlt vielen und die räumliche Distanz erfordert neue Strukturen und Methoden. Wir werden uns mit kreativen Ansätzen beschäftigen, die eure Online-Treffen bereichern können.

Welche Tools und Plattformen eignen sich am besten für eure Bedürfnisse?

Wie könnt ihr eine offene und einladende Atmosphäre schaffen, auch wenn ihr nicht im selben Raum seid? Dabei werden wir auch auf die Bedeutung von Interaktion und Teilhabe eingehen, um sicherzustellen, dass sich alle Teilnehmenden eingebunden fühlen. Darüber hinaus werden wir praktische Übungen durchführen, die euch helfen, die erlernten Methoden direkt anzuwenden. Ziel ist es, eure digitalen Treffen lebendig und ansprechend zu gestalten, so dass ihr weiterhin einen wertvollen Austausch erleben könnt. Seid dabei und bringt frischen Wind in eure Online-Gruppen!

Kosten: kostenfrei

Leitung: Birgit Sowade & Jens Erik Geißler (Arbeitskreis Fortbildung)

Anmeldefrist: 10.02.2025

[Anmeldung](#) oder fortbildung@sekis-berlin.de | Tel. 030 890 28539

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

Die Veranstaltungsankündigungen finden Sie auch online

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

02. Dezember 2024

16:00-17:30 Uhr

Ach, gleich wieder Weihnachtstrubel!

Selbsthilfekontaktstelle Treptow-Köpenick - Genossenschaftsstr. 70 - 12489 Berlin

Wie können wir uns in dieser bewegten Zeit Inseln der Ruhe verschaffen?

Die Adventszeit lädt uns eigentlich ein, von der Geschäftigkeit des Alltags etwas Abstand zu gewinnen, zu uns zu kommen und inne zu halten. Wer inne hält, erhält innen Halt (Laotse).

Einfache körperliche Übungen und Anregungen, die jederzeit in den Alltag zu integrieren sind, ermöglichen es uns innezuhalten. Wir können dabei im gegenwärtigen Moment in Verbindung kommen mit uns und unserem bewegten Atem.

Doris Rosenbauer (Atemtherapeutin) lädt dazu innezuhalten und sich zu fragen:

Was verbinde ich mit der Weihnachtszeit?

Wofür möchte ich mir Zeit nehmen?

Was bewegt mein Herz?

Wir bitten um Anmeldung unter Tel. 030 631 09 85 oder eigeninitiative@ajb-berlin.de.

Kosten: Spendenbasis

Kontakt: Kim-Hanna Redzepagik

Selbsthilfekontaktstelle Treptow-Köpenick - Eigeninitiative - Genossenschaftsstraße 70 -12489 Berlin

Tel.: 030 631 09 85

Mail: eigeninitiative@ajb-berlin.de

Web: www.eigeninitiative-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

03. Dezember 2024

11:30-13:30 Uhr mit Pausen

Online-Veranstaltung via Zoom:

Post COVID Berlin Gründungstreffen am 3.12.2024

Liebe Interessierte,

am 11.10.2024 haben wir uns das erste Mal getroffen, um eine Selbsthilfe-Struktur für Post Covid-

Betroffene für ganz Berlin zu planen. Neben Inputs aus anderen Projekten haben wir an dem Tag über die Bedarfe der Betroffenen sowie über mögliche Strukturen gesprochen.

Aufbauend auf diesen Ergebnissen ([LINK: Protokoll zum Download](#)) möchten wir nun die ersten Schritte planen. Wir wollen uns weiter zu Inhalten sowie konkreten Aufgaben austauschen und uns generell weiter vernetzen und Mitmachende ansprechen. Je nach Zahl der Teilnehmenden werden wir in einer Gruppe bleiben oder wieder Breakout Sessions zu einzelnen Themen durchführen.

Erste Themen, die wir am Dienstag, 3.12.2024 vertiefen wollen, sind:

Selbstverständnis

Hierzu gehören Themen wie Zielsetzung (Mission und Strategie, konkrete Ziele, Meilensteine), Zielgruppen, Selbsthilfe, Presse- und Öffentlichkeitsarbeit, ...

Struktur

Wie organisieren wir uns, wie sichern wir Arbeitsfähigkeit trotz PEM, (wie) sind wir erreichbar (Webseite?), Vernetzung, Synergien bilden und Doppelarbeit vermeiden ...

Betroffene

Anerkennung der Krankheit, Aufklärung, Betroffene inkl. Post Vac (Erwachsene, Kinder und Jugendliche) sowie Angehörige, ...

Nächste Schritte

Termine, mögliche Zuständigkeiten und Aufgabenverteilung, ...

Den Zugangslink verschicken wir einen Tag vor der Veranstaltung.

Wir freuen uns auf Eure Teilnahme und Unterstützung! Euer Vorbereitungsteam

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

05. Dezember 2024 17:00 - 21:00 Uhr

KI & Big Data im Gesundheitswesen: Revolution oder Risiko?

Ort: Charité in Berlin Mitte

KI und Big Data im Gesundheitswesen: Revolution oder Risiko? Die Zukunft zwischen Fortschritt und Verantwortung – Impulse zu Zugänglichkeit und Datenschutz

Dialog mit Aktiven im Gesundheitswesen. Sie sind herzlich eingeladen, denn Ihre Meinung ist uns wichtig.

Im Rahmen einer Projektförderung zum Aufbau eines institutionsübergreifenden Zentrums für

Krankheitsfrüherkennung und Interception in Berlin, dem Einstein Center for Early Disease Interception,

möchten wir Ihre Hoffnungen, Sorgen und Meinungen zu den ethischen Herausforderungen im

Zusammenhang mit der Nutzung von Big Data und KI im Gesundheitswesen erfahren. Gemeinsam mit

Forscher*innen der Charité - Universitätsmedizin Berlin werden wir bei dem Event Fragen des fairen

Zugangs zu Gesundheitstechnologien und des Schutzes Ihrer sensiblen Gesundheitsdaten diskutieren.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Im Laufe des Abends werden wir von Expert*innen begleitet, die

Hintergrundinformationen zu den diskutierten Themen liefern. Die Veranstaltung, die von professionellen

Moderator*innen für Wissenschaftskommunikation aus dem Museum für Naturkunde geleitet wird, hat die

Form eines „Patient Think In“ mit dem Titel:

KI und Big Data im Gesundheitswesen: Revolution oder Risiko? Die Zukunft zwischen Fortschritt und

Verantwortung – Impulse zu Zugänglichkeit und Datenschutz

Die Veranstaltung findet am 5. Dezember 2024 (17:00-21:00) an einem zentralen Ort in Berlin statt. Der

genaue Veranstaltungsort wird nach der Anmeldung bekanntgegeben. Es werden Erfrischungen und ein

Abendessen serviert.

Wir hoffen sehr, dass Sie teilnehmen und Ihre Gedanken in die Diskussion einfließen lassen können. Um

Ihre Teilnahme zu bestätigen, bitten wir Sie den [Anmeldelink](#) zeitnah auszufüllen.

<https://berlinschooltraining214.questionpro.eu/a/TakeSurvey?tt=DfHbt0JZXI3V8jhiqIPueQ%3D%3D>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

05. Dezember 2024 16:00 bis 17:30 Uhr

Pauschalförderung der GKV für Selbsthilfeorganisationen 2025

Online über Zoom

Vorstellung des Antragsformulars 2025 zur GKV Pauschalförderung

<https://www.lv-selbsthilfe-berlin.de/events/vorstellung-des-antragsformular-2025-fuer-die-gkv-pauschalfoerderung-bei-selbsthilfeorganisationen>

Vielleicht waren Sie ja dabei im März dieses Jahres, als einige Selbsthilfeorganisationen in einer Arbeitsgruppe zusammen mit Detlef Fronhöfer Vorschläge erarbeitet haben, wie das Antragsformular zur GKV-Pauschalförderung vereinfacht und verbessert werden könnte. Der BKK Landesverband Mitte bedankt sich für die Anregungen, die dazu geführt haben, dass ein neues verschlanktes Antragsformular erarbeitet worden ist. Vor dem Hintergrund möglicher grundlegender Änderungen im GKV-Leitfaden Selbsthilfeförderung wurde von inhaltlichen Änderungen abgesehen.

Wir laden Sie zu einer Online-Veranstaltung ein, bei der Jens Burneleit (Referatsleiter Betriebs- und Versicherungsservice, Prävention und Selbsthilfe, BKK Landesverband Mitte) und Detlef Fronhöfer (ehrenamtlicher Experte der LV Selbsthilfe für die GKV-Förderung) Ihnen das neue Formular vorstellen möchten.

Veranstalter: LV Selbsthilfe Berlin

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme und die gemeinsame Veranstaltung!

Wenn Sie Fragen zum Thema haben können Sie sich gerne melden unter info@lv-selbsthilfe-berlin.de / Tel. 030 27 59 25 25.aten zur Online-Veranstaltung zugesendet.

Am Veranstaltungstag bieten wir ab 15.45 Uhr eine Vorab-Technik-Probe an.

Melden Sie sich bitte an über dieses Anmeldeformular:

<https://eveeno.com/GKV-Antragsformular-Pauschal-SHO-2025>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

09. Dezember 2024 **16:00 - 17:30 Uhr**

Die Wechseljahre - ganzheitlich betrachtet

Selbsthilfekontaktstelle Treptow-Köpenick - Genossenschaftsstraße 70 - 12489 Berlin

Petra Bentz (Diplom Pädagogin) informiert Sie über Veränderungen in dieser Lebensphase, den Umgang mit Beschwerden, hilfreiche Maßnahmen sowie über aktuelle Standards der Hormontherapie.

Wir bitten um Anmeldung.

Selbsthilfekontaktstelle Treptow-Köpenick - Genossenschaftsstraße 70 - 12489 Berlin

Tel 030 631 09 85

eigeninitiative@ajb-berlin.de

www.eigeninitiative-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

12. Dezember 2024 **16 Uhr**

Expedition: Depression - Ein wichtiger Film zum Thema vor allem für junge Leute

Ort: Kulturhaus Spandau

Mauerstraße 6, 13597 Berlin

<https://kulturhaus-spandau.de/>

Christoph, Jacqueline, Julia, Christoph und Charis: Fünf junge Erwachsene auf Roadtrip durch Deutschland – auf den Spuren der Depression. Auf der Suche nach Antworten zur Erkrankung. Fünf junge Erwachsene, die selbst in Kindheit und Jugend Depression erlebt haben. Fünf junge Erwachsene, eine Gemeinsamkeit. Ein Roadtrip, ein Miteinander.

Weitere Informationen zur Depressions-Liga sind zu finden unter:

<https://depressionsliga.de/projekte/expedition-depression/>

Vorschau quf 2025

12. Februar 2025

17:30 Uhr

Cinemotion

Wartenberger Straße 174, 13051 Berlin

<https://berlin.cinemotion-kino.de/>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

25. Januar 2025 **11 - 16 Uhr**

Auftaktveranstaltung des Fortbildungsjahr

Gemeinsam durch das Gruppenjahr: Im Spiegel der Jahreszeiten

Gruppen-Phasen aus wechselnden Abschnitten des Jahres

Nachbarschaftshaus Urbanstraße | Urbanstraße 21 | 10961 Berlin

Berlinweites Vernetzungstreffen zum Methoden-Austausch und Perspektiverweiterung

Viele von uns haben Lieblings-Jahreszeiten – doch gerade die Abwechslung und die Verschiedenheit ist

inspirierend, zum Beispiel nach einem harten Winter endlich wieder Grün zu sehen.... Auch Gruppen gehen durch unterschiedliche Zeiten und Phasen. In Anlehnung an die Jahreszeiten erleben sie:

Frühling – wenn die Gruppe lebendig ist, Neue hinzukommen, Aufbruchstimmung herrscht.

Sommer – wenn es heiß ist, Gruppen- Teilnehmende ermüden, es nach Still stand aussieht oder aber die Gemüter schneller erhitzen.

Herbst – die Ernte wird eingefahren. Die Gruppe arbeitet gut zusammen. Es braucht vielleicht hier und da mal Impulse, das Gefühl von „alles läuft rund“ überwiegt. Oder es gibt Unzufriedenheit, weil die Ernte spärlich ausfällt.

Winter – eine besondere Zeit des Innehaltens, der Besinnung. Eine Zeit des Abschied-Nehmens und Neu-Beginns. Wovon wollen/müssen wir uns lösen, was wollen wir behalten?

In dem Vernetzungstreffen wollen wir den „Jahreszeiten“ der Gruppe nachspüren, uns darüber austauschen und von den Erfahrungen der Anderen lernen In gewohnter Weise bietet der Vormittag Input und Austausch in großer Runde. Der Nachmittag ermöglicht dann Vertiefung in verschiedenen Workshops. Für Verpflegung ist gesorgt.

Kosten: Keine

Leitung: Arbeitskreis Fortbildung

Anmeldefrist: 16. Januar

[Anmeldung](#) oder fortbildung@sekis-berlin.de | 030 890 285 39)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

13. Februar 2025 18 - 21 Uhr

Junge Selbsthilfe

Open Space - Wie macht ihr das – Erfahrungsaustausch junger Gruppen in Berlin

Selbsthilfe-Kontaktstelle im Nachbarschaftsheim Schöneberg e.V. | Holsteinische Str. 30 | 12157 Berlin
Selbsthilfe-Gruppen für jungen Menschen gibt es in ganz Berlin, zu den verschiedensten Themen und mit den unterschiedlichsten Formaten. Bist du da nicht ein wenig neugierig, wie das bei den anderen so läuft? Wie sie ihre Treffen gestalten, sich organisieren, miteinander sprechen und sich austauschen? Welche Themen sie beschäftigen, was gut läuft und wo sie sich manchmal vielleicht auch auf die Nerven gehen? Vom Zeit-Management und Umgang mit Konflikten, Partnerschaften innerhalb der Gruppe oder (Un-)verbindlichkeiten und Abschieden über Moderation und die Verteilung der Verantwortung bis zur Gestaltung des Übergangs ab 35. Hier bekommt ihr einen Open Space für eine berlinweite Vernetzung, einen themenübergreifenden Erfahrungsaustausch zu euren Themen und euren Fragen.

Kosten: keine

Leitung: Arbeitskreis Junge Selbsthilfe

Anmeldefrist: 05.02.2024

[Anmeldung](#) oder fortbildung@sekis-berlin.de | Tel. 030 890 28539)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

18. Februar 2025 18 – 21 Uhr

Online-Gruppentreffen gestalten:

Kreativ vernetzt! Mit Kreativität durch die digitale Distanz überwinden

digital via Zoom

Themenfeld: Methoden & Techniken – Gruppen-Arbeit & Kommunikation

In dieser Fortbildung wollen wir gemeinsam die Herausforderungen und Chancen digitaler Treffen in Selbsthilfe-Gruppen erkunden. Spätestens seit der Pandemie nutzen immer mehr Gruppen digitale Plattformen für ihre Treffen. Der traditionelle Stuhlkreis fehlt vielen und die räumliche Distanz erfordert neue Strukturen und Methoden. Wir werden uns mit kreativen Ansätzen beschäftigen, die eure Online-Treffen bereichern können.

Welche Tools und Plattformen eignen sich am besten für eure Bedürfnisse?

Wie könnt ihr eine offene und einladende Atmosphäre schaffen, auch wenn ihr nicht im selben Raum seid? Dabei werden wir auch auf die Bedeutung von Interaktion und Teilhabe eingehen, um sicherzustellen, dass sich alle Teilnehmenden eingebunden fühlen. Darüber hinaus werden wir praktische Übungen durchführen, die euch helfen, die erlernten Methoden direkt anzuwenden. Ziel ist es, eure digitalen Treffen lebendig und ansprechend zu gestalten, so dass ihr weiterhin einen wertvollen Austausch erleben könnt. Seid dabei und bringt frischen Wind in eure Online-Gruppen!

Kosten: kostenfrei

Leitung: Birgit Sowade & Jens Erik Geißler (Arbeitskreis Fortbildung)

Anmeldefrist: 10.02.2025

[Anmeldung](#) oder fortbildung@sekis-berlin.de | Tel. 030 890 28539

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

26. Februar 2025 - 1. Kurs: 08:30-12:30 Uhr

Epilepsie Infotag und Reanimationskurse für Eltern

09. April 2025 - 2. Kurs: 12:45-16:45 Uhr (Die Uhrzeiten können noch variieren)

Deutsches Epilepsiezentrum für Kinder und Jugendliche, Klinik für Pädiatrie - Schwerpunkt Neurologie und Sozialpädiatrisches Zentrum

Charité - Universitätsmedizin Berlin, Campus Virchow-Klinikum - Augustenburger Platz 1, 13353 Berlin

Die Aufklärung unserer Patient:innen und deren Familien liegt uns sehr am Herzen, damit Sie informiert Entscheidungen treffen und Therapien mittragen können. Tritt ein prolongierter epileptischer Anfall oder ein anderes schwerwiegendes Ereignis ein, so sind Basiskenntnisse in der Reanimation bei Kindern und Jugendlichen wichtig.

Im Rahmen eines Epilepsietages bieten wir Ihnen eine Einführung in das Thema Epilepsie mit grundlegenden Informationen zur Diagnostik und Therapie. Hierbei stehen Ihnen unsere Expert:innen für Ihre Fragen zur Verfügung. Im Anschluss haben Sie die Möglichkeit, Basiskenntnisse in der Reanimation von Kindern und Jugendlichen und Erwachsenen zu erlernen. Die Teilnahme ist für Sie kostenlos.

Das Angebot an der Charité findet in 2-3 Monatsabständen statt. Dort hält Fr. Prof. Dr. Kaindl (Chefärztin der Neuropädiatrie und Leitung des Kinderkopfzentrums an der Charité) einen Vortrag rund um das Thema Epilepsie und Prävention. Anschließend können die Eltern uns Fragen stellen und sich austauschen.

Zum Schluss erfolgt das Training an Erwachsenen Puppen durch das Team der Herzretter Initiative e.V. und danach erfolgt das Training an Baby und Kinderpuppen durch ärztliches Personal aus der Kinderintensiv Medizin der Charité.

Die Veranstaltung richtet sich an Eltern und Betreuungspersonen von Kindern mit Epilepsie und ist kostenlos. Eine Anmeldung ist jedoch erforderlich, da die Gruppen nicht allzu groß sein können für ein effektives Training.

Vielleicht ist diese Veranstaltung für Sie interessant und kann gerne auf Ihrer Website geteilt werden.

Wir freuen uns auf Sie!

Anmeldung bitte unter kinderepilepsie@charite.de

unter Nennung der Namen aller Teilnehmenden, des Datums und der gewünschten Uhrzeit.

Bitte beachten Sie, dass dieser Kurs sich nur an Erwachsene (Eltern / Angehörige die das Kind betreuen) richtet.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

IMPRESSUM

Dieser Newsletter geht an die Mail-Adressen der Abonent*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

sekis@sekis-berlin.de

www.sekis.de