

Der SEKIS Newsletter veröffentlicht monatlich Termine und Wissenswertes rund um das Thema Selbsthilfe in Berlin in Kooperation mit anderen Selbsthilfe-Initiativen, Verbänden und Organisationen wie der Landesstelle Berlin für Suchtfragen, der Landesvereinigung Selbsthilfe e.V. und den Partnern im Bereich Stadtteilzentren sowie dem Paritätischen Landesverband Berlin

Inhaltsverzeichnis

SELBSTHILFE	3
Selbsthilfe-Wegweiser für Berlin erschienen	3
Bundestreffen Junge Selbsthilfe 2019	3
Stammtisch Junge Selbsthilfe	4
chronisch kranken und pflegebedürftigen Kindern und Jugendlichen	4
Fibromyalgie & berufstätig in Gründung	4
IOP e.V. Interessengemeinschaft Organtransplantierte	5
Immunonkologie bei Brustkrebs	5
Angeleitete Jahresgruppe für Frauen mit Brustkrebserkrankung	5
Gruppe für Menschen mit Krebs – in Gründung	5
Deutsche Huntington-Hilfe Berlin-Brandenburg e.V.	6
Depressionen sind für dich kein Fremdwort?	6
Wir um 40 (Selbsthilfegruppe Ängste und Depressionen)	6
Angehörige von Depressiven	6
Ängste und Depressionen - Gruppen-Neugründung in Marzahn	7
Induratio Penis Plastica (IPP) – in Gründung	7
Tangiert - Selbsthilfegruppe für Frauen schwuler Männer	7
Mann-O-Meter – Gruppenangebote für schwule Männer	8
Selbsthilfe bewegt	8
FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN	8
Resilienz fördernde Möglichkeiten für Selbsthilfegruppenmitglieder	9
Patientenbeteiligung im Gesundheitswesen	9
Kommunikative Kompetenzen für herausfordernde Gespräche	10
REIHE: Supervision für Mitglieder von Selbsthilfegruppen	11
Social Media für Selbsthilfegruppen	11
Kreative Methoden in der Gruppenarbeit	11
Gesundheit ist ansteckend	12
Patienten-Rechte - Informationen für Selbsthilfe- und Patientenorganisationen	12
Online basierte Arbeit für Selbsthilfegruppen	13
ENGAGEMENT	13
MieterWerkStadt Charlottenburg	13
Offener Brief des Kellerkinder e.V.	14
Aktionswoche für Kinder aus Suchtfamilien	15
Weiterbildung für Frauen mit Leitungsaufgaben	16
Aktionsbündnis Teufelsberg	16
NACHBARSCHAFT UND STADTTEILZENTEN	17
Nachbarschaftszentrum Divan e.V. in Charlottenburg	17
PATIENTENINTERESSEN	17

	äzq - Informationen zu barrierefreien Arztpraxen	17
	Beistand im Umgang mit Depressionen: Familiencoach Depression	17
	Hörteipp: Eine Sendung über Melancholie	18
	Strahlenschutz rät zum freiwilligen Röntgenpass	18
	Wissenspodcast: Breite digitale Aufklärung	19
	Patientenvertreter für engere Fristen beim Gemeinsamen Bundesausschuss	19
	Psychose-Seminar Trialog in Tempelhof-Schöneberg	20
PUBLIKATION		20
	Literatur für Angehörige psychisch Kranker	20
	Aus dem Stuhlkreis in den Chatroom	21
	Dokumentation des Deutschen Seniorentages	21
	Die letzten Exemplare der aktuellen Fördertopfbroschüre 2017-2019	22
PATIENTENINTERESSEN		22
	Trialog in Friedrichshain-Kreuzberg 2019	22
VERANSTALTUNGEN		23
2. Februar 2019	15:30 – 18:30 Uhr	23
	Interkulturelle Kochworkshops mit LeNa, Berlin – Mitte	23
07. Februar 2019	14:30 – 17:30 Uhr	23
	Resilienz fördernde Möglichkeiten für Selbsthilfegruppenmitglieder	23
07. Februar 2019	17:00 Uhr	23
	Immunonkologie bei Brustkrebs	23
07. Februar 2019	19:00 - 21:00 Uhr	24
	Espejitos de Colores – Geschichten häuslicher Gewalt und Entwurzelung.	24
08. Februar 2019	18:00 Uhr	24
	Was ist los in Frankreich?	24
12. Februar 2019	10:00 - 13:00 Uhr	24
	Gesundheitskurs für Frauen	25
12. Februar 2019	10:00 – 14:00 Uhr	25
	BANA stellt sich vor	25
13. Februar 2019	18:30 - 20:00 Uhr	25
	Rheuma und Ernährung	25
14. Februar 2019	17:30 - 20:00 Uhr	25
	Selbstfürsorge und Selbstbehauptung im Zusammenhang mit depressiven Beschwerden	25
14. Februar 2019	09:30 - 16:45 Uhr	26
	Kommunikative Kompetenzen für herausfordernde Gespräche	26
16. Februar 2019	14:00 - 16:00 Uhr	26
	Faszien – Workshop zum Kennenlernen der Faszienkörperarbeit	26
18. Februar 2019	18 – 20 Uhr	26
	Heilkräuter für die kalte Jahreszeit	26
18. Februar 2019		27
	STERNENFISCHER Fortbildung „Freiwilliges Engagement stärken“ 2019	27
10. Februar 2019	14:00 – 18:00 Uhr	27
	MUT – die innere Heldin, den inneren Helden entdecken ...	27
20. Februar 2019	Zeit: 15:00 Uhr	27
	Seltene Erkrankungen: Selten erkannt? Selten erforscht? Selten einträglich?	27
21. Februar 2019	19:00 Uhr	28
	Ausgebeutet, missbraucht, verwahrlost für immer? Fortschritte bei Kinderrechten in Lateinamerika	28
22. Februar 2019	15:30 - 17:30 Uhr	28
	Workshop Tipps und Tricks in der Hautpflege und Kosmetik bei Brustkrebs	28
23. Februar 2019	11:00 - 17:00 Uhr	29
	Wertschätzung und Verbindung fördernde Kommunikation	29
23. Februar 2019	17:00 Uhr	29
	Benefizkonzert „Junge Klassik“ der Rheuma-Liaga:	29
Ab 24. Februar 2019		29
	Kinofilm “Beautiful Boy“	29
25. Februar 2019	17:00 - 18.30 Uhr	29
	Schlaganfälle verhindern – wir in Neukölln handeln gemeinsam!	29
06. März 2019	9:30 – 15:30 Uhr	30
	Fachtag Rechtspopulismus und Nachbarschaftsarbeit	30

12. März 2019		30
	Recovery-Seminar zum Thema Bipolar	30
13. März 2019 und 12. April 2019	17:00 - 19:00 Uhr	31
	Trotz Brustkrebs: Innere Ruhe und Lebensfreude durch Klopf-Akupressur	31
20. März 2019	18:30 – 20:00 Uhr	31
	Der lange Schatten ... - Auswirkungen und Folgen einer Kindheit in suchtbelasteten Familien	31
IMPRESSUM		31

Selbsthilfe

Selbsthilfe-Wegweiser für Berlin erschienen



Einen Einblick in die Vielfalt der Selbsthilfeangebote in Berlin erhalten Sie über die Internetseite von SEKIS

<https://www.sekis.de/selbsthilfe/suche-nach-gruppen>

Für all diejenigen, die sich gerne einen Überblick in gedruckter Form verschaffen, ist jetzt der Selbsthilfe-Wegweiser als Broschüre erschienen.

Sie können das Exemplar bei allen Selbsthilfe-Kontaktstellen

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

und bei SEKIS erhalten.. Die Schutzgebühr beträgt 3,50 €, bei Bestellungen per Post wird noch das Porto berechnet.

SEKIS | Bismarckstr. 101 | 10625 Berlin

sekis@sekis-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Selbsthilfe

Bundestreffen Junge Selbsthilfe 2019

Das Bundestreffen Junge Selbsthilfe 2019 kommt in großen Schritten näher. Anfang März werden sich rund 70 junge Aktive zwischen 18 und 35 Jahren für ein Wochenende in Duderstadt treffen. Aufgrund der großen Nachfrage von jungen Leuten aus der Selbsthilfe mussten wir dieses Mal leider allen Interessierten aus Selbsthilfekontaktstellen eine Absage schicken.

Viele von Ihnen, von euch haben uns gesagt, wie sehr sie an einem Austausch zu Fragen der "jungen" Selbsthilfe interessiert sind und wie wichtig es für sie wäre, von jungen Leuten zu erfahren, was diese in ihrem Engagement in der Selbsthilfe von den Unterstützer/innen in den Kontaktstellen brauchen. Wir verstehen dieses Anliegen und haben gemeinsam mit dem ehrenamtlichen Organisationsteam junger Aktiver überlegt, wie wir diesem Wunsch nachkommen können. So entstand die Idee in das Programm des Bundestreffens auch einen Programmpunkt "Kontaktstellen fragen – JSH antwortet" aufzunehmen. Was ist mit "Kontaktstellen fragen – JSH antwortet" gemeint?

Wir möchten Ihnen / euch die Gelegenheit geben, den jungen Aktiven Ihre / eure Fragen zu stellen. Wir werden diese Fragen bündeln und zusammen führen. Am Wochenende des Bundestreffens werden sie aushängen und am letzten Tag der Veranstaltung in Kleingruppen diskutiert. Die daraus entstehenden Antworten werden wir verschriften und im Nachgang zum Treffen allen Kontaktstellen zur Verfügung stellen.

Sind Sie, seid ihr interessiert? Dann schickt eure Fragen bitte per E-Mail an diese Adresse:

junge-selbsthilfe@nakos.de

Kontakt NAKOS Miriam Walther und Ruth Pons

Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen

Otto-Suhr-Allee 115 - 10585 Berlin

Tel.: 030/31 01 89 - 84 (direkte Durchwahl) oder 030/31 01 89 - 60 (allgemeine Anfragen)

Mail: junge-selbsthilfe@nakos.de

www.nakos.de

www.schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Stammtisch Junge Selbsthilfe

Du bist zwischen 18 und 35? Und hast Lust, Andere zu treffen, die ihr Leben in die Hand nehmen und sich gegenseitig in Selbsthilfegruppen unterstützen? Oder Du fragst Dich, wie Du mit einem konkreten Anliegen im Leben weiterkommst? Dann komm vorbei!

Der Stammtisch Junge Selbsthilfe findet statt:

an jedem letzten Dienstag im Monat ab 19.00 Uhr

Café "A. Horn", Carl-Herz-Ufer 9, Ecke Baerwaldstraße, 10961 Berlin-Kreuzberg

U1 - Prinzenstr. / Bus 140 - Wilmsstr.

Das Café ist barrierefrei. Der Tisch ist auf "Stammtisch" reserviert. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Veranstalter: Initiative des Projekts Junge Selbsthilfe Berlin-Mitte / StadtRand gGmbH

junge-selbsthilfe@stadtrand-berlin.de

www.stadtrand-berlin.de/junge-selbsthilfe/willkommen.html

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Selbsthilfegruppe für Eltern und Angehörige von chronisch kranken und pflegebedürftigen Kindern und Jugendlichen

Es kommt nicht immer so, wie man es denkt oder wie man es sich vielleicht gewünscht hat. Manche Familien, manche Eltern haben Kinder, die nicht ganz gesund sind. Und das ist schwer und nicht immer einfach. Wir möchten den Eltern und den Angehörigen von kranken, behinderten und/oder pflegebedürftigen Kindern im Rahmen einer Selbsthilfegruppe Platz und Zeit für Gespräche einmal im Monat im Familienzentrum Adalbertstrasse geben.

Wir möchten zu bestimmten Themen, wie zum Beispiel, Therapien, Schule, Kindergarten, Werkstatt, Pflege (z.B. Anträge, MdK, Hilfsmittel u.a.), Betreuungs- und Entspannungsmöglichkeiten uns austauschen, Informationen sammeln und weitergeben. Außerdem möchten wir gerne z.B. Unterlagen für Unterstützte Kommunikation gestalten (wie ICH-Buch, Mein Erzählbuch etc.) und verschiedene Entspannungsmöglichkeiten ausprobieren.

Damit die Eltern und Angehörige dieses Selbsthilfe-Gruppe-Angebot wahrnehmen können, möchten wir eine Kinderbetreuung in dieser Zeit anbieten.

Termine: jeden 3. Donnerstag von 15:00 bis 18:00 Uhr

Treffen am 21. Februar 2019, 21. März 2019, 18. April 2019

Ort: Adalbertstrasse 23B, 10997 Berlin-Kreuzberg, Raum 12 und 13

Kosten: keine

Initiatorin: Ieva Berzina-Hersel

Anmeldung: ieva_berzina@yahoo.com

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Fibromyalgie & berufstätig in Gründung

Leiden auch Sie unter Fibromyalgie und sind noch berufstätig? Wir suchen weitere von dieser Erkrankung Betroffene. Wenn Sie sich mit Ihrer Erkrankung auseinandersetzen und sich austauschen möchten, dann sind Sie herzlich willkommen. Wie wollen uns gegenseitig unterstützen und gemeinsam nach Lösungen suchen. Wie kann ich so lange wie möglich berufstätig bleiben? Wo finde ich den richtigen Arzt? Welche Möglichkeiten gibt es alternativ zur Schulmedizin? Wie gehen Angehörige mit der Erkrankung um und wie schafft man den Spagat zwischen berufstätig, Haushalt und Familie mit dieser Erkrankung?

Wir bieten zwar keine ärztliche Beratung, dafür aber Hilfe zur Selbsthilfe in einem vertrauensvollen Umfeld.

Gruppenkontakt: fibromyalgie-marzahn@web.de

Ein gemeinsamer Termin für ein Gründungstreffen wird noch gesucht, regelmäßiger Treff könnte

jeden 4. Donnerstag im Monat um 17:00 Uhr im Raum 1 sein

Selbsthilfe -, Kontakt- und Beratungsstelle Marzahn-Hellersdorf

Alt-Marzahn 59 A, 12685 Berlin

Tel.: 5425103 Fax.: 5406885

www.wuhletal.de / selbsthilfe@wuhletal.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

IOP e.V. Interessengemeinschaft Organtransplantierte

Gruppentreffen 3. Fr im Monat, 18 Uhr

Deutsches Herzzentrum Berlin
Augustenburger Pl. 1 - 13353 Berlin / Mitte

[030 764 045 93](tel:03076404593)

kontakt@transplantiert.info

<http://www.iop-berlin.de>

TX Stammtisch Trattoria Corallo - Ostender Straße 5

Einmal im Monat immer am **3. Freitag** findet der erste TX-Stammtisch in Berlin statt. Jeder der am Thema Transplantation interessiert oder davon betroffen ist, kann kommen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Weitere Infos unter der Email: TX-Stammtisch@transplantiert.info – <http://www.corallo.de/>

Ausstellung mit Portraits Organtransplantiertes von Max Threitfall

Ab Februar 2019 Weißer Saal im Herzzentrum

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Informationsveranstaltung der Selbsthilfegruppe Brustkrebs in der Charité Berlin

Immunonkologie bei Brustkrebs

Referenten Frau Prof. Dr. C. Kolberg-Liedtke

Ltd. Oberärztin Brustzentrum [Campus](#) Charité Mitte

Veranstalter Selbsthilfegruppe Brustkrebs in der Charité Berlin

Zeit Donnerstag, 07. Februar 2019 17:00 Uhr

Ort Charité [Campus](#) Mitte - Charité Comprehensive Cancer Center (CCCC)

Invalidenstr. 80 | 10115 Berlin

oder Virchowweg 23 (barrierefrei)

Konferenzraum 3. Ebene (2. Obergeschoss)

Kontakt brunhild.dicks@gmx.de www.shg-brustkrebs-in-der-charite-berlin.de

Tel 030 4047401/01743113269

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Angeleitete Jahresgruppe für Frauen mit Brustkrebserkrankung

„Wir reichen uns die Hände und tanzen!“

Die Idee, eine angeleitete Jahresgruppe für Frauen mit einer Brustkrebserkrankung anzubieten, wurde während eines gemeinsamen Workshops von Berit Hague und mir, Anja Könicke, geboren.

Das wunderbare Feed Back einer Teilnehmerin über ihr neues Körpergefühl, ihren gestiegenen Energiehaushalt und ihre positive Grundstimmung, sie gehört ebenfalls zum Kreis der Betroffenen, gaben den Ausschlag. Uns wurde sehr deutlich, dass wir mit unserem gemeinsamen Angebot körpertherapeutischer Methoden, wesentlich zur Verbesserung der Situation von an Brustkrebserkrankten Frauen unterstützend beitragen können.

In der Hoffnung, dass wir Sie als davon betroffene Frauen mit unserem Angebot erreichen, haben wir alle Informationen in einem Flyer zusammengefasst. Sehr gerne können Sie sich für weitere Informationen und/oder persönlichen Fragen an uns wenden,

Anja Könicke, mobil: 0173 – 870 53 85 oder info@koerperdialoge.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Gruppe für Menschen mit Krebs – in Gründung

Für die Gründung einer Selbsthilfegruppe für Menschen mit oder nach einer Krebserkrankung werden Interessent*innen gesucht.

Bei Interesse melden Sie sich bitte im Selbsthilfezentrum Neukölln-Süd, Lipschitzallee 80.

Datum: bei 6 Interessent*innen

Uhrzeit: nach Absprache

Ort: SHZ Süd Lipschitzallee 80

Anmeldung: SHZ Süd Tel 605 66 00, E-Mail shkgropiusstadt@t-online.de

Selbsthilfe

Deutsche Huntington-Hilfe Berlin-Brandenburg e.V.

Treffen der Selbsthilfegruppe mit Dr. med. Lutz Pfeiffer (Humangenetiker)

Thema Risikopersonen – Kinderwunsch und Risiko (Vortrag)

Termin 19. Februar 2019, 18.30 Uhr

Ort Blissestr. 12 Ecke Wilhelmsaue (Eingang), 10713 Berlin-Wilmersdorf

Kontakt Andreas Schmidt

Telefon 030 601 51 37

E-Mail a.schmidt@dhh-ev.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Selbsthilfe

Depressionen sind für dich kein Fremdwort?

Junge Selbsthilfe – Gruppe für Menschen zwischen 18 – 40 Jahren

Du hast es satt deine Probleme mit dir alleine auszumachen und suchst andere junge Menschen, mit denen du dich über das Thema Depressionen austauschen kannst? Wie erleben andere ihren Alltag und wie gehen sie damit um?

Wir werden zeitnah die Gründung einer neuen jungen Selbsthilfegruppe in Treptow-Köpenick anstoßen und unterstützen.

Du möchtest dabei sein? Dann sprich uns gerne an für weitere Informationen.

Selbsthilfekontaktstelle Treptow-Köpenick

Genossenschaftsstraße 70 | 12489 Berlin

030 631 09 85

eigeninitiative@ajb-berlin.de

www.eigeninitiative-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Selbsthilfe

Wir um 40 (Selbsthilfegruppe Ängste und Depressionen)

Wir beschäftigen uns mit dem Thema der Depression. Welche Auswirkungen hat sie auf unser Leben und was uns wichtig ist, z. B. Berufsleben, Arbeitslosigkeit, Partnerschaft, Einsamkeit. Unser Ziel ist es, eingefahrene Denk- und Verhaltensweisen zu verändern und den Weg zu einem aktiven, selbstbestimmten Leben zu finden.

Treffen Mittwoch 19.00 Uhr

Ort: SHZ Neukölln Nord - Wilhelm-Busch-Straße 13, 12043 Berlin, Untergeschoss

Anmeldung: erforderlich unter 681 60 64

www.stzneukoelln.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Selbsthilfe

Angehörige von Depressiven

Unsere Partner*in bzw. Freund*in leiden seit längerer Zeit unter Depressionen und Ängsten. Dies hat Einfluß auf den Umgang miteinander im Alltag und auf die Beziehung zueinander. In unserer

Selbsthilfegruppe wollen wir uns austauschen über:

Möglichkeiten des Umgangs in Krisensituationen,

unterstützendes Verhalten in schwierigen Zeiten,

notwendige Abgrenzung und Schutz des eigenen Selbstbewusstseins.

Datum: 2. + 4. Dienstag im Monat

Uhrzeit: 18.00 - 20.00 Uhr

Ort: STZ Süd, Lipschitzallee 80, 12353 Berlin

Anmeldung: Herr Markmann, Tel. 601 37 45

Selbsthilfezentrum Neukölln Süd - Lipschitzallee 80 - 12353 Berlin

Tel 030 - 605 66 00

shkgropiusstadt@t-online.de

www.stzneukoelln.de

Selbsthilfe

Ängste und Depressionen - Gruppen-Neugründung in Marzahn

Eine Angst- und Depressionserkrankung führt sehr oft zu starken Einschränkungen, wie Rückzug und sozialer Isolation. Eine Selbsthilfegruppe kann bei der Bewältigung eine Halt bietende Unterstützung sein, weil sie vom gegenseitigen Erfahrungsaustausch lebt.

Sie basiert dabei auf Anerkennung, Vertrauen, Verständnis, Respekt und gegenseitiger Wertschätzung.

Wann: jeden Dienstag um 15:00 Uhr im Raum 1 des ABC

Zur Teilnahme ist ein Vorgespräch mit dem Ansprechpartner der Gruppe notwendig. Bitte vereinbaren Sie einen Termin dafür unter der Rufnummer der Selbsthilfekontaktstelle

Selbsthilfe -, Kontakt- und Beratungsstelle Marzahn-Hellersdorf

Alt-Marzahn 59 A, 12685 Berlin

Tel 030 5425103

www.wuhletal.de / selbsthilfe@wuhletal.de

www.facebook.com/selbsthilfe.marzahnellersdorf

» Inhaltsverzeichnis

Selbsthilfe

Induratio Penis Plastica (IPP) – in Gründung

Eine erworbene Penisverkrümmung kann sehr belastend sein und wirft viele Fragen auf mit denen man nicht alleine sein muss! Die Gruppe bietet einen geschützten Rahmen um Erfahrungen rund um die Erkrankung auszutauschen, Ängsten und Sorgen zum Thema Beziehung und Sexualität einen Raum zu geben und sich gegenseitig zu unterstützen.

Treffen: bitte erfragen, Gründungstreffen bei 6 Interessierten

Ort: SHZ Nord Wilhelm-Busch-Straße 13, 12043 Berlin, Untergeschoss

Anmeldung: SHZ Nord 681 60 64

www.stzneukoelln.de

» Inhaltsverzeichnis

Selbsthilfe

Tangiert - Selbsthilfegruppe für Frauen schwuler Männer

Aktuell sind wir 14 betroffene Frauen und es wäre schön, wenn wir alle zusammen kommen könnten für den Austausch, Halt, Erfahrung und zum Kennen lernen.

Ira und ich möchten Euch hierzu gerne

für den

16. März 2019, 10.30 Uhr - 14.00 Uhr

einladen.

Wie immer, werden wir uns in den Räumen –

Selbsthilfe-Treffpunkt Friedrichshain-Kreuzberg, Boxhagener Str. 89, 10245 Berlin treffen.

Gerne mit einem kleinen Frühstück. Hierfür sollte jede eine Kleinigkeit mitbringen. Und dabei können wir uns unsere Geschichten erzählen. Jede Frau, die Gesprächsbedarf hat, kommt zu Wort. Andere wollen vielleicht mehr zuhören. Wieder andere sind gekommen, um mit ihrem Ratschlag den anderen Frauen zur Seite zu stehen...

Wir würden uns freuen, wenn ihr dabei seid! Wir freuen uns auch von euch zu hören, wenn ihr nicht kommt. Spontanes Dazu-Stoßen wie immer ebenfalls gern gesehen :) Das Treffen wird auf jeden Fall stattfinden!

Kontakt: Ira Venz - Heike Keller

<https://www.facebook.com/tangiert.de>

www.tangiert.de

info@selbsthilfe-treffpunkt.de

www.selbsthilfe-treffpunkt.de

» Inhaltsverzeichnis

Mann-O-Meter – Gruppenangebote für schwule Männer

Mo 18:00-22:00	Die Montagsspieler - offene Spielegruppe beim Kieztreff
Di 17:00-19:00	Café Doppelherz – schwuler Kieztreff am Nollendorfplatz für Männer ab 50
Mi 18:00-20:00	Jungschwuppen Mittwochsclub - schwule Jugendgruppe 14-29jährige „Mit einer Tasse Kakao durch den alltäglichen schwulen Wahnsinn“
Mi 19:00-21:00	Akademicus-Gay-Berlin offenes Treffen schwuler Akademiker (1. Mi im Monat)
Mi 19:30-22:00	Literatunten – offenes Treffen für literaturinteressierte Schwule (2. + letzter Mi im Monat)
Do 18:30-20:00	MANEO-Teestube für schwule und bisexuelle geflüchtete Männer
Do 20:00-22:00	Anonyme Alkoholiker offenes Treffen
Fr 18:00-19:00	SCA-Meeting offene anonyme Gruppe für sexuell zwanghafte Männer
Fr 19:00-20:00	Narcotics Anonymous Meeting - offenes Treffen für Schwule und Lesben
Fr 20:00-22:00	Romeo & Julius - schwule Jugendgruppe 14-29jährige [Themen siehe Kalender]
Fr 20:00-22:00	Schwule Väter und Ehemänner Berlin offenes Treffen (2. Freitag im Monat)
Sa 14:00-18:00	50+ offene Freizeitgruppe für schwule und bisexuelle Männer ab 50 (1. + 3. Sa im Monat)
Sa 19:00-20:00	Geezers – offene Freizeitgruppe für Gays und Bi's zwischen 30 und 49

Bülowstr. 106 – 10783 Berlin

Öffnungszeiten Mo-Fr 17-22 Uhr, Sa 16-20 Uhr

Tel 030 217 510 11 ☎ (030) 215 70 78

Mail info@mann-o-meter.de

<http://www.mann-o-meter.de>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Selbsthilfe bewegt

Gemeinsam geht es leichter! Wir sind selbst betroffen und wissen wie es ist, ohne Antrieb oder Motivation den Tag meistern zu müssen. Wir wissen aber auch wie Bewegung und Aktivität neue Kraft spenden können. Deshalb laden wir Sie ein, uns zu begleiten!

Wir gehen Bogenschießen, führen die Huskies aus dem Tierheim bei Oranienburg aus, gehen zusammen klettern, walken oder joggen. Eine Übersicht unserer Angebote finden Sie unter www.selbsthilfe-bewegt.de oder auf <https://www.facebook.com/selbsthilfebewegtberlin>

ACHTUNG: Bitte anmelden unter selbsthilfe.bewegt@hvd-bb.de oder telefonisch montags zwischen 10:00 und 13:00 Uhr unter 030 - 499 870 910

KIS Pankow | Schönholzer Str. 10 | 13187 Berlin

Tel 030 499 8709 10

www.kis-pankow.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Fortbildung für Selbsthilfegruppen

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2019

Eine erfolgreiche Arbeit in Gruppen und selbstorganisierten Verbänden erfordert komplexes Wissen und vielfältige Kompetenzen. Das Fortbildungsprogramm von SEKIS und dem Arbeitskreis Fortbildung hilft dabei, Menschen in ihren eigenen Zielen zu stärken und ihnen Ressourcen zur Verfügung zu stellen, die ihnen Kraft und Mut für eigenes Tun geben.

Auch 2019 gibt es wieder eine Vielzahl von Seminaren, Workshops und Diskussionen zu den unterschiedlichsten Themen. Schauen Sie mal [rein!](#)

Das Fortbildungsprogramm 2019 können Sie auf der SEKIS Internetseite als PDF herunterladen:

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

Für Rückfragen steht Ihnen das Team des Arbeitskreises oder von SEKIS gerne zur Verfügung.

Kontakt: Bismarckstr. 101, 10625 Berlin

Telefon: 030 890 285 39

Mail: fortbildung@sekis-berlin.de



» [Inhaltsverzeichnis](#)

Fortbildung für Selbsthilfegruppen

Aktiv in Selbsthilfe		Fortbildung 2019

Basiswissen für die Selbsthilfe

Resilienz fördernde Möglichkeiten für Selbsthilfegruppenmitglieder

Es gibt Menschen, die nichts aus der Bahn zu werfen scheint. Sie verzweifeln nicht an ihrem Schicksal oder an widrigen Lebensumständen. Sie erholen sich schnell von Rückschlägen und gehen daraus sogar gestärkt hervor. Dahinter steckt die Resilienz. Diese innere Stärke hilft, in belastenden Situationen widerstandsfähig zu sein. Im Alltag bedeutet dies, trotz vielfältiger Anforderungen kraftvoll und gelassen zu bleiben. In diesem Workshop werden die Resilienz stärkenden und schützenden Faktoren z.B. Akzeptanz, Lösungsorientierung, Optimismus vorgestellt. Die Selbsthilfegruppen eröffnen erhebliche Resilienz stärkende Möglichkeiten, weil die wesentlichen Eigenschaften, Strategien und Grundhaltungen für Resilienz in ihnen anzutreffen sind. Leitung Ines Krahn

Zeit 07. Februar 2019 14.30 – 17.30 Uhr

Ort SEKIS, Bismarckstr. 101, 10625 Berlin

Kosten 6 €

Anmeldung Wir bitten um Anmeldung bei SEKIS:

Telefon 030 890 285 39

E-Mail fortbildung@sekis-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Fortbildung für Selbsthilfegruppen

Aktiv in Selbsthilfe		Fortbildung 2019

Wissen für die Beteiligung

Patientenbeteiligung im Gesundheitswesen

Patienten haben, wenn sie sich in Selbsthilfe- oder Patientenverbänden organisieren, die Möglichkeit in Gremien des Gesundheitswesens mitzuarbeiten und sich zu beteiligen. Seit dem Jahr 2004 räumt der Gesetzgeber den maßgeblichen Organisationen zur Vertretung der Patienten formale Beteiligungs- und Mitspracherechte auf Bundes- und Länderebene ein.

Damit haben endlich diejenigen eine Stimme im Gesundheitssystem, die eigentlich im Mittelpunkt stehen sollten: Patientinnen und Patienten. Damit wurden Forderungen vieler Selbsthilfeorganisationen aufgegriffen, nicht nur die individuellen Patientenrechte zu stärken, sondern auch Partizipationsmöglichkeiten einzuräumen.

Die wichtigste Möglichkeit der Beteiligung zur Patientenvertretung ist sicher die im Gemeinsamen Bundesausschuss, dem höchsten Gremium der Selbstverwaltung von Krankenkassen und Ärzten, in dem

nahezu alle rechtlich und finanziell bedeutsamen Umsetzungen von Gesetzen zur Gesundheitsversorgung diskutiert und als verbindliche Richtlinien beschlossen werden.

Um Aktive in Selbsthilfegruppen zu motivieren, sich in der Patientenbeteiligung zu engagieren, möchten wir folgende Themen vertiefen:

- Rechtliche Grundlagen
- Wer kann mitarbeiten?
- Patienten-Verbände
- Koordination der Beteiligung
- Wo kann man mitarbeiten?

Zeit Montag, 11. Februar 2019 16.00 - 18.00 Uhr
Ort SEKIS | Bismarckstr. 101 | 10625 Berlin
Leitung Ursula Helms – Geschäftsführerin der NAKOS und
Patientenvertreterin im Gemeinsamen Bundesausschuss für die DAG SHG
Kosten keine
Wir bitten um Anmeldung:
Mail fortbildung@sekis-berlin.de
Tel 030 890 285 39

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Fortbildung für Selbsthilfegruppen

Aktiv in Selbsthilfe		Fortbildung 2019

Reihe Pflegeunterstützung

Kommunikative Kompetenzen für herausfordernde Gespräche

Datum: Donnerstag, 14. Februar 2019

Zeit: 09:30 - 16:45 Uhr

Ort: SEKIS – Selbsthilfekontakt- und Informationsstelle - Bismarckstr. 101 - 10625 Berlin

Immer wieder kommt es in der Arbeit mit Menschen zu herausfordernden Gesprächssituationen. Trotz Empathie und gutem Willen bleibt am Ende Hilflosigkeit oder Ärger zurück. Und nicht zu vergessen, dahinter stecken oft sehr herausfordernde Lebenssituationen. Wir werden uns anhand Ihrer Erfahrungen mit solchen Gesprächssituationen genauer beschäftigen. Was passiert da eigentlich? Mit welchen Erwartungen gehe ich in solche Gespräche? Was brauche ich, um diese Herausforderung mit einem guten Gefühl zu meistern? Geht das überhaupt? Welche Strategie passt zu mir? Welche hilfreichen Methoden gibt es? Die Umsetzung werden wir gemeinsam ausprobieren. Bringen Sie Beispiele, Neugier und die Bereitschaft zur Reflexion mit. Leitung: Veronica Klingemann, Gestalttherapeutin, Supervisorin DVG, Beraterin DGfB, Psychoonkologin (DKG) Selbsthilfe, Engagement und Pflege REIHE Pflegeunterstützung

Kosten: keine

Veranstalter: KPU Kompetenzzentrum Pflegeunterstützung

Telefon: 030 - 890 285 35

E-Mail: kompetenzzentrum@sekis-berlin.de

Internet: www.pflegeunterstuetzung-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2019

REIHE: Supervision für Mitglieder von Selbsthilfegruppen

Zeit Montag, 18. Februar 2019 18:00 - 21:00 Uhr
Ort KIS - Kontaktstelle für Selbsthilfe Pankow, Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin
Anmeldung selbsthilfe@stz-pankow.de, Tel. 030 499870910

Zeit Montag 06. Mai 2019 18:00 - 21:00 Uhr
Ort Eigeninitiative SH-Zentrum Treptow-Köpenick, Genossenschaftsstr. 70, 12489 Berlin
Anmeldung eigeninitiative@ajb-berlin.de, Tel. 030 – 6310985

Selbsthilfegruppen müssen häufig eine Vielzahl von Schwierigkeiten bewältigen. In der Supervisionsgruppe ist Raum für den Erfahrungsaustausch und die Erarbeitung von Lösungen für Probleme und Fragen aller Art. Das Angebot ist offen für alle, die ihre Fragen und Schwierigkeiten aus ihren Gruppen einbringen möchten und neugierig auf die Themen aus anderen Selbsthilfegruppen sind.

Um den vielen Fragen und Themen in der Supervision gerecht zu werden, arbeiten wir mit unterschiedlichsten Methoden: neben dem Erfahrungsaustausch im Gespräch dienen uns anschauliche Instrumente wie Rollenspiele, um typische Situationen in Selbsthilfegruppen erfahrbar und nachvollziehbar zu machen.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2019

Social Media für Selbsthilfegruppen

Zeit Montag, 18. Februar 2019 18:00 - 21:00 Uhr
Ort SEKIS | Bismarckstr. 101 | 10625 Berlin

Selbsthilfegruppen möchten häufig ihre Anliegen der Öffentlichkeit mitteilen, über ein Krankheitsbild informieren, Möglichkeiten der Selbsthilfe aufzeigen oder neue Teilnehmer finden. Hier bieten die Sozialen Medien (Facebook, Twitter, Instagram usw.) gute Möglichkeiten der gezielten Öffentlichkeitsarbeit und Vernetzung. Über diese Themen, und wie das geleistet werden kann, wird informiert und diskutiert.

Leitung Bernd Kipp
Kosten keine
Anmeldung Tel 030-890 285 39 | Mail fortbildung@sekis-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2019

Kreative Methoden in der Gruppenarbeit

Zeit Samstag, 23. Februar 2019 10:00 - 16:00 Uhr
Ort SH-Zentrum Eigeninitiative, Treptow -Köpenick | Genossenschaftsstr. 70 | 12489 Berlin

Auch ohne kreative Begabungen in der eigenen Person entdeckt zu haben, sind kreative Methoden gerade für die Arbeit in Gesprächsgruppen eine spannende Ergänzung. Erfahrungen, Überzeugungen oder Schwierigkeiten einmal ohne Worte vor-zu-formulieren, setzt andere Regionen des Gehirns in Bewegung und vermittelt oft neue Zugänge zu altbekannten Fragestellungen.

In diesem Workshop werden praxiserprobte kreative Methoden - wie zum Beispiel Arbeit mit Symbolen

oder bildnerisches Gestalten- vorgestellt und praktisch angewendet. Wir besprechen ihre Einsatzmöglichkeiten in den unterschiedlichsten Gruppensituationen - z.B. beim Gruppenstart, als Themeneinstieg, wenn die Gruppe blockiert ist oder jemand aus der Gruppe geht. Kreative Methoden lassen sich klärend und gewinnbringend einsetzen. Sie vermitteln Anregungen, wie die Gruppenarbeit erfolgreich, lebendig und zielorientiert gestaltet werden kann.

Leitung Ruth Uzelino, Birgit Sowade
Kosten 12 €
Anmeldung Mail: eigeninitiative@ajb-berlin.de, Tel 030-631 09 85

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Fortbildung für Selbsthilfegruppen

Aktiv in Selbsthilfe		Fortbildung 2019

Gesundheit ist ansteckend

Mittwoch, 27. Februar 2019 18:00 - 21:00 Uhr

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

Eine immer wieder auftretende Sorge im Rahmen der Selbsthilfe ist die Befürchtung (und manchmal auch Erfahrung), durch den Austausch mit anderen eher belastet als gestärkt zu werden. Wir möchten an diesem Abend miteinander herausfinden, wie es möglich ist, die Arbeit in der Gruppe so zu gestalten, dass sie auf den Prozess des „gesünder Werdens“ ausgerichtet ist. Nicht die Gemeinsamkeit der Erkrankung, sondern die gemeinsamen Ressourcen stehen dabei im Vordergrund. Wie können wir teilen, was uns belastet und trotzdem dabei

- die Begegnung nutzen um uns gegenseitig zu stärken
- der Krankheit nicht mehr Raum geben als unserer Lust am Leben
- die Ziele, die uns weiter bringen im Auge behalten
- unseren Möglichkeiten arbeiten und nicht an dem hängen bleiben, was nicht (mehr) möglich ist.

Neben Input und Gespräch spielt das Vorstellen und Ausprobieren ganz praktischer, methodischer Elemente eine wichtige Rolle in dieser Fortbildung. Elemente der Gesprächsmoderation finden dabei ebenso ihren Platz wie kreative Themeneinstiege und das Üben von positivem Feedback. Da unser Gespür für die Ressourcen anderer geschärft wird, wenn wir unsere eigenen Stärken kennen, werden die Übungen durch Selbsterfahrung helfen, die vorgestellten Methoden zu verstehen.

Zeit: Mittwoch, 27.02.2019, 18.00 – 21.00 Uhr
Ort: Selbsthilfe-Kontakt- und Beratungsstelle Mitte | Perleberger Str. 44, 10559 Berlin
Leitung: Jens Erik Geisler, Birgit Sowade
Kosten: 6 €
Anmeldung: 030 – 394 63 64 oder kontakt@stadtrand-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Fortbildung für Selbsthilfegruppen

Aktiv in Selbsthilfe		Fortbildung 2019

Patienten-Rechte - Informationen für Selbsthilfe- und Patientenorganisationen

Dienstag, 05. März 2019 15:00 - 17:00 Uhr

Ort: SEKIS Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle | Bismarckstr. 101 | 10625 Berlin

Das Patientenrechte-Gesetz liegt nun schon einige Jahre vor. Dennoch machen Selbsthilfegruppen die Erfahrung, dass diese Rechte nicht allen bekannt sind. Wichtige Elemente sind:

- Regelungen des Behandlungs- und Arzthaftungsrechts im Bürgerlichen Gesetzbuch
- Förderung der Fehlervermeidungskultur
- Stärkung der Verfahrensrechte bei Behandlungsfehlern
- Stärkung der Rechte gegenüber Leistungsträgern
- Stärkung der Patientenbeteiligung
- Klärung von Vorgaben für Patienteninformation

Was das im Einzelnen genau bedeutet, möchten wir vorstellen und auf Fragen zur Umsetzung eingehen, damit Aktive in Selbsthilfegruppen die neuen Regelungen aktiv einfordern und ihre Mitglieder informieren können.

Leitung **Katrin Ulmer - Büroleitung Patientenbeauftragte für Berlin**
Kosten **keine**
Wir bitten um schriftliche Anmeldung:
Mail **fortbildung@sekis-berlin.de**
Tel **030 890 285 39**

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Fortbildung für Selbsthilfegruppen

Aktiv in Selbsthilfe	Fortbildung 2019

Online basierte Arbeit für Selbsthilfegruppen

Donnerstag, 14. März 2019 15:00 - 18:00 Uhr

Ort: SEKIS Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle | Bismarckstr. 101 | 10625 Berlin

Das Internet ist zum selbstverständlichen Alltagsbegleiter geworden. Auch in der Selbsthilfe sind Homepages, Foren oder Chats eine übliche Form der Kommunikation. Neu sind für viele Gruppen und ihre Mitglieder jedoch die vielfältigen Möglichkeiten der sozialen Netzwerke wie Facebook, Google+ oder WhatsApp. Die schnellen und bequemen Formen des Austauschs von Informationen und der Vernetzung stellen jedoch sehr hohe Anforderungen an den verantwortlichen Umgang mit persönlichen Daten. In der Selbsthilfe geht es meist um sehr persönliche Daten. Informationen über soziale Probleme oder Gesundheitsfragen sind hochsensibel. Das Bewusstsein darüber, wie die neuen Kommunikationsformen mit diesen Daten, die über soziale Netzwerke meist sehr schnell ausgetauscht werden, von den Anbietern, Firmen oder Dritten genutzt und weitergegeben werden, ist jedoch in der Selbsthilfe noch nicht sehr weit verbreitet. Das Seminar will sehr praxis- und alltagsnah über die datenschutzrechtlichen und problematischen Seiten der kostenlosen und allseits verfügbaren „Hilfen“ und Plattformen informieren. Es soll notwendiges Wissen vermittelt werden, das für einen souveränen Umgang mit ‚social Media‘ gerade für die Selbsthilfe notwendig ist.

- Wie und wofür nutzt die Selbsthilfe das Internet
- Über verschiedenen Sichtweisen auf Internet-Foren
- Was sind Cookies und was ist Tracking?
- Wie weit reicht das Tracking?
- Chancen und Risiken der Gesundheitsselbsthilfe im Netz
- Datenschutz in der Online-Selbsthilfe: rechtlich geboten – ethisch notwendig
- Hilfen für eine sichere Nutzung von Angeboten.

Leitung **Miriam Walther | NAKOS**
Ort **SEKIS Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle | Bismarckstr. 101 | 10625 Berlin**
Kosten **keine**
Wir bitten um Anmeldung:
Mail **fortbildung@sekis-berlin.de oder Tel 030 890 285 39**

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Engagement

MieterWerkStadt Charlottenburg



In der MieterWerkStadt-Charlottenburg haben sich Mieterinnen und Mieter aus Charlottenburg - vornehmlich aus dem Umfeld des Klausenerplatzes - aber auch aus Wilmersdorf zusammengetan. Der Grund war die gemeinsame Erkenntnis, dass es für Menschen mit geringeren oder mittleren Einkommen

immer schwerer wird, eine Wohnung zu finden, und dass immer mehr Menschen infolge der Mietentwicklung bereits akut von Verdrängung bedroht sind.

Den konkreten Anlass für die Gründung der MieterWerkStadt im Juni 2015 gab der Mietenvolksentscheid, den die MieterWerkStadt dann bei der erfolgreichen Unterschriftensammlung unterstützt hat.

Permanenter Gegenstand der Arbeit ist die Diskussion mietenpolitischer Perspektiven und der Anstoß konkreter Projekte sowie die Unterstützung mietenpolitischer Initiativen im Bezirk und der Mieterbewegung in Berlin. Themen sind z.B.

- soziale Erhaltungssatzungen (Milieuschutz),
- Zweckentfremdungsverbot,
- Mietpreisbremse,
- (energetische) Sanierungen und Modernisierungen mit erheblichen Mietsteigerungen.

Die Treffen der MieterWerkStadt Charlottenburg finden in den Räumen des „Mieter-Clubs“ statt, die der [Mieterbeirat](#) Klausenerplatz freundlicherweise zur Verfügung stellt.

Sie finden an jedem ersten Mittwoch eines Monat, jeweils ab 18.30 Uhr, statt.

Alle Interessierten und weitere Mitstreiter sind immer herzlich zu diesen Treffen eingeladen. Anwohner, die einen Anlaufpunkt und eine erste Unterstützung bei Mietproblemen suchen, sind auf diesen Treffen ebenfalls willkommen.

c/o [Mieter-Club](#) | Neue Christstraße 8 | 14059 Berlin | mieter-werk-stadt@web.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Engagement

Berlin 06.01.2019

Offener Brief des Kellerkinder e.V.

Sehr geehrte Frau Breitenbach,

uns machen die Entwicklungen zur Umsetzung des Bundesteilhabegesetzes in Berlin erhebliche Sorgen.

Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen oder Krisenerfahrungen befürchten, dass ihr Recht auf Selbstbestimmung und ein freies Wunsch- und Wahlrecht für Unterstützungsleistungen zur Teilhabe durch den Umsetzungsprozess des Bundesteilhabegesetzes nicht gleichberechtigt „mitgedacht“ wird.

Wir gehen davon aus, dass der Berliner Senat im Umsetzungsprozess ein hohes Interesse hat, Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen oder Krisenerfahrungen nicht institutionell zu diskriminieren. Für Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen oder Krisenerfahrungen müssen die gleichen Zugangswege zu Unterstützungsleistungen zur Verfügung stehen, wie für andere Menschen mit anderen Behinderungen. Die Umsetzung des Bundesteilhabegesetzes beruht auf der Ratifizierung der UN – Behindertenrechtskonvention und soll ein fremdbestimmtes Fürsorgesystem ablösen und ein selbstbestimmtes Unterstützungssystem aufbauen. Unterstützungsleistungen orientieren sich nicht mehr an teilweise stigmatisierenden, verallgemeinerten Diagnosen sondern an den individuellen personenbezogenen Bedarfen. Eine mögliche Argumentation für eine „Sonderbehandlung“ von Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen oder Krisenerfahrungen in einer Reduktion an Selbstbestimmungsrechten und dem Verbleib in fremdbestimmter Fürsorge sehen wir in §1 SGB IX, Satz 2, „in den besonderen Bedürfnissen... von Menschen mit seelischen Behinderungen“ nicht.

Wir möchten Sie gerne, mit anderen Selbstvertretungsorganisationen, zu einem Gespräch einladen, um uns miteinander über kritische Entwicklungen auszutauschen. Wir wenden uns mit unseren Anliegen an Sie, da die Senatsverwaltung für Integration, Arbeit und Soziales für den Umsetzungsprozess die Verantwortung trägt und die Vorgaben des Gesetzgebers, insbesondere des §33c SGB, 1 Benachteiligungsverbot, umzusetzen versucht. Unsere erste Stellungnahme geht auf die derzeit angedachten Aufgaben der Steuerungsgremien Psychiatrie in der Neuregelung der Teilhabeplan - Prozesse in Berlin ein. Insbesondere die angedachte Form und Art der Einbindung der regionalen Steuerungsgremien seitens des Senates machen uns große Sorge. Wir halten die Beibehaltung der sogenannten „Steuerungsgremien“ im Teilhabeplan - Prozess für Menschen mit seelischen Beeinträchtigungen nur dann für sinnvoll, wenn die folgenden Bedingungen erfüllt sind:

- Die Beteiligung der Steuerungsgremien an der Teilhabeplanung erfolgt nur mit dem Einverständnis des*der Leistungsberechtigten und erst, wenn der Bedarf ermittelt wurde. Ausnahmen dieser Vorgehensweise sind zu begründen und dem Wunsch des Leistungsberechtigten entsprechend.
- Es müssen die Leistungsberechtigten von Anfang an über die Möglichkeit der ergänzenden unabhängigen Teilhabeberatung (EUTB) ausführlich informiert werden. „SGB IX (2) Das ergänzende Angebot erstreckt sich auf die Information und Beratung über Rehabilitations- und Teilhabeleistungen

nach diesem Buch. Die Rehabilitationsträger informieren im Rahmen der vorhandenen Beratungsstrukturen und ihrer Beratungspflicht über dieses ergänzende Angebot.“ Das Erhalten dieser Information an den Leistungsberechtigten ist zu dokumentieren. Es ist zu prüfen, inwieweit Möglichkeiten bestehen, den Leistungsberechtigten in der Kontaktaufnahme zu unterstützen (Begleitung et c.).

- Der*die Leistungsberechtigte muss darüber informiert werden, dass er eine Vertrauensperson seiner Wahl in der Begleitung im Teilhabeplanprozess bestimmen darf. Die Vertrauensperson ist auf Wunsch des*der Leistungsberechtigten in der freiwilligen Nutzung des Steuerungsgremiums zu beteiligen. Leistungserbringer bzw. deren Mitarbeiter *innen und die Mitglieder der Steuerungsgremien können auch auf Wunsch des Betroffenen als Vertrauensperson benannt werden. Hier ist zu berücksichtigen, dass Mitarbeiter *innen eines Leistungserbringers auch die wirtschaftlichen Interessen der Leistungserbringer vertreten könnte (Interessenskonflikt). Eine Vertrauensperson sollte unabhängig sein und darauf verpflichtet werden.
- Es ist auf die Beratungsangebote durch Selbsthilfeorganisationen hinzuweisen.
- Der Wunsch von Leistungsberechtigten, das Steuerungsgremium im Teilhabeplanprozess nicht zu beteiligen, darf keinesfalls zur Einschränkung des individuellen Wunsch- und Wahlrechts führen. Weder darf der Klient in Leistungen oder Leistungstypen gedrängt werden, noch darf dies zu einer Einschränkung möglicher anderer Teilhabeoptionen führen.
- Qualifizierte Peers arbeiten in den Steuerungsgremien mit.
- Die Steuerungsgremien sind wichtige Akteure der psychosozialen Versorgung. Sie sichern die regionale Versorgung.
- Das Beratungs- und Unterstützungsangebot der Steuerungsgremien muss für jeden potentiellen Hilfeempfänger nutzbar sein. Auf die freiwillige Beratung durch das Steuerungsgremium wird von Beteiligten der Teilhabeplanung hingewiesen.

Wir würden uns über eine Antwort und ein gemeinsames Gespräch sehr freuen.

Mit freundlichen Grüßen i.A. Ute Krämer und Thomas Künneke - Kellerkinder e.V.

Dieser offene Brief und sein Inhalt werden durch den Berliner Behindertenverband e.V. unterstützt.

Kellerkinder e.V.

Tel: 030 648-36714

kellerkinderev@seeletrifftwelt.de

www.maria-der-bär.de

Quelle: <https://seeletrifftwelt.de/wp-content/uploads/2019/01/Offener-Brief-1.pdf>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Engagement

Aktionswoche für Kinder aus Suchtfamilien

Aufruf zur zehnten bundesweiten Aktionswoche für Kinder aus Suchtfamilien

10. – 16. Februar 2019

Jahrzehntelang waren sie vergessene Kinder: Schätzungsweise drei Millionen Kinder und Jugendliche wachsen in Deutschland mit Eltern auf, die alkoholkrank oder drogenabhängig sind. Die Bundespolitik hat ihre Leiden und die vielfältigen Gesundheitsrisiken, die diese Kinder lebenslang mit sich tragen, erst spät zur Kenntnis genommen. Die Hilfen für Kinder von psychisch- und suchtkranken Eltern sind durch einen fraktionsübergreifenden Antrag im Deutschen Bundestag im Juli 2017 auf die politische Tagesordnung gesetzt worden. Als erster Schritt entwickelt nun seit März 2018 eine vom Deutschen Bundestag einberufene Arbeitsgruppe Vorschläge, wie die bislang nur spärlich vorhandenen Hilfen für die Kinder „personell und finanziell zu einem strukturellen und flächendeckenden Unterstützungssystem ausgebaut werden“ und wie „erprobte Modelle in die sozialen Regelsysteme überführt und verstetigt werden“ können.

Ihr Arbeitsprozess ist durch mehrmalige Verzögerungen um ein Jahr im Rückstand. Als zweiten und dritten Schritt sah der Antrag Aufklärungsmaßnahmen zur Enttabuisierung von Sucht und psychischer Erkrankung in der deutschen Gesellschaft und die Verankerung dieser Themen in der Aus- und Weiterbildung aller Berufsgruppen vor, die an der Versorgung von Kindern und deren kranken Eltern beteiligt sind. Diese beiden wichtigen Bausteine des Antrages sind bis jetzt noch nicht ansatzweise realisiert.

Die Initiatoren der Aktionswoche für Kinder aus Suchtfamilien fordern die Bundesregierung dazu auf, ... die Tätigkeit der Arbeitsgruppe „Kinder psychisch kranker Eltern“ und die zügige Fertigstellung ihres Abschlussberichts durch alle beteiligten Fachministerien zu unterstützen.

· ... die Aufklärungsmaßnahmen zur Enttabuisierung von Sucht und psychischer Erkrankung rasch umzusetzen und dafür Sorge zu tragen, dass diese Themen und die Unterstützung von Kindern aus entsprechend belasteten Familien in die Aus- und Weiterbildung von Pädagog/innen, Psycholog/innen sowie der Sozial- und Gesundheitsberufe integriert werden.

· ... sich zur Schaffung eines regelfinanzierten und flächendeckenden Hilfesystems für die Kinder zu bekennen und die gesetzlichen Grundlagen für dessen Finanzierung zu schaffen. Dazu gehört auch ein vom Elternwillen unabhängiger Rechtsanspruch der Kinder auf Beratung und Hilfe.

Kinder aus Suchtfamilien sind die größte bekannte Risikogruppe für eine eigene Suchterkrankung und lebenslang hochgefährdet für psychische Krankheiten sowie soziale Störungen. Laut dem aktuellen DAK-Kinderreport haben diese Kinder um 32 Prozent erhöhte Gesundheitskosten. Internationale Studien legen nahe, dass die Schädigungen der Kinder in der lebenslangen Perspektive zu Kosten in Milliardenhöhe führen. Das Leid der Kinder ist mit Geld nicht zu ermesen.

Wie in jedem Jahr wird die bundesweite Aktionswoche für Kinder aus Suchtfamilien die politischen Forderungen mit zahlreichen Veranstaltungen und Aktionen unterstreichen. Alle Einrichtungen, Initiativen, Projekte und die Verbände der Sucht-Selbsthilfe sind eingeladen mitzumachen. Die Veranstaltungen sorgen dafür, dem Thema mehr Aufmerksamkeit zu verschaffen, Wissen zu vermitteln, Hoffnung zu verbreiten und betroffenen Familien und den Kindern Wege zu Hilfe und Genesung zu weisen.

Die Fort- und Weiterbildungsangebote im Rahmen der Aktionswoche zielen auf das Bildungs- und Gesundheitssystem sowie die Jugend- und Suchthilfe. Insbesondere Kindergärten, Schulen und weitere Jugendeinrichtungen sind in besonderer Weise geeignet, die Kinder so zu unterstützen, dass sie sich trotz Widrigkeiten relativ gesund entwickeln können.

Alle Informationen zu Veranstaltungen und Anregungen zum Mitmachen finden sich auf der Website

www.coa-aktionswoche.de

Kontakt: info@coa-aktionswoche.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Engagement

Weiterbildung für Frauen mit Leitungsaufgaben

Im Februar 2019 ist es wieder soweit. Der Berliner Frauenbund startet den **neuen berufsbegleitenden Weiterbildungskurs für Frauen**. Die einjährige Maßnahme qualifiziert Frauen für soziale, politische und kulturelle Leitungsaufgaben.

Geboten wird ein umfangreiches Training in Selbst- und Zeitmanagement, Führungskompetenzen, Sitzungs- und Veranstaltungsleitung, Rhetorik und Verhandlungsführung, sowie eine begleitende Supervision.

Das Weiterbildungsangebot richtet sich an Frauen, die stärker sichtbar werden, leiten und gestalten wollen und mit ihrem Durchsetzungsvermögen neue Akzente setzen möchten.

Der Informationsabend über das Fortbildungsprogramm findet statt:

Dienstag, 5. Februar 2019

um 19 Uhr beim Berliner Frauenbund 1945 e.V. in der Ansbacher Str. 63, 10777 Berlin-Schöneberg

Bitte melden Sie sich schriftlich zu einem Termin Ihrer Wahl mit dem Formular im Anhang an:

Email info@die-loewin.de

Kontakt Marina Matthies - Leiterin und Entwicklerin der Löwinnen-Weiterbildung

Tel 030 218 3934 oder 0173 6049120

info@die-loewin.de

www.die-loewin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Engagement

Aktionsbündnis Teufelsberg

Ein Bündnis bestehend aus Naturschutzverbänden, Forstleuten und Anwohnern, diese vertreten durch die Siedlervereine Heerstraße, Eichkamp und die Ev. Friedensgemeinde Charlottenburg

Was wir wollen

Rückübertragung des ehemaligen Militärgeländes an die Berliner Forsten, 20 Jahre nach Abzug der Alliierten und nach dem Scheitern der Investorenprojekte der letzten Jahre. Freie Zugänglichkeit des Teufelsbergplateaus, Beseitigung von Gefahrenstellen. Wiedereinbeziehung in das Landschaftsschutzgebiet Grunewald. Keine Bautätigkeiten mit Ausnahme der Sicherung des Turmgebäudes

Unsere Ziele

Die landschaftliche Gestaltung des Teufelsberges als Naherholungsgebiet und Ausflugsziel mit Liegewiesen und für Berlin einmaligen Fernsichten über die Stadt, Wald und Havel

Berg vollenden. Nach Teilabriss der Ruinen der Abhörstation soll auf dem heutigen Plateau die 1950 geplante Hügelform durch Aufschüttung mit Baugrubenaushub vollendet werden.

Turmmuseum

Der Stahlbetonturm der ehemaligen Abhöranlage soll als Landmarke erhalten bleiben und als Aussichtsturm und Museum der besonderen Geschichte des Ortes genutzt werden.

Kontakt: Professor Dr. Hartmut Kenneweg

Telefon: 030-81 33 442 und 030-30 15 758

Telefax: 030-81 33 442

E-Mail: post@aktionsbuendnis-teufelsberg.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Nachbarschaft und Stadtteilzentren

Nachbarschaftszentrum Divan e.V. in Charlottenburg

Herzliche Einladung zum Mitmachen:

Im diesem Jahr werden vermehrt Aktivitäten für Familien angeboten. So wird z.B. ab dem 21. Januar jeden Montag von 10 - 12 Uhr in der Nehringstr. 26 ein Familiencafé mit Beratungsmöglichkeit stattfinden. Eingeladen sind Eltern mit Kindern, die Lust haben sich mit anderen Eltern über die schönen und die schwierigen Seiten des Alltags als Eltern auszutauschen. Unsere Kollegin Wanda Wolff, eine erfahrene Erzieherin und Theaterpädagogin, steht mit Rat und Tat zur Seite und beantwortet aufkommende Fragen. Des Weiteren wird ab Mittwoch den 16.01.19 in der Nehringstr. 8 wieder jeden Mittwoch von 18 - 20 Uhr die Arbeits- und Bildungsberatung für Geflüchtete und Zugewanderte stattfinden. Die Beratung wird von Hossam Gamil, dem Ausbildungscoach der Innung SHK, ehemaligem Mitarbeiter von JobPoint und LAF, mit über 10 Jahren Erfahrung in der Führung eines internationalen Unternehmens im Bereich technische Aus- und Weiterbildung und Anna Werle, die langjährige ehrenamtliche Erfahrung im Mentoring interkultureller Gruppen und der Beratung und Behördenbegleitung von Migrant*innen hat, durchgeführt. Zudem gibt es zwei Theaterangebote im Nachbarschaftszentrum: Jeden Mittwoch probt das MixGeneration Theaterensemble Mimikry von 17:30 - 20 Uhr. Menschen über 14, die Lust haben sich im Schauspiel auszuprobieren, sind herzlich eingeladen. Jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat treffen sich zudem die Improtheaterspieler*innen der Omprisiasten zum proben von 18.30 - 21.00 Uhr. Erfahrene Spieler*innen sind herzlich willkommen.

Kontakt Grit Höseler-Irmak

Nachbarschaftszentrum Divan e.V. – Nehringstr. 26 – 14059 Berlin - <https://www.divan-berlin.de>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Patienteninteressen

ÄZQ - Informationen zu barrierefreien Arztpraxen

Barrieren oder Hindernisse tauchen im Alltag oft auf und finden sich daher selbstverständlich auch in Arztpraxen. Hierzu zählen zum Beispiel Stufen, fehlende Schilder oder Verständigungsprobleme. Ein wichtiges Anliegen der Ärztinnen und Ärzte ist es, möglichst vielen Menschen einen freien Zugang zu ihrer Praxis zu ermöglichen. Aber trotz aller Bemühungen ist es nicht immer möglich, alle Barrieren komplett abzubauen. Dennoch sind die Anstrengungen für mehr Barrierefreiheit und mehr Transparenz zu bestehender Barrierefreiheit noch weit von einer Situation entfernt, die für Patienten und Patientinnen passend und angemessen wären.

Umso wichtiger ist es, dass Patienten selber mehr Barrierefreiheit in der ärztlichen Versorgung einfordern und auf mehr zugänglichen Informationen darüber, welche Praxis für bestimmte Zielgruppen erreichbar und zugänglich ist, drängen.

Eine Hilfestellung zu dem, was Barrierefreiheit in Arztpraxen sein kann, hat das Ärztliche Zentrum für Qualitätssicherung in der Medizin ÄZQ zusammengestellt:

<https://www.patienten-information.de/mdb/downloads/kip/allgemeine-gesundheitsthemen/barrierefreie-arztpraxis-kip.pdf>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Patienteninteressen

Beistand im Umgang mit Depressionen: Familiencoach Depression

Wie reagieren, wenn ein Angehöriger in Schwermut versinkt oder sogar einen Selbstmord ankündigt? Hilfestellung bietet der neue „Familiencoach Depression“ der AOK niedrigschwellig über das Internet.

Laut Stiftung Depressionshilfe starben 2015 mehr Menschen durch Suizid (10.080) als durch Drogen (1.226), Verkehrsunfälle (3.578) und HIV (371) zusammen. Wie soll ich reagieren, wenn ich bei einem Angehörigen oder Freund Suizid-Gedanken vermute?

Ziel des kürzlich unter der Internet-Adresse www.familiencoach-depression.de gestarteten Online-Programms ist es, dass Angehörige besser mit häufigen Symptomen wie Freudlosigkeit oder Antriebslosigkeit umgehen können. Es geht um die Entlastung von Erkrankten und Angehörigen in dieser schwierigen Situation. Wie das gelingen kann, zeigen unter anderem 14 Filme, die Probleme und mögliche Lösungswege darstellen.

Neben dem richtigen Umgang mit Symptomen und Krisen vermittelt der Familiencoach den Angehörigen auch Wissen über die Erkrankung Depression.

Den Beitrag zu diesem Angebot im G&G Magazin Gesundheit und Gesellschaft finden Sie hier:

<https://www.gg-digital.de/2018/10/beistand-im-umgang-mit-depressionen/index.html>

Die Links zum Thema:

- [Familiencoach Depression](#)
- [moodgym – Hilfe bei Depression](#)

Quelle: G & G, 10 / 2018, Seite 14

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Patienteninteressen

Hör Tipp: Eine Sendung über Melancholie

„Ich weiß nicht, was soll es bedeuten“ – Melancholie als unvermittelbares Leid

Melancholie ist in der dunklen Jahreszeit ein weit verbreitetes Thema. Wir machen es auch zum Thema, aber anders: Johannes Ullmaiers essayistischer Vortrag zur Melancholie versucht es mit dem Weltgehirn Wikipedia aufzunehmen.

Der Text ist zwar durchaus theoretisch und literarisch, bietet für eine Diskussion in einer Selbsthilfegruppe die eine oder andere Anregung.

Link: [„Ich weiß nicht, was soll es bedeuten“ – Melancholie als unvermittelbares Leid](#)

Länge 29:04 min, Zu hören als Podcast des Deutschlandfunks bis 17. Juni 2019 – 10:30 Uhr

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Patienteninteressen

Strahlenschutz rät zum freiwilligen Röntgenpass

Das Bundesamt für Strahlenschutz ([BfS](#)) rät Patienten dazu, über strahlendiagnostische Untersuchungen in Eigenregie Buch zu führen. Hintergrund ist, dass Arztpraxen und Kliniken seit dem Jahreswechsel nicht mehr gesetzlich verpflichtet sind, Patienten einen Röntgenpass zur Verfügung zu stellen und Röntgenuntersuchungen in einen solchen einzutragen. „Wir gehen davon aus, dass jede Röntgenuntersuchung mit einem gewissen – wenn auch geringen – Strahlenrisiko verbunden ist“, sagte die Präsidentin des BfS, Inge Paulini. Das Amt empfiehlt Patienten daher, ein Dokument zu führen, in dem von Arztpraxen und Kliniken freiwillig Röntgen- und nuklearmedizinische Untersuchungen eingetragen werden. „Damit kann ein Abgleich mit vorherigen Aufnahmen erfolgen und auf eine unnötige Wiederholungsuntersuchung verzichtet werden“, so Paulini.

In Deutschland werden laut dem BfS etwa 135 Millionen Röntgenuntersuchungen pro Jahr durchgeführt, im Schnitt wird jeder Deutsche also 1,7-mal pro Jahr geröntgt. Die daraus resultierende Strahlenbelastung liegt bei rund 1,6 Millisievert. Zum Vergleich: Die durchschnittliche natürliche Strahlenbelastung, der eine Person in Deutschland im Schnitt im Jahr ausgesetzt ist, liegt bei 2,1 Millisievert.

Das BfS weist in diesem Zusammenhang auf die sogenannte rechtfertigende Indikation für eine strahlendiagnostische Anwendung hin: Demnach ist eine strahlendiagnostische Maßnahme nur dann gerechtfertigt, wenn der Patient aus der Untersuchung einen Nutzen zieht, der größer als das Risiko sein muss.

Quelle: <https://www.aerzteblatt.de/nachrichten/100235/Bundesamt-fuer-Strahlenschutz-raet-zum-freiwilligen-Roentgenpass?rt=f91b99ac544bfcac17814491b9f14678>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Wissenspodcast: Breite digitale Aufklärung

Aktuelle und gesellschaftlich relevante Digitalthemen will das Hasso-Plattner-Institut (HPI) künftig in Podcasts anschaulich und verständlich vermitteln. „Es braucht eine digitale Aufklärung“, begründete HPI-Direktor Christoph Meinel das neue Angebot des Instituts.

Im Hinblick auf den grundlegenden technologischen Wandel, der eingesetzt habe, sei das Internet nur eine Metapher für die neue virtuelle Welt, die parallel zur physikalischen Welt und mit eigenen Gesetzen entstanden sei, erläuterte er. In dieser virtuellen Welt spielten beispielsweise Zeit und Räume keine Rolle mehr. Ein gewisses technisches Verständnis gehöre dazu, um sich darin zu bewegen, „auch wenn man nicht gleich programmieren können muss“, so Meinel im Einführungs-Podcast.

Die Themen, die verschiedene Experten des HPI unter <https://podcast.hpi.de> bei iTunes, Spotify und Deezer aufgreifen wollen, sind breit gefächert: Wie lassen sich etwa persönlichen Daten im Internet bestmöglich schützen? Wie werden wir in Zukunft lernen und wie funktioniert eine Blockchain? Was verbirgt sich hinter künstlicher Intelligenz (KI) und wie lassen sich etwa mit KI Hassbotschaften in sozialen Netzwerken erkennen?

Die Podcasts sollen in zweiwöchentlichem Rhythmus unter der Rubrik „Neuland“ veröffentlicht werden. Auch Digital Health als ein Forschungsbereich des HPI spielt dabei eine Rolle. So gibt es am 6. Februar beispielsweise einen Podcast mit dem Mediziner und Gründungsdirektor des HPI der Universität Potsdam, Erwin Böttinger, zur Medizin der Zukunft („Siri, ist mein Blutdruck normal?“)

Das HPI engagiert sich seit Jahren für eine breite digitale Aufklärung, um die Bevölkerung zu einem besseren Schutz vor Cyberkriminalität zu bewegen. So bietet das Institut unter anderem auf open.HPI.de kostenfreie Weiterbildungskurse für alle Interessierten zu IT- und Innovationsthemen an. Im Onlinekurs „Digitale Identitäten“ etwa können die Teilnehmer sich über sichere Passwörter, die Abwehr möglicher Cyberangriffe auf diese und sichere Verfahren zu ihrer Speicherung informieren.

Mehr zum Thema

[Podcasts beim Hasso-Plattner-Institut](#)

[Digital Health: Aufbruch in ein neues Zeitalter](#)

[Digitalisierung: Wie lässt sich die Gesundheitskompetenz fördern?](#)

[Datenschutz: Jeder Einzelne ist in der Pflicht](#)

Quelle: aerzteblatt.de / 14. Januar 2019

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Patientenvertreter für engere Fristen beim Gemeinsamen Bundesausschuss

Gesetzlich Krankenversicherte sollen nach dem Willen eines führenden Patientenvertreters einen zügigeren Zugang zu Diagnose- und Behandlungsmöglichkeiten erhalten. „Wir brauchen hier Reformen“, sagte der Geschäftsführer der Bundesarbeitsgemeinschaft (BAG) Selbsthilfe, Martin Danner, in Berlin.

So müsse der Gemeinsame Bundesausschuss (G-BA), der über die Aufnahme medizinischer Leistungen in den Katalog der gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) entscheidet, stärker an Fristen gebunden werden.

Danner begrüßte daher auch im Grundsatz einen Vorstoß von Bundesgesundheitsminister Jens Spahn (CDU), dass die Politik eingreife, wenn Fristen gerissen werden. Spahn hatte angekündigt, dass Frauen die Liposuktion bei Lipödem künftig von den Krankenkassen bezahlt bekommen sollen.

Damit hatte Spahn teils massive Kritik auf sich gezogen. Denn der Minister hat eine gesetzliche Änderung vorgesehen, die über die Liposuktion bei Lipödem hinausgeht. Sein Ministerium soll dadurch künftig bestimmen können, dass bestimmte medizinische Methoden zur Kassenleistung werden. Bisher regelt dies der G-BA nach aufwendigen Prüfungen. Der Anspruch des Gremiums dabei ist, dass die Gesundheitsversorgung evidenzbasiert, zweckmäßig sowie wirtschaftlich ist.

Danner, dessen Organisation chronisch kranke und behinderte Menschen und ihre Angehörigen vertritt, kritisierte, die im G-BA vertretenen Organisationen hätten teils riesige Apparate geschaffen. Dies führe immer wieder zur Lähmung des Systems. Zugleich forderte er, dass Patientenvertreter stärker beteiligt werden müssten, wenn Methoden ohne die bisher üblichen, oft langwierigen Prüfungen des Ausschusses Patienten erreichen sollen.

Die Verfahren im G-BA dauern oft Jahre. So stellte die Kassenärztliche Bundesvereinigung beispielsweise bereits 2006 den Antrag, dass die PET-CT, die Positronen-Emissions-Tomografie und die Computertomografie miteinander kombiniert, zur Kassenleistung auch im ambulanten Bereich wird. Jetzt warnte die

BAG Selbsthilfe in einem Brief an den SPD-Gesundheitsexperten Karl Lauterbach davor, dass der G-BA im Fall der PET-CT seine Klärungsversuche ganz einstellen werde. Dies sei ein „Systemversagen“, hieß es. Die Beratungen über die neuropsychologische Therapie gegen Beeinträchtigung von Gehirnfunktionen dauerten beispielsweise acht Jahre. Beratungen über einen Antrag der Krankenkassen von 2013, bestimmte Brustkrebstests zur Kassenleistung zu machen, sind bis 2023 ausgesetzt. Danner erläuterte, oft hätten einzelne Krankenkassen und Krankenhäuser ein Interesse daran, durch das Angebot bestimmter Leistungen im Wettbewerb um Versicherte zu punkten. Deshalb wollten sie oft nicht, dass die Krankenversicherung generell bestimmte Leistungen bezahle. In seinem Brief an Lauterbach schreibt Danner: „Aus Sicht der gesetzlich Versicherten kann ein ‚Weiter so‘ jedenfalls nicht die Lösung sein.“

Quelle: dpa/aerzteblatt.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Patienteninteressen

Psychose-Seminar Trialog in Tempelhof-Schöneberg

Das Seminar ist ein Forum aus drei Blickwinkeln für Psychose-erfahrene, Angehörige und professionelle BegleiterInnen (Trialog).

Erfahrungen austauschen, Hintergründe aufzeigen, Sicherheit gewinnen.

Psychosen stellen für alle Beteiligten eine ungewöhnlich belastende Erfahrung dar. Die eigene Wahrnehmung wird oftmals zur einzig gültigen Realität. Das führt zu Verwicklungen und macht das gegenseitige Verstehen schwer.

Das trialogische Psychose-Seminar gibt eine Möglichkeit, sich über Erfahrungen mit Psychose bei sich selbst oder bei anderen auseinander zu setzen.

Sie sind herzlich eingeladen, müssen aber nicht regelmäßig teilnehmen. Eine Anmeldung ist nicht nötig – schauen Sie einfach mal vorbei. Besonders Angehörige und professionelle BegleiterInnen möchten wir zur Teilnahme einladen.

Themen und Termine

- 18.02.2019 Selbst- und Fremdwahrnehmung in der Psychose – wie habe ich sie erlebt bzw. wie wurde ich wahrgenommen?
- 04.03.2019 Psychose und Ängste
- 18.03.2019 Psychose und Sucht
- 01.04.2019 Psychose – Vorbeugung und Selbstfürsorge
- 15.04.2019 Psychose und Trauer
- 29.04.2019 Psychose und Arbeit
- 13.05.2019 Psychose und Psychopharmaka
- 27.05.2019 Psychose und (k)ein Ende !?

Uhrzeit: 18.00 – 19.30 Uhr (mit Pause) Wir bitten um pünktliches Erscheinen.

Ort: Hiram Haus –
Hofbousaal hinter dem Restaurant (Zugang durch die linke Tür neben dem Restaurant)
Alt-Tempelhof 28 12103 Berlin

Kontakt: Psychose-Seminar Tempelhof

ps.tmp@kabelmail.net

Internetforum: www.trialog-psychoseseminar.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Publikation

Literatur für Angehörige psychisch Kranker

Gerade ist das Buch „**Schizophrenie ist scheiße, Mama!**“ (Fischer Verlag 2013) in der 6. Auflage erschienen und „**Aufopfern ist keine Lösung**“ (Kösel Verlag 2015) in der 2. Auflage.

„**Moderation von Selbsthilfegruppen**“ (Psychiatrie Verlag 2017) ist auch verfügbar.

2019 wird zusammen mit der DGPPN ein „Angehörigenkompass“ herauskommen, mit dem Angehörigen eine erste Übersicht über wichtige Themen der Psychiatrie erhalten sollen.

Ab 2019 werden Webinare zu diesen Themen angeboten.

Die Termine stehen auf der Webseite **Fehler! Hyperlink-Referenz ungültig.**

Kontakt Janine Berg-Peer - Bundesverband der Angehörigen psychisch Erkrankter e.V
Fechnerstrasse 12, 10717-Berlin-Wilmersdorf

Aus dem Stuhlkreis in den Chatroom

AOK Selbsthilfe-Fachtagung 2018: "Digitalisierung (in) der Selbsthilfe"

Welche digitalen Medien sind für die Selbsthilfe nützlich und welche sind überflüssig oder gar schädlich?

Die Digitalisierung sei in der Selbsthilfe längst angekommen, sagte Martin Litsch, Vorstandsvorsitzender des AOK-Bundesverbandes. Ob zur Vernetzung über große Entfernungen hinweg, zum Austausch in Chats und Foren oder zur Verbesserung des eigenen Krankheitsmanagements – es sei richtig und wichtig, dass die Selbsthilfe die Chancen der Digitalisierung nutze.

Wie vielfältig die digitale Technik den Selbsthilfealltag durchdringt, machte Gerlinde Bendzuck, Vorsitzende der Landesvereinigung Selbsthilfe Berlin, deutlich. Ob die benutzerfreundliche und datensichere App „Rheuma-Auszeit“ der Rheumaliga, das Projekt openAPS, bei dem Patienten mithilfe digitaler Sensoren selbstgebaute künstliche Bauchspeicheldrüsen testen oder die Entwicklung von Hightech-Exoskeletten für Menschen mit Querschnittslähmung oder Muskelerkrankungen – die Fortschritte in der digitalen Gesundheitsversorgung seien bahnbrechend.

Doch die Digitalisierung stellt die Selbsthilfe auch vor neue Herausforderungen, sagte Claudia Schick, Selbsthilfe-Referentin beim AOK-Bundesverband. Selbsthilfespezifisches Wissen, das Menschen früher nur im direkten Austausch in Selbsthilfegruppen miteinander teilen konnten, sei heute für jeden überall auf der Welt und jederzeit digital zugänglich. Dies sei einer der Gründe dafür, dass sich immer weniger Menschen in Selbsthilfegruppen engagieren – mit der Folge, dass die Gruppen vielerorts schrumpften oder ganz aufgäben. „Die Digitalisierung darf die Selbsthilfe nicht in ihren Grundwerten und in ihrem Wesen aushöhlen“, betonte Schick.

Guter Einstieg für junge Menschen.

Professor Dr. Frank Schulz-Nieswandt brachte die Ambivalenz der Digitalisierung auf den Punkt: „Man kann die Vorteile der Digitalisierung nicht nutzen, ohne die Nachteile in Kauf nehmen zu müssen.“ Der Sozialwissenschaftler zeigte sich aber optimistisch: Einen vollständigen Wechsel von der regionalen Gruppenarbeit hin zu ausschließlich digitalen Selbsthilfegruppen hält er für unwahrscheinlich. „Es werden sich Parallelwelten herausbilden, die Angebote der Selbsthilfe werden sich weiter ausdifferenzieren und gegenseitig ergänzen.“ Nicht zuletzt ermögliche die Digitalisierung gerade jungen Menschen einen guten Einstieg in die Welt der Selbsthilfe, konstatierte Schulz-Nieswandt.

Auch Dr. Jörg Richstein, Vorsitzender des Selbsthilfeverbands Achse (Allianz chronischer seltener Erkrankungen) bestritt nicht die Vorteile der Digitalisierung für die Selbsthilfe. Er kritisierte jedoch, wie teilweise unbekümmert die Selbsthilfe soziale Netzwerke oder unverschlüsselte Messengerdienste nutze. Es sei unverständlich, wieso die Gesellschaft es toleriere, dass „Datenkraken“ wie WhatsApp, Facebook, Instagram oder Twitter in der Hand einiger weniger Digitalkonzerne seien. Eine wichtige Herausforderung für die Selbsthilfe sei es daher, zu analysieren, welche digitalen Medien für die Arbeit der Gruppen und Organisationen nützlich und effizient, welche überflüssig und welche sogar schädlich seien.

Pilotprojekt zur digitalen Patientenakte. ...

[Weitere Informationen zur Selbsthilfe-Fachtagung 2018](#)

Quelle: <https://www.gg-digital.de/2018/12/aus-dem-stuhlkreis-in-den-chatroom/index.html>

Dokumentation des Deutschen Seniorentages

Die ausführliche [Dokumentation des 12. Deutschen Seniorentages „Brücken bauen!“](#) ist erschienen.

Die rund 320 Seiten geben einen umfangreichen Rückblick auf die drei Veranstaltungstage und enthalten eine Zusammenstellung aller Reden der Eröffnungsveranstaltung, Zusammenfassung von Podiumsdiskussionen sowie Kurzberichte zu allen Veranstaltungen und der Messe.

Die Dokumentation ist kostenfrei per Mail an bestellungen@bagso.de oder mit dem Formular im Anhang bei der BAGSO bestellen.

Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen e.V. (BAGSO)

Thomas-Mann-Str. 2-4 | 53111 Bonn

Tel.: 0228 / 24 99 93 14 | Fax: 0228 / 24 99 93 20

www.bagso.de | www.deutscher-seniorentag.de

Die letzten Exemplare der aktuellen Fördertopfbroschüre 2017-2019

...können nur noch im BUCHLADEN SCHWARZE RISSE bestellt werden!

Darin findet ihr Informationen zu potentiellen Geldgeber*innen für eure Projekte und Tipps zur Antragsstellung!

Schwarze Risse | Gneisenastr. 2a | 10961 Berlin | Tel 030 - 69 28 779 | mehringhof@schwarzerisse.de

Fördertöpfe für Vereine, selbstorganisierte Projekte und politische Initiativen

Die Fördertöpfe für Vereine, selbstorganisierte Projekte und politische Initiativen sind ein praxisorientiertes Nachschlagewerk für alle Gruppen und Initiativen, die nach neuen Finanzierungswegen zur Verwirklichung ihrer Projektideen suchen. Die Broschüre portraitiert mehr als 410 Stiftungen und Förderquellen und bietet umfangreiche Tipps zu Fördermöglichkeiten in den Bereichen Bildung, Jugend, Arbeit, Umwelt, Soziales, Migration, Antifaschismus, Inklusion, Wohnen, Kultur, Queer Leben und Entwicklungspolitik. Die sorgfältig recherchierten Hinweise auf unterschiedliche Fördermöglichkeiten, das umfassende Schlagwortregister sowie praktische Tipps und

Tricks zur Antragstellung machen die Broschüre zu einem kompetenten Wegweiser durch den Förderdschungel. Herausgegeben von Netzwerk Selbsthilfe e.V., 13. vollständig überarbeitete und erweiterte Auflage 2017, 248 Seiten, 22 Euro plus Porto + Verpackung

Patienteninteressen

Einander zuhören | Miteinander sprechen | Voneinander lernen

Trialog in Friedrichshain-Kreuzberg 2019

Der Trialog in Friedrichshain-Kreuzberg ist ein Gesprächskreis krisenerfahrener Menschen (unabhängig von Diagnosen), Angehöriger, Fachpersonal und Interessierter, der das Ziel hat, Erfahrungen auszutauschen. Im Sommer 2012 gründeten wir das trialogische Psychose-Seminar als einen „Lernort“ in der Tradition der Hamburger Psychose-Seminare und Trialoge, so wie diese inzwischen in vielen deutschen Städten entstanden sind.

Gleichberechtigt erzählen sich hier Menschen Erlebnisse, die oft tabuisiert sind. Es geht um Existenz, Eigensinn, Verzweiflung, Angst, Macht und Ohnmacht, um innere und äußere Wirklichkeiten, um Annäherung von Fremd- und Selbstperspektive.

Das Miteinander reden ist genauso wichtig, wie das einander zuhören.

Jede*r ist eingeladen teilzunehmen. Jede*r kann anonym bleiben. Im besten Fall können wir voneinander lernen.

Themen und Inhalte der Gespräche entstehen aus dem Kreis der Teilnehmenden. Die Moderation sorgt dafür, dass alle Perspektiven zur Geltung kommen und dass im Verlauf Zeit für eine Pause bleibt.

Wir laden alle Interessierten herzlich zum kreativen Gedankenaustausch ein:

Einmal im Monat, jeweils am zweiten Montag von 17:30 – 19:00 Uhr, beim Kontakt- und Beratungsstelle Unionhilfswerk

Waldemarstr. 33 A (Aufgang D, 3. HOF) , 10999 Berlin (Tel: 61609920)

Die Teilnahme ist kostenlos und ohne Anmeldung möglich.

Kontakt Elke Rodehüser | Bezirksamt Friedrichshain-Kreuzberg,
Tel 030 9 02 98-23 21, Mail Elke.Rodehueser@ba-fk.berlin.de
Marina Schüßler, Mail m.schuessler@progra.de

Die nächsten Termine und ihre Themen sind:

- 14.01.2019 Psychose und Teilnahme am politischen Leben
- 11.02.2019 Psychose geht online – Psychose und digitale Welt
- 11.03.2019 Psychose und Familie (meine Psychose – meine Familie und ich)
- 08.04.2019 Über psychotische Inhalte reden: Sinnvoll? Möglich? Erwünscht?
- 13.05.2019 Gibt es ein Leben nach der Psychiatrie?
- 08.07.2019 Psychische Beeinträchtigung und Arbeit
- 12.08.2019 Psychose und gesellschaftspolitische Strömungen – Wo treiben wir hin?
- 09.09.2019 Nichts über uns ohne uns
- 14.10.2019 Psychoseerkrankung – Misstrauenserkrankung?

11.11.2019 Welches Laster gönne ich mir?
09.12.2019 Was brauche ich in der Krise?

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Veranstaltungen

Die Liste der aktuellen Veranstaltungen finden Sie hier:

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Veranstaltungen

2. Februar 2019 **15:30 – 18:30 Uhr**

Junge Selbsthilfe

Interkulturelle Kochworkshops mit LeNa, Berlin – Mitte

Das Projekt LeNa lädt zu interkulturellen Kochworkshops ein.

Frauen und Männer unterschiedlicher Herkunft stellen Gerichte ihrer Heimatländer vor und leiten die Zubereitung an. Die Workshops sind kostenfrei, Spenden sind herzlich willkommen.

Termine immer am 1. Samstag im Monat

02.02.2019 - Iran und Irak

02.03.2019 - Türkei und Taschikistan

06.04.2019 - Deutschland und Afghanistan

04.05.2019 - Palästina und Rumänien

01.06.2019 - Iran und Afghanistan

Die Plätze sind begrenzt, so dass eine Anmeldung erforderlich ist.

Anmeldung LeNa - Lebendige Nachbarschaft - StadtRand gGmbH | Lübeckerstr. 21 | 10559 Berlin

Tel: 0176 786 07 431

Mail: lena@stadtrand-berlin.de

www.stadtrand-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Veranstaltungen

07. Februar 2019 **14:30 – 17:30 Uhr**

Resilienz fördernde Möglichkeiten für Selbsthilfegruppenmitglieder

Basiswissen für die Selbsthilfe

SEKIS, Bismarckstr. 101, 10625 Berlin

Es gibt Menschen, die nichts aus der Bahn zu werfen scheint. Sie verzweifeln nicht an ihrem Schicksal oder an widrigen Lebensumständen. Sie erholen sich schnell von Rückschlägen und gehen daraus sogar gestärkt hervor. Dahinter steckt die Resilienz. Diese innere Stärke hilft, in belastenden Situationen widerstandsfähig zu sein. Im Alltag bedeutet dies, trotz vielfältiger Anforderungen kraftvoll und gelassen zu bleiben.

In diesem Workshop werden die Resilienz stärkenden und schützenden Faktoren z.B. Akzeptanz, Lösungsorientierung, Optimismus vorgestellt. Die Selbsthilfegruppen eröffnen erhebliche Resilienz stärkende Möglichkeiten, weil die wesentlichen Eigenschaften, Strategien und Grundhaltungen für Resilienz in ihnen anzutreffen sind.

Leitung Ines Krahn

Kosten: 6 €

Wir bitten um Anmeldung bei SEKIS:

Tel: 030 890 285 39

Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Veranstaltungen

07. Februar 2019 **17:00 Uhr**

Immunonkologie bei Brustkrebs

Informationsveranstaltung der Selbsthilfegruppe Brustkrebs in der Charité Berlin

Charité Campus Mitte - Charité Comprehensive Cancer Center (CCCC) - Invalidenstr. 80 | 10115 Berlin

Veranstalter: Selbsthilfegruppe Brustkrebs in der Charité Berlin

Referenten: Frau Prof. Dr. C. Kolberg-Liedtke - Ltd. Oberärztin Brustzentrum Campus Charité Mitte

Kosten: keine

Tel: **030 4047401 / 01743113269**

Veranstaltungen

07. Februar 2019 **19:00 - 21:00 Uhr**

Espejitos de Colores – Geschichten häuslicher Gewalt und Entwurzelung.

Dokumentar-Film von Alicia Elero und Gespräch

SEKIS - Bismarckstr. 101, 5. Etage - 10625 Berlin

Veranstalter: Lateinamerika-Forum Berlin e. V. /Foro de las Américas

Der internationale Frauentag – 8. März – ist ab 2019 in Berlin Feiertag, beschloss jüngst der Senat. Mit Blick auf diesen Tag zeigen wir den Film „Espejitos de color,, in dem lateinamerikanische Frauen von erfahrener Gewalt durch ihre deutschen Ehemänner berichten, wie sie ihre Männer kennenlernten, und wie sich ihre Ehen bis hin zur Trennung entwickelten. Im Film wird deutlich, wie nachteilig es für die Frauen war, die Sprache des Landes nicht zu beherrschen, Kultur, Gesetze und Normen nicht zu kennen, was die Frauen schließlich in eine hochriskante Situation brachte. Und was passierte mit ihren Kindern? Sechs Betroffene berichten. Gewalt gegen Frauen ist ein globales Problem, das die Grundrechte von mehr als der Hälfte der Menschheit tangiert. Gewalt, die überall präsent ist, unabhängig von Klasse, Ethnie oder Kultur. Gewalt, die es auszuradieren gilt. 70% aller Frauen werden im Laufe ihres Lebens mindestens einmal Opfer von Gewalt. Besonders gefährdet sind sie fern von ihrer Heimat und Kultur. Die Berichte der Frauen im Film sind echt, keine Fiktion. Die Frauen haben gelitten. Den Film sahen sie als Chance, das Erlebte anderen Frauen in ähnlicher Situation weiterzugeben, ihnen zu helfen und aufzuzeigen, dass es Auswege aus ihrem von Horror geprägten Leben gibt. Dass sie solche Straftaten anzeigen können, ja müssen, und um Unterstützung nachsuchen. SIE SIND NICHT ALLEIN!

Im Gespräch mit dem Publikum, der Filmemacherin und Vertreterinnen von Berliner Hilfsorganisationen.

Venezuela en ÉXODO. Causas y consecuencias para el país y para la región

Ausgebeutet, missbraucht, verwaorlost für immer? Fortschritte bei Durchsetzung von Kinderrechten in Lateinamerika

Tel: **0308329637**

Internet: www.lateinamerikaforum-berlin.de

Veranstaltungen

08. Februar 2019 **18:00 Uhr**

Was ist los in Frankreich?

Vortrag & Diskussion mit Willi Hajek

Ort:

im Haus der Demokratie und Menschenrechte | Berlin - Prenzlauer Berg | Greifswalder Str.4, 10405 Berlin
Frankreich wird bewegt von den Gelbwesten, aufgetaucht aus dem Nichts, überraschend für Gewerkschaften, die politischen Parteien und vor allem auch für die Linken. Landesweit mobilisieren sich Menschen gegen die Regierung und ihre Politik für die Reichen. Sie kritisieren in vielfältiger Weise die wachsende soziale Ungerechtigkeit, die Zunahme der Ungleichheit, die Steuerpolitik zugunsten der Reichen und Superreichen - es gab noch nie soviel Milliardäre in Frankreich - die Korruption der politischen Klasse und des politischen Regimes der V. Republik. Viele in der Bewegung wollen den Rücktritt des neuen Sonnenkönigs Macron und eine andere, soziale Republik. Wie ist diese Bewegung entstanden? Wer macht mit? Was wollen sie? Was macht die Dynamik dieser Bewegung aus? Diese und andere Fragen wollen wir mit Willi Hajek diskutieren, der uns als Akteur und Zeitzeuge einen Situationsbericht aus dem Land des Aufruhrs geben kann.

Veranstalter: Netzwerk Selbsthilfe e.V.

Veranstaltungen

12. Februar 2019 **10:00 - 13:00 Uhr**

(weitere Kurstermine 19.2. / 26.2.2019)

Impulse für mehr Wohlbefinden – erwerbslos, geringverdienend, prekär beschäftigt?

Gesundheitskurs für Frauen

Ort: FFGZ | Bamberger Str. 51 | 10777 Berlin-Schöneberg

In unseren regelmäßig stattfindenden Kursen bieten wir den Teilnehmerinnen eine Mischung aus kurzen Inputs und praktischen Übungen. Die Auswahl der Themen richtet sich nach den Bedürfnissen der Teilnehmerinnen. Dabei kann es um folgende Themenkreise gehen: Stressabbau, heilsamer Umgang mit depressiven Beschwerden, gesunder Schlaf, Selbstbehauptung, Selbstfürsorge, Entspannung, Achtsamkeit alltagstaugliche Gesundheitstipps (z.B. Immunsystem stärken, Wechseljahresbeschwerden, gesunde Ernährung) kostengünstige Gesundheitsangebote. Im Kurs können Sie sich mit anderen Frauen in ähnlicher Lebenssituation austauschen

Kosten: Der Kurs ist kostenfrei.

Veranstalter: FFGZ Feministisches Frauen Gesundheitszentrum

Kontakt/Anmeldung: Eine verbindliche Anmeldung ist erforderlich!

Telefon: 030 213 95 97

E-Mail: info@ffgz.de

Internet: www.ffgz.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Veranstaltungen

12. Februar 2019 **10:00 – 14:00 Uhr**

BANA stellt sich vor

Das BANA-Gasthörerstudium der TU Berlin präsentiert sich im Rahmen einer Tagung am 12.2.2019 im Hauptgebäude der TU. In einer lockeren Atmosphäre bieten wir die Möglichkeit sich über die Studienschwerpunkte zu informieren und sich mit Dozenten und BANA-Studierenden auszutauschen. Dazu möchten wir gerne einladen.

Das Programm entnehmen Sie bitte der angehängten Datei, sowie unserer Internetseite

https://www.zewk.tu-berlin.de/v_menu/bana_gasthoererstudium/aktuelles/

Kontakt Manuela Hakelberg (BANA-Verwaltung)

Technische Universität Berlin

Zentraleinrichtung Wissenschaftliche Weiterbildung und Kooperation - ZEWK

Wissenschaftliche Weiterbildung / BANA

Sekr. FH 10-1, Fraunhoferstr. 33-36, 10587 Berlin

Tel.: 030/314-25509, Fax: 030/314-24276

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Veranstaltungen

13. Februar 2019 **18:30 - 20:00 Uhr**

Rheuma und Ernährung

Rheuma-Liga Treffpunkt Charlottenburg-Wilmersdorf - (Untergeschoss AOK Servicecenter) - Zillestraße 10 - 10585 Berlin

Auch wenn es keine allgemeingültige Rheuma-Diät gibt: Das Essen spielt beim Rheumageschehen mit und kann die Erkrankung und ihre Auswirkungen positiv oder negativ beeinflussen.

Referentin: Gertrud Dirks, Expertin und langjährige Leitung der Rheuma-Liga-Selbsthilfegruppe Ernährung

Veranstalter: Rheuma-Liga Berlin e.V.

Anmeldung: Daniela Beyer, Tel. 32 290 29 23, beyer@rheuma-liga-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Veranstaltungen

14. Februar 2019 **17:30 - 20:00 Uhr**

Ein Kurs über drei Abende (Do 14.2. / 21.2. / 28.2.2019)

Selbstfürsorge und Selbstbehauptung im Zusammenhang mit depressiven Beschwerden

Wenn Energielosigkeit und depressive Beschwerden länger anhalten und die Kraftreserven sich nicht durch den normalen Alltag wieder auffüllen, ist es wichtig, die Zusammenhänge zwischen der Kraftlosigkeit und der persönlichen Arbeits- und Lebenssituation zu erkennen. Um Depressionen vorzubeugen oder einen wohlwollenden Umgang damit zu finden, ist es hilfreich, die Selbstwahrnehmung zu vertiefen: Was

überfordert mich? Was ist heilsam für mich? Wie kann ich in einen achtsamen inneren Dialog treten? Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf der gemeinsamen Praxis. Sie haben die Möglichkeit folgende Übungen zu praktizieren: Entspannungs-, Achtsamkeitsübungen, Visualisierungen, angeleitete Meditationen zu Mitgefühl und Selbstmitgefühl Selbstbehauptung, Abgrenzung, Nein-Sagen Brain-Gym (Gehirngymnastik), Body2Brain, kognitive Techniken Kurze inhaltliche Inputs richten sich stark nach den aktuellen Wünschen. Dabei kann es um einen genderspezifischen Blick auf die Diagnose „Depression“ in Abgrenzung zu Erschöpfung/Krise gehen, ebenso um die grobe Einschätzung von Psychopharmaka, sowie um Gehirnforschung („und wie komme ich vom Alarm- in den Ruhemodus?“). Leitung: Rike Schulz, systemische Therapeutin, Wendo-Trainerin

Ort: FFGZ | Bamberger Str. 51 | 10777 Berlin-Schöneberg
Kosten: Kosten 50 €, ermäßigt 30 €
Kontakt/Anmeldung: telefonisch unter 030 213 95 97 oder per Mail: info@ffgz.de
Telefon: 030 213 95 97
E-Mail: info@ffgz.de
Internet: www.ffgz.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Veranstaltungen

14. Februar 2019 **09:30 - 16:45 Uhr**

Kommunikative Kompetenzen für herausfordernde Gespräche

Ort: SEKIS – Selbsthilfekontakt- und Informationsstelle - Bismarckstr. 101 - 10625 Berlin
Immer wieder kommt es in der Arbeit mit Menschen zu herausfordernden Gesprächssituationen. Trotz Empathie und gutem Willen bleibt am Ende Hilflosigkeit oder Ärger zurück. Und nicht zu vergessen, dahinter stecken oft sehr herausfordernde Lebenssituationen. Wir werden uns anhand Ihrer Erfahrungen mit solchen Gesprächssituationen genauer beschäftigen. Was passiert da eigentlich? Mit welchen Erwartungen gehe ich in solche Gespräche? Was brauche ich, um diese Herausforderung mit einem guten Gefühl zu meistern? Geht das überhaupt? Welche Strategie passt zu mir? Welche hilfreichen Methoden gibt es? Die Umsetzung werden wir gemeinsam ausprobieren. Bringen Sie Beispiele, Neugier und die Bereitschaft zur Reflexion mit. Leitung: Veronica Klingemann, Gestalttherapeutin, Supervisorin DVG, Beraterin DGfB, Psychoonkologin (DKG) Selbsthilfe, Engagement und Pflege REIHE Pflegeunterstützung

Kosten: keine
Veranstalter: KPU Kompetenzzentrum Pflegeunterstützung
Telefon: 030 - 890 285 35
E-Mail: kompetenzzentrum@sekis-berlin.de
Internet: www.pflegeunterstuetzung-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Veranstaltungen

16. Februar 2019 **14:00 - 16:00 Uhr**

Faszien – Workshop zum Kennenlernen der Faszienkörperarbeit

Selbsthilfezentrum Neukölln- Süd , Lipschitzallee 80

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Veranstaltungen

18. Februar 2019 **18 – 20 Uhr**

Heilkräuter für die kalte Jahreszeit

Ort: Eigeninitiative - Selbsthilfekontaktstelle Treptow-Köpenick | Genossenschaftsstr. 70 in 12489 Berlin
Im Winter sind wir vielen Belastungen ausgesetzt: Nasskaltes Wetter, trockene Heizungsluft, wenig Sonnenlicht sowie das Schniefen und Husten der Erkälteten um uns herum. Wie können wir uns jetzt besser schützen und unsere Abwehrkräfte mobilisieren? Was können wir tun, damit verstopfte Nasen wieder anschwellen, Schleim gut abfließt, kein quälender Husten uns um den Nachtschlaf bringt und die Erkältung gut auskuriert wird? Die Heilpraktikerin Simone Dopierala-Nowak gibt einen Überblick über Hausmittel und Heilkräuter zur vorbeugenden Abwehrstärkung und Linderung von Beschwerden. Eine kleine Heilkräuterteekunde sowie einfache Mittel und Maßnahmen zur Selbstbehandlung runden den Vortrag ab.

Kosten: 2 EUR | ermäßigt 1 EUR

Telefon: 030 631 09 85

E-Mail: eigeninitiative@ajb-berlin.de

Internet: www.eigeninitiative-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Veranstaltungen

18. Februar 2019

STERNENFISCHER Fortbildung „Freiwilliges Engagement stärken“ 2019

Die Seminare werden in Kooperation mit der Volkshochschule Treptow-Köpenick organisiert.

18. Februar, 15:00-18:00 Uhr „Rassisten? Sind immer nur die anderen!“

02. März, 10:00-16:00 Uhr „Biografiearbeit im Ehrenamt“

27. März, 10:00-16:00 Uhr „Wege zur Gelassenheit-Stressbewältigung und Selbstfürsorge im Ehrenamt“

Die Seminare finden in der Volkshochschule in der Baumschulenstraße 79-81, 12437 Berlin statt.

Die ausführlichen Seminarbeschreibungen und Informationen zur Anmeldung finden Sie im Anhang dieser Mail. Wir bitten um eine verbindliche Anmeldung über das STERNENFISCHER Freiwilligenzentrum da die Seminarplätze begrenzt sind. Anmeldungen, die mündlich erfolgen, können leider nicht berücksichtigt werden.

Sandra Maiwald – Freiwilligenmanagerin - STERNENFISCHER

Freiwilligenzentrum Treptow-Köpenick

Oberspreestraße 182, 12557 Berlin

Telefon: 030/24 35 85 76

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Veranstaltungen

10. Februar 2019

14:00 – 18:00 Uhr

Seminar

MUT – die innere Heldin, den inneren Helden entdecken ...

Ort: Gierkezeile 39, 10585 Berlin

Referentin: Ruth Sofia Dirkes HP für Psychotherapie & Literaturwissenschaftlerin Herausforderungen des Lebens vielfältiger Art fordern Mut von uns. Wir wollen mit der Kraft der Märchen(Therapie) unseren Mut neu entdecken und entwickeln.

Kosten: 30 €

Veranstalter: Landesstelle Berlin für Suchtfragen e.V.

E-Mail: info@landesstelle-berlin.de

Internet: www.landesstelle-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Veranstaltungen

20. Februar 2019

Zeit: 15:00 Uhr

Seltene Erkrankungen: Selten erkannt? Selten erforscht? Selten einträglich?

Tagesspiegel Fachforum Gesundheit

Ort: Verlagshaus des Tagesspiegels, Askanischer Platz 3, 10963 Berlin

Um auf die Nöte und Anliegen der Patienten aufmerksam zu machen, findet jedes Jahr am letzten Tag des Februars der Rare Disease Day, der internationale Tag der seltenen Erkrankungen statt. Aus diesem Anlass widmet sich das Tagesspiegel Fachforum Gesundheit den „Waisenkindern“ und fragt:

Wie steht es um die Erforschung von seltenen chronischen Erkrankungen?

Was können Politik und Wirtschaft tun, damit Betroffene die bestmögliche Versorgung bekommen?

Wie berechtigt sind die Preise für Therapie und Medikation?

Über diese und weitere Fragen diskutieren:

Eva Luise Köhler, Stifterin und Schirmherrin Achse e.V.

Thomas Müller, Leiter der Abteilung Arzneimittel/Medizinprodukte, BMG

Martina Ochel, Geschäftsführerin,
Sanofi Genzyme
Dr. Mani Rafii, Vorstandsmitglied, Barmer
Martina Stamm-Fibich MdB, Mitglied im Ausschuss für Gesundheit
Veranstalter: Verlag Der Tagesspiegel GmbH, Askanischer Platz 3, 10963 Berlin
Telefon: 030 - 26 00 90
E-Mail: infotsp@tagesspiegel.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Veranstaltungen

21. Februar 2019 **19:00 Uhr**

Ausgebeutet, missbraucht, verwahrlost für immer?

Fortschritte bei Kinderrechten in Lateinamerika

Bismarckstr. 101, 5. Etage bei SEKIS, 10625 Berlin, Eingang Weimarer Str.! Verkehr: U2 Deutsche Oper
Veranstalter: Lateinamerika-Forum Berlin

2019 wird die internationale Konvention zu Kinderrechten 30 Jahre alt. Anlass genug, anhand von Fallbeispielen -Mexiko, Honduras, Bolivien - eine kleine

Bilanz zu ziehen. Im Gegensatz zu afrikanischen finden lateinamerikanische Kinder und Jugendliche selten den Weg in die Schlagzeilen unserer Presse, es sei

denn, sie sterben, wie jüngst in US-Obhu; ein Gesetz erlaubt Kindern unter bestimmten Bedingungen zu arbeiten wie in Bolivien; oder Jugendbanden ziehen erpressend und mordend durch die Lande. Oder es sind Missbrauchsfälle, verübt im Schoße der katholischen Kirche, die weltweit für Empörung sorgen. Zu den Kinderrechten gehört das Recht auf Partizipation. Dieses wird den roten Faden der Veranstaltung liefern. Partizipation warum, bei was und vor allem wie?

Lateinamerikanische Städte sind schon für die Erwachsenen immer feindlicher und gefährlicher geworden, wie viel mehr für die Schwächsten der Gesellschaft, die Kinder. Doch Kind ist nicht gleich Kind.

Entscheidend für ihre Lebenschancen sind, klar, ihre soziale und geographische Herkunft, ihr Geschlecht, ihre ethnische Zugehörigkeit. Wie kindgerecht ist die sog. „Kindgerechte Mexiko-Stadt“? Unsere Referentin Tuline Gülgönen untersucht die Situation der Kinderrechte in Mexiko und die Herausforderungen bei deren Umsetzung für Regierung und NGOs. Was ist von der Regierung López Obrador gen. AMLO zu erwarten?

Obwohl die Geburtenraten in den meisten lateinamerikanischen Ländern der letzten 50 Jahre deutlich sanken, haben wir es dort immer noch mit sehr jungen Gesellschaften zu tun. Umso verwunderlicher, dass nicht mehr Entwicklungsprogramme auf sie ausgerichtet sind. Oder ist das ein Vorurteil? Felicitas Eser (GIZ) stellt den BMZ-Aktionsplan zu Kinderrechten vor und berichtet aus eigener Erfahrung in Honduras und Nicaragua, wie die deutsche

Kosten: keine; Spende erwünscht
Anmeldung: anmeldung@lateinamerikaforum-berlin.de
Mail: kontakt@lateinamerikaforum-berlin.de
Internet: www.lateinamerikaforum-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Veranstaltungen

22. Februar 2019 **15:30 - 17:30 Uhr**

Workshop Tipps und Tricks in der Hautpflege und Kosmetik bei Brustkrebs

Unterstützung während und nach der Therapie

Charité Campus Mitte Charité Comprehensive Cancer Center (CCCC) - Invalidenstr. 80 | 10115 Berlin - Konferenzraum 3. Ebene (2. Obergeschoss)

Veranstalter: Selbsthilfegruppe Brustkrebs in der Charité

Tipps und Tricks in der Hautpflege und Kosmetik | Unterstützung während und nach der Therapie mit Ulrike Engel, Anja Proest und Regine Meyer

Durch therapiebedingte Überempfindlichkeiten der Haut werden Behandlungen notwendig, die Nebenwirkung lindern, wie Irritationen und Juckreiz durch trockene Haut. Praktische Tipps und Tricks durch abdeckende Kosmetik werden von der Visagistin demonstriert, z.B. passendes Make-up, Schminken der Augenbrauen und Lippen. Intensive Hautberatung.

Achtung, die Anzahl der Teilnehmerinnen ist begrenzt!

Dieser Workshop ist nur für Teilnehmerinnen, die sich verbindlich anmelden.

Referenten: Ulrike Engel | Onkologie La Roche-Posay und Anja Proest | Visagistin , Regine Meyer

Anmeldung: 01743113269/4047401 oder brunhild.dicks(at)gmx.de.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Veranstaltungen

23. Februar 2019 **11:00 - 17:00 Uhr**

Wertschätzung und Verbindung fördernde Kommunikation

Selbsthilfezentrum Neukölln- Süd - Lipschitzallee 80, 12353 Berlin

Die Gewaltfreie Kommunikation (Marshall Rosenberg) ist Haltung und Methode zugleich. Sie befähigt uns, uns frei auszudrücken, indem wir uns mit unseren Wünschen und Bedürfnissen verbinden und sie dann in einer Weise kommunizieren, das sie sich erfüllen können. Zugleich fördert sie unsere Fähigkeit, empathisch zuzuhören – uns selbst und anderen. Dieser Workshop ist ein erster Einstieg, der wichtige direkt umsetzbare Techniken für den konkreten Alltag (Feedback, Kritik, Anerkennung) bietet.

Leitung: Dipl. Psychologin Danica Kranjc

Anmeldung: SHZ Süd Tel 605 66 00

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Veranstaltungen

23. Februar 2019 **17:00 Uhr**

Benefizkonzert „Junge Klassik“ der Rheuma-Liiga:

Das Julius-Stern-Institut im Konzert

Konzertsaal der Universität der Künste Berlin, Hardenbergstraße, Berlin-Charlottenburg

Veranstalter: Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V.

Programm: Solisten und Kammerorchester des Julius-Stern-Instituts der UdK Berlin, Catherine Larsen-Maguire, Dirigentin; Moderation: Silke Mannteufel, kulturradio vom rbb. Ein Benefizkonzert unter der Schirmherrschaft von Michael Müller, Regierender Bürgermeister von Berlin.

Kosten: Spendenempfehlung: 15 Euro pro Karte

Anmeldung: Kartenreservierung: Daniela Beyer, Tel. 32 290 29 23, beyer@rheuma-liga-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Veranstaltungen

Ab 24. Februar 2019

Kinofilm “Beautiful Boy“

Ab dem 24.2.19 läuft bundesweit der Kinofilm “Beautiful Boy“. Der Film erzählt die bewegende Geschichte einer Familie, die über Jahre hinweg gegen die Drogenabhängigkeit des ältesten Sohnes ankämpft. Der Film basiert zum einen auf den Memoiren von David Sheff, zum anderen auf den Memoiren seines Sohnes Nic. David Sheff (Steve Carell) ist ein ebenso liebenswerter wie liebevoller Vater, der mit seiner Frau Vicky (Amy Ryan) alles richtig gemacht zu haben scheint. Sie haben mittlerweile sogar eigene Kinder und auch der Älteste Nic, Sohn aus Sheffs erster Ehe, geht seinen Weg und steht kurz vor dem Gang aufs College. Doch dann kommt alles anders: Nic (Timothée Chalamet) wird drogenabhängig und gibt sich ganz der Sucht hin. David kann es nicht glauben – und aufhalten kann er es auch nicht. Trotzdem tut er alles dafür, um seinen Sohn zurück zu bekommen und ihm zu helfen. Während er mit Nics Lügen und Vertrauensbrüchen ringt, blickt der Film immer wieder zurück auf den Nic, wie er früher einmal war – ein rücksichtsvoller, wunderbarer Junge, der eigentlich alles andere als empfänglich für Drogen wirkt. Wie konnte es nur so weit kommen? Hilfe für Menschen mit Suchterkrankungen oder deren Angehörigen finden Sie in Berlin in vielen Suchtgruppen. Einfach Stichwort eingeben auf www.sekis.de.

Internet: <https://www.beautifulboy-derfilm.de/home/>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Veranstaltungen

25. Februar 2019 **17:00 - 18.30 Uhr**

Schlaganfälle verhindern – wir in Neukölln handeln gemeinsam!

waschhaus café Eugen-Bolz-Kehre 12, 12351 Berlin

in Kooperation mit dem Bezirksamt Neukölln, Jugend und Gesundheit, Abtlg. Gesundheitsförderung und

Prävention

Ganzheitliche Bewegungsansätze aus der Kinesiologie, der Hirnforschung und Pädagogik mit praktischen Übungen zum Kennenlernen.

Leitung: Dr. med. Rosenbach, Ärztin für TCM, Kinesiologie und Akupunktur

Anmeldung: STZ Süd Tel. 605 66 00, E-Mail shkgropiusstadt@t-online.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Veranstaltungen

06. März 2019

9:30 – 15:30 Uhr

Fachtag Rechtspopulismus und Nachbarschaftsarbeit

Ort: KREATIVHAUS e.V., Fischerinsel 3, 10179 Berlin

Rechtspopulistische Gruppen, Bewegungen und Parteien sind in den Nachbarschaften aktiv, rechtspopulistische, fremdenfeindliche und ausgrenzende Haltungen und Meinungen haben auch Besucher*innen und Teilnehmer*innen von Nachbarschaftshäusern. Im offenen Format des Barcamps möchten wir in den Austausch zum Thema "Rechtspopulismus und Nachbarschaftsarbeit" kommen und strategisch diskutieren. Nachbarschaftshäuser führen den politischen Diskurs im Stadtteil mit dem Ziel, gesellschaftliche Entwicklungen zu befördern und der Bevölkerung den breiten Zugang zu politischen Fragen und Antworten zu ermöglichen. Dieser Diskurs wird mit allen Parteien, die demokratisch gewählt wurden, geführt. Die Ausgrenzung von einzelnen Parteien ist nicht mit der Grundhaltung „offen für alle“ von Nachbarschaftshäusern und ihren Werten von individueller Selbstbestimmung, persönlicher Freiheit und Humanität zu vereinbaren. Toleranz und Freiheitlichkeit gilt gerade auch gegenüber Andersdenkenden. Das bedeutet nicht, Meinungen, Aussagen und Aktionen, die in unseren Augen rassistisch, ausgrenzend oder demokratiefeindlich sind, unwidersprochen hinzunehmen. Vielmehr liegt die Verantwortung und Kompetenz einer freiheitlich-demokratischen Nachbarschafts- und Gemeinwesenarbeit darin, die Auseinandersetzung zu führen und für Toleranz, Offenheit und Humanität Stellung zu beziehen. Doch wie kann das gelingen? Das wollen wir mit Euch diskutieren und wollen sehr konkret Methoden und Wege erarbeiten.

Kosten: Teilnahmegebühr: 25 €

Veranstalter: Verband für sozialkulturelle Arbeit

Anmeldung: unter g.demiragli@vska.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Veranstaltungen

12. März 2019

Recovery-Seminar zum Thema Bipolar

für Angehörige von Menschen mit psychischen Krisen und Erkrankungen

Aufbauend auf den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen stehen das gemeinsame Gespräch und der Erfahrungsaustausch im Mittelpunkt. Neben der Vermittlung von Grundlagen werden ausdrücklich Themen behandelt, die die besondere Situation der Angehörigen berücksichtigt: Ihre (vielen) Rolle(n) im Genesungsprozess, ihrem Umgang mit und den Grenzen der Verantwortung, ihrer Selbstsorge und ihren Entlastungsmöglichkeiten, was zu der Frage nach den Angeboten in Berlin und den Möglichkeiten und Grenzen des Versorgungssystems führt. Dabei wird der Frage nachgegangen: Welche Hilfe / welche Haltung ist hilfreich?

Das Seminar umfasst 8 Termine á 3 Stunden und beginnt am 12.03.2019. Die Teilnahme ist kostenlos, eine verbindliche Anmeldung zu allen 8 Terminen ist erforderlich.

März: Di 12.03.19 | Do 14.03.19 | Di 19.03.19 | Do 21.03.19 | Do 28.03.19 |

April: Di 02.04.19 | Do 04.04.19 | Di 09.04.19

Kontakt: Gudrun Weißenborn

ApK LV -Landesverband der Angehörigen psychisch Kranker

Berlin e.V., Mannheimer Str. 32 , 10713 Berlin

Tel. 86 39 57 01

Anmeldung: anmeldung@apk-berlin.de

www.apk-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

13. März 2019 und 12. April 2019

17:00 - 19:00 Uhr

Trotz Brustkrebs: Innere Ruhe und Lebensfreude durch Klopf-Akupressur

Workshop mit einfachen praktischen Übungen

Ort: Charité Mitte CCCC | Invalidenstr. 80 | 10115 Berlin oder Virchowweg 23 (barrierefrei) Konferenzraum 3. Ebene (2. Obergeschoss)

Effektive Klopf-Akupressur-Selbsthilfe: Sie lernen die Klopfakupressur an sich selbst erfolgreich anzuwenden. Bereits im Workshop erleben Sie die befreienden Wirkungen und üben die korrekte Selbstanwendung, um wirksam und nachhaltig innerlich ruhiger zu werden. Wiederholerinnen vertiefen ihre Erfahrungen und lernen auch dort weiterzukommen, wo sie bisher hängen geblieben sind. Der Aufbau der Abende orientiert sich an den Bedürfnissen der Teilnehmerinnen. Bei konsequenter Anwendung kann Klopfakupressur Ihnen helfen * das Trauma der Diagnose zu verarbeiten, * Ihre Ängste zum Krebs zu bewältigen, * Untersuchungen und Behandlungen erträglicher machen, * mehr innere Ruhe und Ausgeglichenheit zu entwickeln, * Hoffnung und neuen Sinn im Leben zu finden und * wieder mehr Lebensfreude zu erleben.

Referenten: Hans-Hermann Baertz | Berlin Heilpraktiker, EFT-, TTT-, NLP- und Hypnosetherapeut EFT D.A.CH. E.V.-Ausbilder, Leiter des EFT-Institut Berlin www.eft-berlin.de

Veranstalter: Selbsthilfegruppe Brustkrebs in der Charité

Telefon: 030 4047401 oder 01743113269

E-Mail: [brunhild.dicks\(at\)gmx.de](mailto:brunhild.dicks(at)gmx.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

20. März 2019

18:30 – 20:00 Uhr

Vortrag

Der lange Schatten ... - Auswirkungen und Folgen einer Kindheit in suchtbelasteten Familien

Ort: Gierkezeile 39, 10585 Berlin

Referent: Henning Mielke, Nacoa e.V.

Kosten: 4 €

Veranstalter: Landesstelle Berlin für Suchtfragen e.V.

E-Mail: info@landesstelle-berlin.de

Internet: www.landesstelle-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Impressum

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

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

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

Impressum
SEKIS
Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle
Verantwortlich: Ella Wassink
Bismarckstr.101 – 10625 Berlin
Tel. 030 – 890 285 33
Fax 030 - 890 285 40
sekis@sekis-berlin.de
www.sekis.de