

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
Selbsthilfegruppen – Eine Anleitung zum Handeln	3
Stammtisch Junge Selbsthilfe	3
Junge Selbsthilfe an Hochschulen – mach mit!	4
Gruppe für junge Menschen mit Schlaganfall	4
Internet an Technology Addicts Anonymous (ITAA)	4
TEK - Gruppe (Training Emotionaler Kompetenzen)	4
Supervision für Mitglieder von Selbsthilfegruppen	5
Aphasie Gruppe	5
Autismus Gruppe	5
Borderline- Gruppen für Betroffene und Angehörige in Gründung	5
Trauercafé – moderiert	6
Morbus BASEDOW - Selbsthilfe in Gründung -	6
Neue Rheuma-Selbsthilfegruppen	6
Chronisch krank und depressiv	7
Selbsthilfegruppe Brustkrebs in der Charité Berlin	7
Selbsthilfegruppe Krebs sucht neue Mitglieder	8
Selbsthilfegruppen für MS-Betroffene und ihre Angehörigen	8
Neurodermitis - Eltern betroffener Kinder - in Gründung	8
Psoriasis Forum Berlin e.V. - Selbsthilfe bei Schuppenflechte	8
SVV Narben - Selbstverletzendes Verhalten	9
Blickpunkt Auge – Rat & Hilfe bei Sehverlust	9
Ohrenauf: Selbsthilfegruppe für Angehörige von Kindern mit Hörschädigung	9
Mutterlose Töchter	9
Angebote bei Mann-O-Meter für schwule Männer	10
FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN	10
Kommunikation	11
Das Blitzlicht – Verschiedene Möglichkeiten, die Selbsthilfegruppe zu stärken	11
Mitwirken, Mitgestalten, Mitbestimmen! - Patientenbeteiligung im Gesundheitswesen	11
Datenschutz für Selbsthilfegruppen	12
Supervision für Mitglieder von Selbsthilfegruppen – Unterstützung bei Problemen	12
Flirt mit dem Gesundheitswesen –	13
Grenzen setzen in der Selbsthilfe	13
Moderationstechniken in der Selbsthilfe – Handwerkzeug für gelungene Gruppenarbeit	14
BERATUNG	14
Sozialberatung	14
Peer-Beratung – Pankow	15
Menschen mit Krisenerfahrung beraten Menschen in Krisen	15
Sprechraum - Beratung bei Stottern	15
Soziale Beratung für Rheumakranke	16
Versorgungsinitiative PSY-CARE	16
PROJEKTE	16
Augenblicke für Demenzerkrankte: Kunst- und Fantasiegeschichten im Museum	16

	Deutsche Stiftung für Engagement und Ehrenamt	17
BARRIEREFREIHEIT		17
	Inklusion bühnenreif	17
PATIENTENINTERESSEN		17
	Patientenvertretung Berlin sucht aktive Mitstreiter.innen	17
	Viele Patienten nehmen digitale Angebote an – wenn es sie gibt	18
PUBLIKATIONEN		18
	Diagnose Diabetes – wie geht es weiter?	19
	Vereinsbroschüre des Diabetiker Bund Berlin e. V.	19
	Broschüre: Wer regiert das Internet?	19
	Chancen und Grenzen von Selbstorganisation, Engagement und Mitverantwortung	19
	Grundsatzpapier „Autonomie und Selbstbestimmung in der Palliativen Geriatrie	20
VERANSTALTUNGEN		20
01. Februar 2020	15.00 Uhr AnaDismissed - »Meine Kampfansage an die Magersucht	20
01. Februar 2020	15.30 – 18.30 Uhr Interkultureller Koch-Workshop mit LeNa	20
04. Februar 2020	17.30 Uhr Stress und Krebs – Was sagt die aktuelle Forschung dazu?	21
04. Februar 2020	Die Treffen finden um 19 Uhr Psoriasis Forum Berlin e.V. - Selbsthilfe bei Schuppenflechte	21
08. Februar 2020	15 Uhr Lesung/Buchvorstellung Oliver Sechting: Der Zahlendieb	21
11. Februar 2020	17.00 – 20.00 Uhr Krebserkrankung gut behandeln und begleiten	22
12. Februar 2020	18.00 Uhr - 20.00 Uhr Das Bundesteilhabegesetz (BTHG) - erste Erfahrungen und nächste Schritte	22
12. Februar 2020	16.00 -18.00 Uhr Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht -	22
15. Februar 2020	14.00 – 16.00 Uhr Workshop "Hormon-Yoga" für Frauen in den Wechseljahren!	23
15. und 16. Februar 2020	18:00 Uhr Versunkene Heimat: Wurzeln und Erinnerungen	23
15. Februar 2020	20 Uhr Playback Theater Berlin - Geschichten, die das Leben schreibt - sehen, was auf die Bühne will!	23
17. Februar 2020	18.00 – 20.00 Uhr Lachen verbindet – Lachyoga	23
18. Februar 2020	18.30 Uhr Deutsche Huntington-Hilfe Berlin-Brandenburg e.V.: Risikopersonen – Kinderwunsch und Risiko	24
22. Februar 2020	11.00 - 16.00 Uhr Empathie und Kommunikation	24
24. Februar 2020	15.30 – 17.30 Uhr AdP e.V. Arbeitskreis der Pankreatektomierten e.V. - Bauchspeicheldrüsenerkrankte	24
26. Februar 2020	16.45-18.15 Uhr Kommunikation für Eltern von Kindern mit rheumatischen Erkrankungen	25
26. Februar 2020	17.00 - 18.30 Uhr Mutterschaft – so selbstverständlich wie besonders?	25
02. März 2020	15.30 - 17 Uhr Fiebersyndrome: Arzt-Patienten-Gespräch zum Tag der seltenen Erkrankungen	25
03. März 2020	18 – 20 Uhr Krisenerfahrung – eine Zusatzqualifikation im Job	25
05. März 2020	18 - 21 Uhr Recovery-Seminar für Angehörige von Menschen mit psychischen Krisen und	25
IMPRESSUM		26



Neuaufgabe der Broschüre Selbsthilfegruppen – Eine Anleitung zum Handeln

In Berlin gibt es Hunderte von Selbsthilfegruppen. Das Themenspektrum gesundheitsbezogener und (psycho-)sozialer Gruppen ist dabei äußerst weitreichend. Auch wenn schon zu vielen Themen Selbsthilfegruppen bestehen, gibt es immer wieder Gründe dafür, eine neue Gruppe ins Leben zu rufen.

Die Gründung und Arbeit von Selbsthilfegruppen wird unterstützt durch Selbsthilfe Kontaktstellen. Diese Serviceeinrichtungen informieren Ratsuchende und Interessierte und unterstützen die Initiierung und Arbeit von Selbsthilfegruppen auch praktisch durch Rat und Tat.

Diese Broschüre soll einerseits grundsätzlich über die Arbeit von Selbsthilfegruppen informieren, andererseits auch eine praktische Anleitung zur Gründung von Selbsthilfegruppen bieten, sowie einen Einblick in deren Arbeitsweisen vermitteln. Sie eignet sich sowohl für Gründer*innen und Mitglieder von Selbsthilfegruppen als auch für alle anderen Interessierten, die sich über Selbsthilfegruppen informieren möchten.

Nun ist die beliebte Broschüre neu aufgelegt worden. Erhältlich ist sie auf

www.sekis.de/publikationen als kostenloser Download, in Ihrer bezirklichen Selbsthilfe Kontaktstelle

www.sekis-berlin.de/selbsthilfe/kontaktstellen

und bei SEKIS Berlin unter

Mail: sekis@sekis-berlin.de oder

Telefon: 030 890 285 33.

Handeln Sie jetzt! Denn Selbsthilfe wirkt!

» [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.

1. Stammtisch in 2020 - Dienstag, 28.01.2020 ab 19 Uhr

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](#)

Junge Selbsthilfe an Hochschulen – mach mit!

Seit 2013 gehen junge Menschen aus Selbsthilfegruppen an Hochschulen in Berlin und Potsdam, um Studierenden der Sozialen Arbeit und Heilpädagogik von Selbsthilfe und ihren eigenen Erfahrungen zu erzählen. Inzwischen konnten wir etwa 1000 Studierende persönlich in Vorlesungen und Seminaren erreichen und auch in 2019/20 geht es weiter! Dafür sucht das "Projekt Junge Selbsthilfe Berlin-Mitte" wieder junge Menschen, die eine Selbsthilfegruppe besuchen oder besucht haben und Lust haben, die Idee der Selbsthilfe weiterzugeben. Die nächsten Termine an den Hochschulen sind im Januar 2020 für jeweils ca. 2,5 Stunden. Wir sind dabei meistens zu dritt - 2 junge Aktive aus Selbsthilfegruppen sowie eine Mitarbeiterin aus einer Selbsthilfe-Kontaktstelle. Wir bereiten gemeinsam die Seminare vor. Eine kleine Aufwandsentschädigung kann gezahlt werden. Wenn Du Interesse hast, melde Dich:

junge-selbsthilfe@stadtrand-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

In Gründung

Gruppe für junge Menschen mit Schlaganfall

Immer öfter erreichen den Landesverband Anfragen jüngerer Betroffener und ihrer Ehe- oder Lebenspartner nach einer Kommunikationsmöglichkeit mit gleichaltrigen, gleichbetroffenen Menschen. Der LVSB e.V. bietet daher an, eine Gruppe jüngerer Menschen, etwa im Alter zwischen 20 und 40, ins Leben zu rufen, in der sie eine ihren spezifischen Interessen entsprechende Plattform des Gedanken- und Erfahrungsaustausches finden können.

Kontakt und Anmeldung:

Landesverband Schlaganfall- und Aphasie-Betroffener und gleichartig Behinderter Berlin e.V.
LVSB e.V. Tel. (030) 39 74 70 97 | Fax (030) 39 74 70 98 | E-Mail: mail@lvsb-ev.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Internet an Technology Addicts Anonymous (ITAA)

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

Treffen: jeden Dienstag 18.30 -19.30 Uhr in der Bismarckstr. 101 (Eingang Weimarer Str.) bei SEKIS Charlottenburg-Wilmersdorf

Kontakt: Aline

Tel.: 0152 34769923

E-Mail: itaa.berlin@gmail.com

<http://internetaddictsanonymous.org>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

TEK - Gruppe (Training Emotionaler Kompetenzen)

Hallo, gegründet haben wir uns als Gruppe junger Menschen (U35), die sich mit ihren Ängsten und emotionalen Empfindungen beschäftigen. Wir setzen uns intensiv mit unserem Mindset auseinander und versuchen gemeinsam Techniken zu finden, um emotional stabiler zu werden.

Eine Methode kennen wir bereits, die "TEK Sequenz" (Training Emotionaler Kompetenzen), die wir bei jedem Treffen durch eine geführte Audiodatei trainieren. Das TEK ist ein gruppenbasiertes Programm zur Verbesserung der Stress-, Selbstwert- und Emotionsregulation.

Neben dieser Methode ist uns aber der persönliche Austausch miteinander, die individuellen und gemeinsamen Fortschritte und nicht zuletzt der Spaß an der Sache genauso wichtig.

Klingt interessant? Dann melde dich gerne ;)

Kontakt über die Sekis Charlottenburg

Treffen donnerstags 18 – 19.30 Uhr
 in der Bismarckstr. 101 (Eingang Weimarer Str.) bei SEKIS Charlottenburg-Wilmersdorf
Tel. 030 89028538 (Mo 12 - 16, Mi 10 - 14, Do 14 - 18 Uhr und nach Vereinbarung)
E-Mail selbsthilfe@sekis-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Supervision für Mitglieder von Selbsthilfegruppen

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.

Termin **Montag, 24.02.2020, 18 Uhr -**
Leitung Götz Liefers
Ort Seminarraum 1. OG, KIS im Stadtteilzentrum Pankow,
 Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Aphasie Gruppe

Wir wollen uns in lockerer Runde treffen, gemeinsam Kaffee trinken, uns austauschen und Sprachspiele machen.

WO: KIS Pankow im Stadtteilzentrum Pankow, Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin
KONTAKT: 030 49 98 70 910, kis@hvd-bb.de
WANN: 2. und 4. Mittwoch im Monat, 14.00 - 16.00 Uhr, offene Gruppe

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Autismus Gruppe

Eine neue Gruppe für Erwachsene mit Autismus wird am Standort Pankow gegründet. Interessierte bitte in der KIS melden.

WO: KIS Pankow im Stadtteilzentrum Pankow, Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin
KONTAKT: 030 49 98 70 910, kis@hvd-bb.de
WANN: Anmeldung erforderlich

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Betroffenengruppe:

Borderline- Gruppen für Betroffene und Angehörige in Gründung

Bist du manchmal Himmel hoch jauchzend und im nächsten Moment tief betrübt, fühlst dich innerlich leer, hast den Drang dich selbst zu verletzen? Überfluten dich manchmal deine Gefühle? Dann sei herzlich Willkommen in unserer Gruppe.

Angehörigengruppe:

Fühlst du dich manchmal als Angehörige_r hilflos und verstehst die Welt nicht mehr und hast den Eindruck, von der Flut an Gefühlen mitgerissen zu werden? Weißt du manchmal nicht mehr, was du brauchst, um für dich selbst die Kraft zu tanken? Du möchtest aber nicht teilnahmslos danebenstehen, sondern verstehen, was in einem betroffenen Menschen vor sich geht? Dann sei herzlich Willkommen in unserer Gruppe.

Betroffenen- und Angehörigengruppe:

Ihr wollt einen gemeinsamen Umgang finden und ein Verständnis für den Anderen entwickeln, doch wisst manchmal nicht, wie ihr eine gemeinsame Sprache finden könnt?

Dann seid herzlich Willkommen in unserer Gruppe.

In der Selbsthilfegruppe können wir uns darüber austauschen, wie wir einen besseren Umgang mit uns und den Anderen finden können.

Wann: Dienstag 20 Uhr, Anmeldung erforderlich!

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

KONTAKT: 030 49 98 70 910, kis@hvd-bb.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Trauercafé – moderiert

Trauernde fühlen sich häufig mit ihren Gefühlen allein gelassen. Trauernde sollen sich daher Zeit nehmen dürfen, ihre Trauer auszuleben. Dabei kann der Austausch mit anderen betroffenen Menschen hilfreich sein. Bei dem Trauercafé handelt es sich um ein offenes Angebot: Ziel ist es, an einem gemeinsamen Ort mit anderen Menschen in einer ähnlichen Situation zusammen zu kommen.

Gemeinsamer Austausch, Weinen und Lachen und neue Kontakte knüpfen stehen dabei im Vordergrund. Das Trauercafé wird begleitet von Marianne Kietzer, einer erfahrenen Trauerbegleiterin.

Wann: 1. Mittwoch im Monat, 16 bis 17:30 Uhr

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Morbus BASEDOW - Selbsthilfe in Gründung -

Selbsthilfegruppe für Betroffene und deren Angehörige.

Viele Menschen mit dieser Erkrankung sind oft verzweifelt und finden kaum Verständnis. Im Berufsleben, privat und auch Ärzten gegenüber ist es für Betroffene sehr schwer, sich und ihr Befinden mitzuteilen und die Begleitscheinungen zu deuten, zu beschreiben und einzuordnen.

In dieser Selbsthilfegruppe soll es die Möglichkeit geben sich mit der Krankheit auseinanderzusetzen, sich gegenseitig zu unterstützen und das Erlebte mit anderen zu teilen. Ich freue mich auf gegenseitiges Verständnis und ein Miteinander.

Erstkontakt: Selbsthilfekontaktstelle Charlottenburg-Wilmersdorf

Tel.: 030 890 285 38

Mail: selbsthilfe@sekis-berlin.de

Ort: SEKIS | Bismarckstr. 101 10625 Berlin

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Neue Rheuma-Selbsthilfegruppen

Eltern rheumakranker Kinder

Diese Gruppe wird sich monatlich an einem

Donnerstag von 15.00 – 16:30 Uhr im Rhema-Liga-Treffpunkt Neukölln treffen.

Selbsthilfegruppe rheumatische Erkrankungen Neukölln

Die Gruppe trifft sich

jeden 1. Donnerstag im Monat von 15.00 – 16:30 Uhr.

Neue Interessenten sind herzlich willkommen.

Kontakt und Information: Bertram Wittig, Tel. 32 290 29 51, wittig@rheuma-liga-berlin.de

Selbsthilfe rheumatischer Formenkreis Pankow

Die Gruppe sucht weitere Interessierte mit Lust auf regelmäßigen Austausch und zur gemeinsamen Freizeitgestaltung.

Sie trifft sich jeden 2. Mittwoch im Monat 18.30 – 20.00 Uhr in der Selbsthilfekontaktstelle Pankow.

Interessierte sind immer gern willkommen.

Kontakt und Information: Frank Benedikt, Tel. 32 290 29 54, benedikt@rheuma-liga-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Gruppe in Gründung

Chronisch krank und depressiv

Du bist zwischen 18 – 30 Jahre alt? Hast eine chronische Erkrankung, Depressionen, Angstzustände und eine Leidensgeschichte? Bist erschöpft von deinem Alltag?

Selbsthilfegruppen bieten die Möglichkeit, sich mit anderen Betroffenen über die Probleme auszutauschen und von Erfahrungen anderer zu profitieren. Zudem geben sich Betroffene Halt und Unterstützung, stärken sich, machen sich Mut und spenden Trost.

Darüber hinaus bietet die Selbsthilfegruppe auch Chancen, gemeinsam aktiv zu werden. Gerade für chronisch erkrankte Menschen, die unter Antriebslosigkeit und Depressionen leiden und sich aus dem sozialen Umfeld zurückziehen, kann der Besuch bei einer Gruppe dabei unterstützen wieder aktiver am Leben teilzuhaben. Geplant sind wöchentliche Treffen

jeweils montags 16:00 – 18:00 Uhr

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

Kontakt 030 /4 16 48 42

Fahrverbindungen U & S-Bahn Wittenau, Busse M 21, X 21, X 33, 124 bis Schorfheidestraße / Eichhorster Weg

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Selbsthilfegruppe Brustkrebs in der Charité Berlin

Freitag, 14. Februar 2020 15.00 Uhr

Workshop „Tipps und Tricks in der Hautpflege“

Unterstützung während und nach der Therapie

Leitung Ulrike Engel Onkologie La Roche-Posay, Anja Proest Visagistin 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 unter der Rufnummer

030 4047401 /01743113269 oder Email brunhild.dicks@gmx.de. verbindlich anmelden.

Donnerstag, 05. März 2020 17.00 Uhr

Mein Krebs und Ich

Bewältigungsstrategien bei Diagnose, Therapie und in der Nachsorge

Leitung Frau M. Ysabel Vornhecke - Leitende Ärztin des Brustzentrum Sankt Gertrauden

Donnerstag, 26. März 2020

und 28. Mai 2020

17.00 – 19.00 Uhr

Trotz Brustkrebs: Innere Ruhe und Lebensfreude durch Klopf-Akupressur

Workshop mit einfachen praktischen Übungen

Leitung 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

Effektive Klopfakupressur-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.

Ort Comprehensive-Cancer-Center Charité Mitte (CCCC)

Invalidenstr.80 - 10115 Berlin - Konferenzraum 3.Ebene, 2. Obergeschoss

www.shg-brustkrebs-in-der-Charite-berlin.de

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Selbsthilfegruppe Krebs sucht neue Mitglieder

Die Diagnose Krebs ist mit vielen Sorgen, Ängsten und Fragen verbunden. In der Selbsthilfegruppe können Sie sich mit anderen austauschen und gemeinsam nach Wegen suchen, mit der Krankheit und den mit ihr verbundenen Gefühlen umzugehen.

Datum: 2. Freitag im Monat

Uhrzeit: 17.00 - 18.30 Uhr

Ort: Selbsthilfzentrum Süd Lipschitzallee 80

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Selbsthilfegruppen für MS-Betroffene und ihre Angehörigen

Die Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft Landesverband Berlin e.V.

lädt Betroffene und Ihre Angehörigen in mehr als 20 Gruppen und Stammtischen zum Mittun ein.

Sie sind herzlich willkommen.

Interessanterweise etablieren sich immer mehr selbstorganisierte Stammtische in Berlin. Was sind die Gemeinsamkeiten und Unterschiede? Selbsthilfegruppen werden durch die Krankenkassen bezuschusst. Treffpunkt muss hier ein öffentlicher bzw. angemieteter Raum sein. Privatwohnungen und Kneipen oder Gaststätten schließen eine Bezuschussung, wie im Fall der Stammtische, aus.

Im Zentrum der Selbsthilfegruppen steht mehr die Auseinandersetzung mit der Multiplen Sklerose Erkrankung, wobei auch gemeinsame Unternehmungen geplant werden. Die Stammtische hingegen können unterschiedliche Themen in den Fokus rücken, sei es der Segler-Stammtisch, der Männerstammtisch, die Neubetroffenen, etc. Die Erkrankung ist natürlich auch hier nicht außen vor. Selbsthilfegruppen sollen zahlenmäßig überschaubar bleiben und werden bei Bedarf deswegen gesplittet. Bei Stammtischen ist die Anzahl der Teilnehmer eher zweitrangig. Außerdem wird bei Selbsthilfegruppen genauer darauf geachtet, ob eine Person gut in das Team integrierbar ist, sei es in Bezug auf das Alter, den Berufsstand, oder die Erkrankungsdauer.

Jede(r) kann auch selbst eine neue Selbsthilfegruppe oder Stammtisch gründen. Unterstützung geben wir dazu gern. Kontakt

Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft Landesverband Berlin e.V. - Aachener Str. 16 - 10713 Berlin

Tel.: 030 / 313 06 47

Fax: 030 / 312 66 04

info@dmsg-berlin.de

Die Gruppen finden Sie hier:

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Neurodermitis - Eltern betroffener Kinder - in Gründung

Wir suchen Eltern von Kindern, die an Neurodermitis erkrankt sind. Wir bieten die Gelegenheit, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen.

Selbsthilfekontaktstelle Synapse Lichtenberg - Schulze-Boysen-Str. 38 - 10365 Berlin / Lichtenberg

[030 55 49 18 92](tel:03055491892)

[030 55489634](tel:03055489634)

selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de

Sprechzeiten Mo 13 - 17, Di 13 - 16, Fr 10 - 12 Uhr

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Psoriasis Forum Berlin e.V. - Selbsthilfe bei Schuppenflechte

Die Treffen finden immer um 19 Uhr statt

im Haus der Familie - Mehringdamm 114 - U-Bahnhof Platz der Luftbrücke,

Dienstag, 4. Februar 2020

Wie kreatives Schreiben therapeutisch wirken kann

Susanne Diehm (Sachbuch-Autorin, Schreib-, Kunst- Therapeutin)

Dienstag, 3. März 2020

Welches Medikament passt?

Wonach sich entscheidet, womit eine Psoriasis behandelt wird

Prof. Dr. med. K. Asadullah (Potsdam)

Dienstag, 7. April 2020

Neurodermitis 2020: Neue Fakten – offene Fragen

S E L B S T H I L F E

Gruppe in Gründung

SVV Narben - Selbstverletzendes Verhalten

Für alle, die in der Vergangenheit mit Selbstverletzung zu tun hatten und nun die sichtbaren Folgen an ihrem Körper tragen. Diese Gruppe soll Plattform für Austausch und Stärkung untereinander sein - mit Fragen wie z.B.: Wie kann man im Alltag, im Arbeitsleben sowie im Privaten, mit den Narben umgehen? Und wie am besten reagieren, wenn man darauf angesprochen wird? Gibt es Aussichten, was die Narbenbehandlung angeht? Alles dies und mehr hoffentlich bald!

Erstkontakt: Selbsthilfekontaktstelle Charlottenburg-Wilmersdorf

Tel.: 030 89028538

email: selbsthilfe@sekis-berlin.de

Ort: SEKIS | Bismarckstr. 101 10625 Berlin

S E L B S T H I L F E

Blickpunkt Auge – Rat & Hilfe bei Sehverlust

Nach dem Motto „Hilfe zur Selbsthilfe“ beraten selbst Betroffene u.a. zu Angeboten des Vereins, Alltagstipps oder praktische Hilfsmittel.

3. Montag im Monat, 14.00 – 16.00 Uhr

Anmeldung: 030 895 88 – 133

Antje.Samoray@absv.de

Ein Angebot des Allgemeinen Blinden- und Sehbehindertenvereins Berlin gegr. 1874 e. V. (ABSV) für sehbehinderte /blinde Menschen und jene, deren Erkrankung zu Sehverlust führen kann sowie deren Angehörige.

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

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

S E L B S T H I L F E

Ohrenauf: Selbsthilfegruppe für Angehörige von Kindern mit Hörschädigung

Die Selbsthilfegruppe richtet sich an alle, die mit einem hörgeschädigten Kind zu tun haben. Wir sind zum Großteil Eltern von Kindern (Babys, Klein-, Vorschul- und Schulkinder) die mit einer Hörbeeinträchtigung bis hin zur Taubheit geboren wurden oder diese erworben haben. Uns ist es wichtig, uns gegenseitig zu stärken und uns zu informieren: Wie fördere ich mein Kind am besten, welches therapeutische Angebot passt zu unserer Familie, was ist medizinisch und technisch, aber auch sozialpädagogisch aktuell möglich und sinnvoll. Wir alle haben die Vision, dass unsere Kinder trotz Hörbeeinträchtigung, versorgt mit Hörtechnologie (Hörgeräte und/oder CI) möglichst altersentsprechend hören, sprechen und kommunizieren lernen. Kontakt über Email: ohrenauf@gmx.de oder über SEKIS, Tel. 030-89028531

S E L B S T H I L F E

Mutterlose Töchter

Neue Selbsthilfegruppe für Frauen jeden Alters, die ihre Mutter früh (0 – 18 Jahre) durch den Tod verloren haben. Wir fühlen uns anders als Frauen mit Mutter, vielleicht sogar minderwertig, auf jeden Fall irgendwie verloren. Manche von uns bringen ihre wiederkehrenden Trauerphasen bzw. depressiven Gefühle nicht mal in Zusammenhang mit dem frühen Mutterverlust, ihre Ersatzhandlungen wie z.B.: Essen, Karrieresucht, riskanter Lebenswandel, gewollte Kinderlosigkeit usw..

Wir wollen in der Selbsthilfegruppe unter Gleichen darüber sprechen, wie wir mit dem Tod unserer Mutter umgehen und als Kind umgegangen sind, was daraus damals für uns folgte und oft bis heute folgt. Über Themen wie Vertrauen(-sverlust), Zukunft, Einsamkeit, Makel, Identität, Hoffnung, Ziele, sterben wollen, Orientierung(-slosigkeit). Und darüber, was uns wirklich hilft, mit diesem Trauma weiter zu leben.

Erstkontakt Selbsthilfekontaktstelle Charlottenburg-Wilmersdorf

Tel. 030 890 285 38

SELBSTHILFE

Angebote bei Mann-O-Meter für schwule Männer

Montag	18:00-22:00	Die Montagsspieler
Dienstag	17:00-19:00	Café Doppelherz - schwuler Kieztreff am Nolli für Männer ab 50
	18:00-20:00	Jungschwuppen Mittwochsclub (schwule Jugendgruppe 14-29 Jahre)
	18:30-20:00	MANEO-Teestube für schwule und bisexuelle geflüchtete Männer
Mittwoch	18:00-20:00	Jungschwuppen Mittwochsclub (schwule Jugendgruppe 14-29 Jahre)
Freitag	20:00-22:00	Romeo & Julius (schwule Jugendgruppe 14-29 Jahre)
	20:00-22:00	Offene Freizeitgruppe für Schwule von 25 bis 35 Jahren (+/- 5 Jahre)
	20:00-22:00	Schwule Väter und Ehemänner Berlin
Samstag	14:00-18:00	50+ - offene Freizeitgruppe für schwule und bisexuelle Männer ab 50
	19:00-20:00	Geezers - offene Freizeitgruppe für Gays und Bi's zwischen 30 und 49

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

Tel 030 217 510 11 7 oder 030 215 70 78

info@mann-o-meter.de

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

FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2020

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:

[Download Fortbildungsprogramm](#)

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

FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2020

Selbsthilfe Basiswissen - Methoden für die Gruppenarbeit

Kommunikation

Das Blitzlicht – Verschiedene Möglichkeiten, die Selbsthilfegruppe zu stärken

Methoden für die Gruppenarbeit Kommunikation Das Blitzlicht – Verschiedene Möglichkeiten, die Selbsthilfegruppe zu stärken

In der Selbsthilfe werden Gesprächsrunden oft mit einem sogenannten „Blitzlicht“ begonnen und / oder beendet. Das ist eine bewährte Methode bei der jede teilnehmende Person kurz ihr Befinden, Anliegen oder ihre Meinung der Gruppe mitteilen kann. Im Gruppenleben können Blitzlichter kreativ und vielfältig eingesetzt werden, um den Gruppenverlauf zu strukturieren, Akzente zu setzen oder Bewegung in den Gruppenverlauf zu bringen. Wir werden in dieser Fortbildung sehr verschiedene Arten von Blitzlichtern kennenlernen. Es gibt Variationen für unterschiedliche Gruppensituationen, wie Start, Zwischenphasen oder den Abschluss. Hilfreich können diese kurzen Stimmungsbilder auch bei Krisen oder Stagnation in der Gruppe sein oder um den Grundsatz „Störungen haben Vorrang“ unkompliziert umsetzen zu können. Dabei werden wir kreative Materialien wie Symbole, Motivkarten oder Alltagsgegenstände, bis hin zu nonverbalen Möglichkeiten nutzen. Auch möchten wir uns über die unterschiedlichen Erfahrungen der Teilnehmenden im Umgang mit Blitzlichtern austauschen und Strategien zum Umgang mit Problemen, wie z. B. ausufernden Blitzlichtern, erarbeiten.

Mittwoch, 12. Februar 18 – 21 Uhr

Ort: Selbsthilfekontaktstelle Schöneberg - Holsteinische Str. 30 - 12161 Berlin

Tel.: 030 890 285 39

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Kosten: 5 €

Leitung: Sabine von Wegerer, Jens Erik Geißler, Arbeitskreis Fortbildung

[» Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2020

Beteiligung und Recht

Mitwirken, Mitgestalten, Mitbestimmen! - Patientenbeteiligung im Gesundheitswesen

Patient*innen haben, wenn sie sich in Selbsthilfe- oder Patient*innenverbänden organisieren, die Möglichkeit in Gremien des Gesundheitswesens mitzuarbeiten und sich zu beteiligen. Seit dem Jahr 2004 räumt die Gesetzgebung den maßgeblichen Organisationen zur Vertretung der Patient*innen formale Beteiligungs- und Mitspracherechte auf Bundes- und Länderebene ein. Damit haben endlich diejenigen eine Stimme im Gesundheitssystem, die eigentlich im Mittelpunkt stehen sollten: Patient*innen. Dadurch wurden Forderungen vieler Selbsthilfeorganisationen aufgegriffen, nicht nur die individuellen Patient*innenrechte 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 Ärzt*innen, in dem nahezu alle rechtlich und finanziell bedeutsamen Umsetzungen von Gesetzen und Gesundheitsversorgung diskutiert und als verbindliche Richtlinien beschlossen werden. Die Veranstaltung informiert darüber, welche Formen und Möglichkeiten der Beteiligung und Mitbestimmung es für Patient*innen im Gesundheitswesen gibt und zeigt Wege von Beteiligungsmöglichkeiten für Selbsthilfegruppen auf.

Montag, 17. Februar 16 – 18 Uhr

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

Anmeldung

Tel.: 030 890 285 39

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Kosten: Keine
Leitung: Ursula Helms, Geschäftsführerin der NAKOS und
Patientenvertreterin im Gemeinsamen Bundesausschuss für die DAG SHG

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2020

Datenschutz und Social Media

Datenschutz für Selbsthilfegruppen

Seit Mai 2018 gilt die neue Datenschutz- Grundverordnung – in diesem Zusammenhang tauchen viele Fragen und Unsicherheiten im Umgang mit sensiblen Daten auch bei Selbsthilfegruppen auf. In einem Gespräch, in dem Sie Ihre konkreten Fragen zu dem Thema stellen können, wollen wir Tipps und Anregungen für einen sichereren und datenschutz- konformeren Einsatz von neuen Medien – aber auch für die Gruppenarbeit allgemein – geben. Gerne können Sie Ihre konkreten Fragen schon vorab an SEKIS senden. Das können Fragen sein, wie: „Darf ich ein Foto des Ausflugs unserer Selbsthilfegruppe auf der eigenen Webseite zeigen? Soll ich eine Whatsapp-Gruppe aufmachen, um mit meinen Gruppenmitgliedern zu kommunizieren? Wie sammelt und sichert die Gruppenleitung meine Daten?“ Deutlich werden soll in dem Gespräch auch, dass Datenschutz an sich nichts Schlimmes ist, sondern vielmehr ein Schutz für uns Verbraucher*innen und auch für uns in der Selbsthilfearbeit ist! Eine Anmeldung zu dem Seminar ist erforderlich. Teilnahmebegrenzung: 15 Personen.

Freitag, 21. Februar

Freitag, 13. November jeweils von 16 – 18 Uhr.

SEKIS – Selbsthilfekontakt und Informationsstelle Bismarckstr. 101 10625 Berlin

Anmeldung

Tel.: 030 890 285 39

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Kosten: Keine

Leitung: Ella Wassink – Politologin, Sozialmanagerin, Leiterin von SEKIS Berlin

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2020

Selbsthilfe Basiswissen - Methoden für die Gruppenarbeit

Supervision für Mitglieder von Selbsthilfegruppen – Unterstützung bei Problemen

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 unterschiedlichen Methoden: neben dem Erfahrungsaustausch im Gespräch dienen uns anschauliche Instrumente wie Rollenspiele, um typische Situationen in Selbsthilfegruppen erfahrbar und nachvollziehbar zu machen.

Montag, 24. Februar 18 – 21 Uhr

KIS - Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe im Stadtteilzentrum Pankow

Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin

Donnerstag, 24. September 18 – 21 Uhr

Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt Wattstr. 13, 13629 Berlin

Montag, 15. Juni 18 – 21 Uhr

Eigeninitiative Selbsthilfekontaktstelle Treptow-Köpenick Genossenschaftsstr. 70, 12489 Berlin

Donnerstag, 3. Dezember 18 – 21 Uhr
Selbsthilfekontaktstelle im Mittelhof e.V. Königstr. 42 / 43 14163 Berlin

Anmeldung

Tel.: 030 890 285 39

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Kosten: 5 € (pro Termin)

Leitung: Götz Liefert, Arbeitskreis Fortbildung

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2020

Kooperation und Vernetzung

Flirt mit dem Gesundheitswesen –

Möglichkeiten der Kooperation von Selbsthilfegruppen und Einrichtungen im Gesundheitssystem

Selbsthilfegruppen wünschen sich neben der Gruppenarbeit manchmal auch eine Zusammenarbeit mit Gesundheitseinrichtungen. Einige Gruppen engagieren sich bereits in einer Klinik, Rehaeinrichtung o. ä. Als Erfahrungsexpert*innen unterstützen sie Betroffene in den Einrichtungen. Sie stellen Selbsthilfe als Möglichkeit der Unterstützung vor und bieten somit für die professionelle Seite eine Entlastung. Gruppen, die sich einen Dialog mit Gesundheitseinrichtungen wünschen oder bereits bestehende Kontakte verbessern möchten, können in dieser Fortbildung folgenden Fragen nachgehen: · Was kann Kooperation überhaupt bedeuten? · Wie kann eine Zusammenarbeit initiiert werden? · Wie wird der Kontakt von beiden Seiten wertschätzend gestaltet? · Gibt es Modelle, Ideen, Konzepte, die sich bewährt haben? · An welchen Stellen sind Schwierigkeiten zu erwarten? Der Erfahrungsaustausch mit anderen Aktiven in der Selbsthilfe und das Reflektieren der eigenen Rolle mit den besonderen Stärken der Selbsthilfegruppe stehen in dieser Fortbildung im Vordergrund. Am Ende der Veranstaltung steht das Wissen über die Möglichkeiten für den nächsten Schritt. Ein Schritt, um die Kooperation mit Profis selbstbewusst und kreativ voran zu bringen. Wer im Anschluss an diese Veranstaltung gerne konkrete Schritte in die Kooperation mit Trägern im Gesundheitswesen gehen möchte, erhält in einer zweiten Fortbildung dazu weiteres Handwerkzeug.

Donnerstag, 5. März 18 - 21 Uhr

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

Anmeldung

Tel.: 030 890 285 39

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Kosten: 5,- €

Leitung: Petra Glasmeyer, Birgit Sowade, Arbeitskreis Fortbildung

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2020

Methoden für die Gruppenarbeit

Grenzen setzen in der Selbsthilfe

Mitglieder aus Selbsthilfegruppen, die sich besonders aktiv für die Belange ihrer Gruppe einsetzen, stehen häufig in der Gefahr, zu viel Verantwortung zu übernehmen und damit über ihre eigenen Grenzen zu gehen. In diesem Seminar werden wir uns deshalb umfassend mit dem Thema angemessener Grenzsetzungen beschäftigen. Dabei wird es um folgende Themen und Fragen gehen: · Grenzen erkennen: Woran merke ich, dass ich an meiner Grenze bin? Was tue ich, wenn meine Grenze überschritten wird? · Grenzen zeigen: Wie teile ich anderen mit, dass meine Grenze überschritten worden ist? ·

Grenzüberschreitungen vermeiden: Wie kann ich zukünftig dafür sorgen, dass meine Grenze gewahrt bleibt? · Verantwortung abgeben: Was an Verantwortung möchte ich abgeben? Für welche Aufgaben möchte ich andere Mitglieder gewinnen?

Das Seminar setzt an konkreten Erfahrungen und Fallbeispielen der Teilnehmer* innen an. Mit Hilfe kreativer Übungen und Rollenbeispielen werden wir auf sehr anschauliche Weise Zugang zum Thema und individuell angemessene Lösungen für passende Grenzsetzungen finden.

Samstag, 21. März 10 – 16 Uhr

**Eigeninitiative Selbsthilfekontaktstelle Treptow-Köpenick -
Genossenschaftsstr. 70 - 12489 Berlin**

Anmeldung

Tel.: 030 890 285 39

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Kosten: 10 €

Leitung: Ruth Uzelino, Jens Erik Geißler, Arbeitskreis Fortbildung

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2020

Moderationstechniken in der Selbsthilfe – Handwerkzeug für gelungene Gruppenarbeit

Gespräche zu moderieren, zu strukturieren und zu begleiten, schafft der Gruppe Freiraum, sich auf den Inhalt zu konzentrieren. Dies ist eine verantwortungsvolle Aufgabe, die aber auch sehr spannend sein und viel Freude bereiten kann. Im Rahmen einer Selbsthilfegruppe ist es manchmal nicht leicht, Menschen zu finden, die diese Aufgabe übernehmen. Selbst Teil des Gespräches zu sein und gleichzeitig auf den Rahmen zu achten, kann schnell überfordern. Ängste vor der Verantwortung, oder etwas falsch zu machen, können weitere Hemmnisse sein. Die Fortbildung möchte Handwerkzeug für die Moderation von Gruppengesprächen vermitteln. Sie hilft, die mit der Moderation verbundene Rolle in der Selbsthilfegruppe besser zu verstehen. So werden die damit verbundenen Aufgaben überschaubar und die Verantwortung leichter. Zwei Abende, die Mut machen, sich mit diesem Know How in der Gruppe einzubringen und auszuprobieren. Dabei werden uns folgende Themen beschäftigen: · Die Rolle und Aufgaben der Moderierenden · Verschiedene Methoden in der Moderation · Der Unterschied zwischen Moderation und Leitung

Donnerstag, 26. März

Donnerstag, 2. April jeweils 18 – 21 Uhr

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

Anmeldung

Tel.: 030 890 285 39

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Kosten: 10,- € (für beide Termine)

Leitung: Birgit Sowade, Jens Erik Geißler, Arbeitskreis Fortbildung

» [Inhaltsverzeichnis](#)

BERATUNG

Sozialberatung

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle SEKIS Charlottenburg-Wilmersdorf bietet ab 2019 einmal wöchentlich eine Sozialberatung an. Diese erfolgt durch eine ausgebildete Fachkraft mit langjähriger Erfahrung. Die Beratung steht Mitgliedern von Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeorganisationen kostenlos zu Verfügung.

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

Um Wartezeiten zu vermeiden, vereinbaren Sie bitte einen Termin!
Wo: Selbsthilfe-Kontaktstelle Charlottenburg-Wilmersdorf,
Bismarckstraße 101 (Eingang Weimarer Straße), 10625 Berlin
Wie: Tel 0151 583 526 88 oder Mail: sozialberatung@sekis-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

BERATUNG

Peer-Beratung – Pankow

Menschen mit Krisenerfahrung beraten Menschen in Krisen

Peer-Berater/innen, im Sinne von Genesungsbegleitern, nutzen ihre eigene Krisenerfahrung als Ressource und bieten einen lebensnahen Beratungsansatz, der therapeutische und ärztliche Behandlungen ergänzen kann. Neben Ratsuchenden, die von einer psychischen Erkrankung betroffen sind, steht die Peer-Beratung auch Angehörigen offen.

Unser Gesprächsangebot für Erkrankte und Angehörige umfasst:

Informationen zu den Krankheitsbildern mit denen der Peer-Berater_in Erfahrungen hat (Depression, generalisierte Angststörung, Panikattacken und Borderline), Informationen zu kassenfinanzierten Therapie-Möglichkeiten, Unterstützung bei der Therapeuten_innensuche, Beratung und Vermittlung zu Selbsthilfegruppen und anderen Anlaufstellen, Motivierung und Aktivierung im Sinne des Empowerments Kooperation und Mitwirkung in Gremien als Vertretung der Betroffenenperspektive

Weitere Informationen erhalten Sie bei uns unter kis@hvd-bb.de oder telefonisch

unter Tel 030 - 49 98 70 910

oder auf www.kis-pankow.de

Ansprechpartnerin ist Jana Vogel

» [Inhaltsverzeichnis](#)

BERATUNG

Sprechraum - Beratung bei Stottern

und anderen Kommunikationsbeeinträchtigungen – von und für Betroffene

Wir bieten Beratungen ...

bei Stottern und anderen kommunikativen Beeinträchtigungen an – von Betroffenen für Betroffene (Peer-Beratung) und kostenfrei. Unsere Beratungsstelle wird gefördert durch ein Programm des Bundesministeriums für Arbeit und Soziales (BMAS) zur Ergänzenden unabhängigen Teilhabeberatung (EUTB). Wie alle EUTB-Stellen beraten auch wir grundsätzlich bei allen Arten von Beeinträchtigungen.

Zu uns kommen können ...

alle von Stottern oder anderen kommunikativen Beeinträchtigungen betroffenen Menschen – Erwachsene wie Kinder. Ebenso willkommen sind uns ihre Eltern, Angehörigen, Arbeitgeber und alle anderen, die beruflich mit ihnen zu tun haben (z.B. Logopäd*innen, Sprachtherapeut*innen, Psycholog*innen, Lehrer*innen, Pädagog*innen).

Wir bieten folgende konkreten Hilfen an ...

- KLÄRUNG von Fragen zum Nachteilsausgleich in Schule, Ausbildung und Studium, zum Neunten Sozialgesetzbuch (SGB IX), zu Heilmittelverordnungen oder zu Teilhabeleistungen der Agentur für Arbeit.
- UNTERSTÜTZUNG bei der Beantragung eines Schwerbehindertenausweises und bei anderen Behördenkontakten.
- INFORMATIONEN über verschiedene Kommunikationsbeeinträchtigungen.
- ERLÄUTERUNGEN zu seriösen Therapiemöglichkeiten sowie ihrer Finanzierung.
- MODERATION bzw. Begleitung von Gesprächen mit Lehrer*innen, Vorgesetzten oder Partner*innen.
- AUFKLÄRUNG über Selbsthilfe und ihre Möglichkeiten.

Grundsätzlich beraten wir bei Bedarf gerne begleitend, d.h. über längere Zeiträume. Und in Einzelfällen können wir auch aufsuchend beraten, d.h. bei Ihnen zu Hause (gilt nur für Berlin, Brandenburg, Sachsen und Sachsen-Anhalt). Unsere Beratungen sind für alle Ratsuchenden kostenfrei.

Sie haben andere mit kommunikativen Beeinträchtigungen verbundene Anliegen? Dann kommen Sie bitte auf uns zu. Wir werden uns bemühen, Ihnen auch dabei zu helfen.

SPRECHRAUM

Beratung bei Stottern und anderen Kommunikationsbeeinträchtigungen - von und für Betroffene

Krumme Str. 61 - 10627 Berlin-Charlottenburg

Beratungszeiten:

Di.	10-12 und 13-17 Uhr
Do.	10-12 Uhr und 14-17 Uhr
Mi.	10-12 Uhr (offene Sprechstunde)
Fr.	10-12 Uhr
E-Mail	info@sprechraum-beratung.de
Tel.	+49 (0)30 23 25 56 69
Internet	www.sprechraum-beratung.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

BERATUNG

Soziale Beratung für Rheumakranke

Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V. - Therapie-, Beratungs- und Selbsthilfezentrum

Mariendorfer Damm 161a - 12107 Berlin

Wir geben Beratung zu allen Themen, die sich bei rheumatischen Erkrankungen ergeben, unter anderem ambulante und stationäre Versorgung, Teilhabe am Arbeitsleben, medizinische Rehabilitation, Schwerbehinderung, Erwerbsminderung, Pflegeleistungen, finanzielle Hilfen und Selbsthilfemöglichkeiten. In einem persönlichen oder telefonischen Gespräch nehmen Sozialarbeiter*innen sich Zeit, Ihre Situation individuell und ganzheitlich zu betrachten und entwickeln mit Ihnen gemeinsam Lösungsmöglichkeiten zu Problemen Ihrer aktuellen Lebenssituation.

Telefon: 030 – 32 290 29 50

Fax: 030 – 32 290 29 39

E-Mail: beratung@rheuma-liga-berlin.de

Hier können Sie sich online anmelden: <https://rheuma-liga-berlin.de/wir-ueber-uns/kontakt>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

BERATUNG

Versorgungsinitiative PSY-CARE

Psychotherapeut/innen unterstützen ältere Menschen mit Depression und Pflegebedarf und ihre Angehörigen:

Die Versorgungsinitiative PSY-CARE in Berlin und angrenzenden Regionen Brandenburgs bietet Menschen über 60 Jahre mit Pflegegrad, die an Depression leiden, Unterstützung durch qualifizierte Psychotherapeut/innen.

Es handelt sich um ein durch den Innovationsfonds des Gemeinsamen Bundesausschusses (G-BA) gefördertes Projekt der MSB Medical School Berlin in Berlin Lankwitz, in Kooperation mit der Charité Universitätsmedizin (Prof. Dr. Adelheid Kuhlmei). Die Teilnahme ist kostenfrei.

Informationen und Anmeldungen für die wissenschaftlich begleitete Versorgungsinitiative bei der Projektleiterin Prof. Dr. Eva-Marie Kessler und ihren Mitarbeiterinnen unter Tel [030 - 766 8375 838](tel:030-7668375838).

Die Mitarbeiterinnen stehen Ihnen für ein vertrauensvolles Gespräch in unserer Telefonsprechstunde zur Verfügung: Montag 11 - 13Uhr und Dienstag 15-17 Uhr. Hinterlassen Sie gerne auch eine Nachricht auf dem Anrufbeantworter, Sie werden zeitnah zurückgerufen.

Mehr Informationen zu PSY-CARE erhalten Sie bei Interesse auch per Post oder unter www.psy-care.de.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PROJEKTE

Ein Angebot für Menschen mit und ohne demenzielle Veränderungen

Augenblicke für Demenzerkrankte: Kunst- und Fantasiegeschichten im Museum

Das Bode-Museum ist ein Haus mit vielen Skulpturen, die unsere Fantasie anregen. Jeder kann seine Kreativität einbringen, um eine ganz eigene Geschichte zu einem Kunstwerk, wie z.B. zur ‚Tänzerin‘ von Canova, zu erfinden. Im Anschluss ist ein Besuch des Museumscafés möglich.

In Zusammenarbeit mit der Alzheimer-Gesellschaft Berlin e.V.

Dienstag 14.30 – 16 Uhr / 18.2., 21.4., 16.6.2020 (3. Dienstag, zweimonatig)

Teilnahmegebühr: 6 € zzgl. Eintritt

Max. 8 Betroffene plus Begleitung (Angehörige oder Betreuungspersonen) Für je eine Begleitperson sind der Eintritt und die Führungsgebühr frei.

Anmeldung erforderlich: Kasse Bode-Museum – Fon: 030- 266 42 31 60

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PROJEKTE

Deutsche Stiftung für Engagement und Ehrenamt

Seit einigen Wochen wird das geplante Gesetz zur Errichtung der Deutschen Stiftung für Engagement und Ehrenamt intensiv diskutiert. Neben Stellungnahmen in einer öffentlichen Anhörung im Deutschen Bundestag im Dezember 2019 haben sich zahlreiche zivilgesellschaftliche Verbände, Organisationen und Bündnisse mit Stellungnahmen zu Wort gemeldet. Zentrale Aspekte in der Debatte sind die geplante operative Ausrichtung der Stiftung, die mangelnde Präsenz von zivilgesellschaftlichen Akteuren in den Stiftungsgremien und mögliche Konkurrenzen zu bestehenden Aktivitäten und Strukturen der Zivilgesellschaft.

Die zahlreichen Stellungnahmen und Positionen, die in die Debatten eingebracht werden, hat das **Bundesnetzwerk Bürgerschaftliches Engagement (BBE)** auf seiner Website als »[Reaktionen zum Gesetzgebungsprozess](#)« aufgelistet und verlinkt.

Mitte Januar 2020 haben zudem einige Mitglieder des Arbeitskreises »Bürgergesellschaft und Demokratie« der Friedrich-Ebert-Stiftung eine eigene Stellungnahme zur geplanten Stiftung formuliert.

Die Stellungnahme zum Download (PDF) finden Sie hier:

https://www.buergergesellschaft.de/fileadmin/user_upload/2020-01-16_Stellungnahme_Engagementstiftung_der_FES-Steuerungsgruppe_GK_Buergergesellschaft_u._Demokratie-1.pdf

Quelle: Newsletter Wegweiser Bürgergesellschaft 1/2020

» [Inhaltsverzeichnis](#)

BARRIEREFREIHEIT

Inklusion bühnenreif

Kostenfreier Workshop-Tag für Menschen, die Erfahrungen mit Blindsein u. Sehbehinderung, Stottern, sozialer Angst und Krebs haben.

Und für alle anderen Interessent*innen

Erzählen – Austauschen – Szenen improvisieren – die Stimme erheben – Angst überwinden – Selbstsicherheit tanken. Die Termine sind:

16. Februar 2020,
22. März 2020,
18. April 2020,
23. Mai 2020, 13. Juni 2020,
15. und 16. August 2020 (zwei Tage!),
12. September 2020,
25. Oktober 2020;

jeweils 10:00 bis 17:00 Uhr

Ort im Theater BühnenRausch, Erich-Weinert-Straße 27, nahe U-/S-Bhf. Schönhauser Allee;

Anmeldung: kontakt@wolfgangwendlandt.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PATIENTENINTERESSEN

Patientenvertretung Berlin sucht aktive Mitstreiter.innen

Selbsthilfeorganisationen haben das Recht, sich in einer Vielzahl von Gremien der Gesundheitsversorgung zu beteiligen und beratend an Planungsentscheidungen im Sinne der Patienten mitzuwirken.

Der Gesetzgeber hat in § 140f SGB V - Beteiligung von Interessenvertretungen der Patientinnen und Patienten - Organisationen der Selbsthilfe benannt, die als maßgeblich für die "Wahrnehmung der Interessen der Patientinnen und Patienten und der Selbsthilfe chronisch kranker und behinderter Menschen" bezeichnet werden. Viele Ihrer Gruppen sind Teil dieser Verbände.

Betroffene und Mitglieder der Selbsthilfeinitiativen können sowohl auf der Bundes- als auch auf der Landesebene mitarbeiten. Dabei geht es um Gremien, die sich um die ärztliche Versorgung (Bedarfsplanung), die Krankenhausplanung oder - sehr wichtig - um die Qualitätssicherung in vielen Bereichen der medizinischen Behandlung kümmern.

Für diese Gremien, sucht die Berliner Patientenvertretung mehr aktive Mitstreiter:innen und Interessierte. Die Selbsthilfe hat mit viel Engagement diese Beteiligungsrechte gegenüber der Politik erstritten. Denn es ist besonders wichtig, dass nicht für die Patienten, sondern *mit* ihnen geplant wird. Die Erfahrungen von Patienten oder chronisch Kranken sind für das System von aller größter Bedeutung.

Es ist nicht immer ganz einfach, die komplexen Entscheidungswege und Fragestellungen zu verstehen, um die es z.B. im Zulassungsausschuss für Ärzt:innen oder in den Fachkommissionen für die Qualitätssicherung bei der Pflege oder Behandlung von Krebspatienten im Krankenhaus geht.

Aber nur wenn wir als Patienten unsere Sicht der Dinge einbringen, werden die unmittelbaren Anliegen derjenigen, um die es ja eigentlich im Gesundheitswesen geht, berücksichtigt.

Es ist ein sehr wichtiges Ehrenamt, das gesellschaftlich einen hohen Stellenwert hat und für das inzwischen auch Aufwandsentschädigungen und Fahrtkosten übernommen werden. Neueinsteigende können an Schulungen teilnehmen und erfahrene Vertreter:innen begleiten Sie auf dem Weg zu Mitsprache.

Wir brauchen Ihre Mitarbeit!!!

Bei Interesse wenden Sie sich bitte an den Koordinierungsausschuss der Patientenvertretung Berlin

c/o Landesvereinigung Selbsthilfe | Littenstraße 108 | 10179 Berlin

Tel 030 27592525 info@lv-selbsthilfe-berlin.de

oder

Patientenbeauftragte für Berlin: Karin Stötzner

Oranienstr. 106 | 10896 Berlin

Tel 030 9028 2010 patientenbeauftragte@senGPG.berlin.de

Gerne beraten und unterstützen wir Interessierte.

Wenn Sie sich einen Überblick über die Beteiligungsmöglichkeiten verschaffen wollen

<https://www.patient-und-selbsthilfe.de/>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PATIENTENINTERESSEN

Digitalisierung

Viele Patienten nehmen digitale Angebote an – wenn es sie gibt

Patienten stehen den Möglichkeiten der Digitalisierung aufgeschlossen gegenüber. Digitale Gesundheitsdienstleistungen werden bereits breit genutzt, so weit es dazu bereits ein Angebot gibt. Die Bereitschaft, die eigenen Daten mit Ärzten zu teilen, ist dabei besonders ausgeprägt. Anderen Akteuren gegenüber sind Patienten deutlich zurückhaltender.

Das zeigt eine Online-Umfrage im Auftrag des Software-Anbieters samedi unter 1009 deutschen GKV-Versicherten im Alter zwischen 18 und mehr als 70 Jahren, die in Städten mit mehr als 100.000 Einwohnern wohnen. ... Laut Umfrage wären 73 Prozent der Teilnehmer bereit, ihre Termine online zu buchen, sofern dies digital möglich wäre. Erinnerungen an Termine oder Vorsorgeuntersuchungen per E-Mail oder SMS würden 60 Prozent nutzen, das E-Rezept immer noch 58 Prozent. Gesundheits-Apps wären für jeden Befragten eine Option, vor allem zur Kontrolle und Prävention und Dokumentation, beispielsweise als Diabetiker Tagebuch.

Die tatsächliche Inanspruchnahme derartiger Angebote ist allerdings deutlich geringer ausgeprägt. So buchen lediglich 35 Prozent der Teilnehmer Termine online, 34 Prozent gehen im Internet bereits auf Arztsuche. Von den Patienten, die bereits Termine buchen, können allerdings 57 Prozent nur selten in dieser Richtung aktiv werden. Der am häufigsten genannte Grund dafür (74 Prozent): Ärzte bieten diesen Service zu selten an.

Quelle: Ärztezeitung 24. 1. 2020

<https://www.aerztezeitung.de/Wirtschaft/Viele-Patienten-nehmen-digitale-Angebote-an-wenn-es-sie-gibt-406088.html>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PUBLIKATIONEN

70 Jahre aktiv für Menschen mit Diabetes

Der Deutsche Diabetiker Bund e.V., Bundesverband, hat eine neue 40seitige Broschüre aufgelegt.

Diagnose Diabetes – wie geht es weiter?

Aus dem Inhalt:

Wie entsteht Diabetes, Diabetestypen, Wie macht sich Diabetes bemerkbar? - Lässt sich Diabetes verhindern?, Akutkomplikationen, Folgeerkrankungen, Therapien, Diabetesmanagement, Diabetes im Kindes- und Jugendalter, sozialrechtliche Fragen, neues zur Forschung, aktive Selbsthilfe.

Diese Broschüre senden wir unseren Mitgliedern auf Anforderung kostenlos zu, Nichtmitglieder bitten wir um Portoerstattung.

Kontakt: Deutscher Diabetiker Bund e.V., gegr. 1951
Käthe-Niederkirchner-Straße 16, 10407 Berlin
Tel. 030/42082 49 80/AB
Mail: info@diabetikerbund.de
HP: www.diabetikerbund.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PUBLIKATIONEN

Vereinsbroschüre des Diabetiker Bund Berlin e. V.

In kurzen, verständlichen Beiträgen berichten Fachleute und Betroffene über Diabetes und seine Besonderheiten. Es werden viele Tipps und brauchbare Hinweise auf so manche Frage in Sachen Diabetes gegeben. Fordern Sie die Broschüre einfach an unter:

Diabetiker Bund Berlin e.V. - Schillingstraße 12 - 10179 Berlin

Telefon: 030/ 278 67 37

email: ddebberlin@web.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PUBLIKATIONEN

Broschüre: Wer regiert das Internet?

Wer regiert das Internet? **Wie können die Freiheitsrechte im Netz möglichst für alle gewährleistet werden?** Wer sorgt dafür, dass die technische Infrastruktur des Internets auch in Zukunft einwandfrei funktioniert? Und was hat das alles mit Demokratie zu tun?

Diese Fragen stehen im Mittelpunkt einer aktuellen Broschüre der **Friedrich-Ebert-Stiftung**. Das Politikfeld der Internetregulierung gliedert sich in verschiedene Handlungsfelder: Infrastruktur und Entwicklungszusammenarbeit, Sicherheitspolitik, Menschen und Bürgerrechte sowie Rechtsentwicklung. Dabei ist die Frage relevant, wie die verschiedenen Ziele der Internetregulierung umgesetzt werden sollen, etwa durch Abkommen zwischen Staaten oder unter Einbeziehung aller beteiligten Akteure. Neben diesen inhaltlichen Aspekten ist auch von Bedeutung, wer für die Internetregulierung verantwortlich ist: internationale Organisationen, Regierungen oder vielmehr offenere Foren, die auch Vertreterinnen der Zivilgesellschaft einbeziehen?

Die Broschüre gibt auf 44 Seiten praxisnahe Antworten auf die Fragen und zeigt Handlungsempfehlungen auf; ein Glossar erläutert die wichtigsten Fachbegriffe, die im Text vorkommen.

Die Broschüre zum Download (PDF): <http://library.fes.de/pdf-files/akademie/15830.pdf>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PUBLIKATIONEN

Chancen und Grenzen von Selbstorganisation, Engagement und Mitverantwortung älterer Menschen in ländlichen Räumen

Der soziale und demographische Wandel sowie die Strukturkrisen der letzten Jahrzehnte stellen insbesondere ländliche Räume vor große Herausforderungen. Um die Versorgung der alternden Landbevölkerung auch in Zukunft sicher zu stellen, haben sich in einer wachsenden Zahl ländlicher Gemeinden sog. Bürgerhilfevereine organisiert. Solche Hilfevereine – die sich eher selten unter dieser Bezeichnung engagieren – sind im letzten Jahrzehnt sowohl in städtischen Verdichtungsräumen als auch in ganz unterschiedlichen ländlichen Gemeinden gegründet worden. Als Teil des Gemeinwesens sind diese selbstorganisierten Hilfen dort ebenso ein wesentlicher Faktor des Funktionierens der ländlichen Gesellschaften als auch ein Akteur, der eine Versorgungslücke an finanzierbaren Hilfen zur Bewältigung des

Alltags älterer Menschen zu schließen versucht. Diese Ambivalenz zwischen Selbstorganisation und Engagement in und für den eigenen Lebensort im ländlichen Raum und der politisch formulierten Notwendigkeit der Übernahme von Mitverantwortung in der Bewältigung gesellschaftlicher Aufgaben war der Ausgangspunkt für das partizipative Praxisforschungsprojekt BULSAR, das sich mit der Rolle von Bürgerhilfevereine und Sozialgenossenschaften als Partner der öffentlichen Daseinsvorsorge und Pflege auseinander gesetzt hat. Monika Alisch und Martina Ritter, Professorinnen an der Hochschule Fulda, stellen in ihrem Gastbeitrag das Modellprojekt und seine Ergebnisse vor.

[Alisch, Monika / Ritter, Martina: Chancen und Grenzen von Selbstorganisation, Engagement und Mitverantwortung älterer Menschen in ländlichen Räumen](#) (1.8 MB)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PUBLIKATIONEN

Fachgesellschaft Palliative Geriatrie FGPG Grundsatzpapier als Broschüre

Grundsatzpapier „Autonomie und Selbstbestimmung in der Palliativen Geriatrie

Die [deutschsprachige Fachgesellschaft Palliative Geriatrie \(FGPG\)](#) hat Ende 2019 das neue [Grundsatzpapier „Autonomie und Selbstbestimmung in der Palliativen Geriatrie“](#) veröffentlicht. Das Grundsatzpapier kann über das [FGPG-Sekretariat Berlin und die FGPG-Geschäftsstelle Esslingen](#) bestellt werden.

Alle Grundsatzpapiere der FGPG:

<https://www.fgpg.eu/grundsatzpapier-zur-palliativen-geriatrie/>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

01. Februar 2020 15.00 Uhr

Lesung

AnaDismissed - »Meine Kampfansage an die Magersucht«

Selbsthilfekontaktstelle Treptow Köpenick | Genossenschaftsst. 70 | 12489 Berlin

Sie galt als chronisch krank und austherapiert. Schnörkellos und ohne Kompromisse berichtet Lea Gericke von ihrer Essstörung. Von der täglichen Tortur, der Scham und dem Hass gegen sich selbst.

Doch ihr gelang, was keiner mehr für möglich hielt. Schritt für Schritt, ganz langsam und behutsam, tastete sie sich aus der Krankheit heraus. Lea lernte erneut zu leben, zu lachen und zu lieben.

Weitere Lesungen in den Selbsthilfekontaktstellen:

Reinickendorf:

Zeit: **Samstag, 22.2.20 / 15-17 Uhr**

Ort: Selbsthilfe- u. Stadtteilzentrum Reinickendorf, Unionhilfswerk

Eichhorster Weg 32 / 13435 Berlin

Anmeldung unter Telefon: 030 / 416 48 42

Wir bitten um einen Kostenbeitrag von 3,- €

Sa. 29.02.2020 - 15:00 Uhr - Mitte

Sa. 14.03.2020 - 15:00 Uhr - Pankow

So. 29.03.2020 - 15:30 Uhr - Steglitz-Zehlendorf

Anmeldung: 030 631 09 85

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

01. Februar 2020 15.30 – 18.30 Uhr

Interkultureller Koch-Workshop mit LeNa

LeNa steht für lebendige Nachbarschaft und bringt geflüchtete Menschen, Menschen mit Migrationshintergrund und interessierte, offene Menschen aus der Nachbarschaft zusammen. Das Projekt LeNa lädt zu interkulturellen Kochworkshops ein. Frauen und Männer unterschiedlicher Herkunft stellen Gerichte ihrer Heimatländer vor und leiten die Zubereitung an. Dieses Mal wird es ein Gerichte aus

Argentinien geben. Die Workshops sind kostenfrei, Spenden sind herzlich willkommen
Anmeldung: LeNa - Lebendige Nachbarschaft | Lübeckerstr. 21 | 10559 Berlin
Tel: **0176 786 07 431**
Mail: lena@stadtrand-berlin.de
Internet: www.stadtrand-berlin.de3

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

04. Februar 2020 17.30 Uhr

Vortrag am Weltkrebstag

Stress und Krebs – Was sagt die aktuelle Forschung dazu?

Bei der Prävention und Therapie von Krebs spielen psychische Faktoren eine wichtige Rolle. Warum der eine Mensch jedoch Krebs bekommt, der andere nicht, lässt sich trotzdem noch nicht mit Sicherheit beantworten. Fest steht, dass bei der Entstehung von Krebs oft viele Punkte zum Tragen kommen. Diese Risikofaktoren können sich nicht nur summieren, sondern auch gegenseitig verstärken und dann zu Krebs führen. Der Vortrag fasst den aktuellen Stand der Forschung zusammen und erläutert die einzelnen Studien sowie aktuelle Erkenntnisse bei Hautkrebs. Und wir wollen auch diskutieren, welche Strategien gegen Stress erfolgreich sind.

Referentin: Dr. Christiane Weber, Molekularbiologin, Expertin für Krebs-Immuntherapien, seit 2013 Trainerin und Dozentin für fachliche Themen rund um Krebs und Arzt-Patienten-Kommunikation/Patientenkompetenz

Ort: Hauttumorzentrum Charité, Campus Mitte - Klinik für Dermatologie
Luisenstr. 2-5 - 10117 Berlin - 3. Ebene, Raum 44

Veranstalter: Selbsthilfe Hautkrebs Berlin

Anmeldung: Anne Wispler - Leiterin der Selbsthilfe Hautkrebs Berlin

Tel: **0175-404 8848**

Mail: shg@selbsthilfe-hautkrebs.de

Internet: <https://selbsthilfe-hautkrebs.de>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

04. Februar 2020 Die Treffen finden um 19 Uhr

Psoriasis Forum Berlin e.V. - Selbsthilfe bei Schuppenflechte

Haus der Familie - Mehringdamm 114 - U-Bahnhof Platz der Luftbrücke,

Veranstalter: PSORIASIS FORUM BERLIN e.V.

Dienstag, 4. Februar 2020 Wie kreatives Schreiben therapeutisch wirken kann - Susanne Diehm
(Sachbuch-Autorin, Schreib-, Kunst- und Kreativitäts-Therapeutin)

Dienstag, 3. März 2020

Welches Medikament passt? - Wonach sich entscheidet, womit eine Psoriasis behandelt wird - Prof. Dr. med. K. Asadullah (Potsdam)

Dienstag, 7. April 2020

Neurodermitis 2020: Neue Fakten – offene Fragen - Prof. Jörg Kleine-Tebbe (Allergie- und Asthma-Zentrum)

Tel: **0157 54 89 29 72 (Haus der Familie) oder Psoriasis Forum (030) 61 28 30 90**

Internet: www.Psoriasis-Forum-Berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

08. Februar 2020 15 Uhr

Lesung/Buchvorstellung Oliver Sechting: Der Zahlendieb

Oliver Sechting liest aus seinem neuen Buch „Der Zahlendieb“. Ein Bericht aus seinem Leben mit Zwangsstörungen.

Der Autor schildert nicht nur die Entwicklung und Ausprägungen seiner Ängste und Zwänge, sondern auch Erklärungs- und Bewältigungsversuche. Ein engagierter Erfahrungsbericht, der anderen Zwangserkrankten Hoffnung und Selbstbewusstsein vermittelt. Das Buch beginnt mit der humorvollen Schilderung einer gutbürgerlichen Kindheit im Beige-Grün der Endsiebziger Jahre, entwickelt sich über erste sexuelle Empfindungen und die damit verbundenen Ängste und Schamgefühle hin zu den ersten bedeutsamen

Symptomen einer Zwangserkrankung und dem vagen Verdacht, dass sie möglicherweise mit dem Tod des Vaters oder der verheimlichten Homosexualität zusammenhängen. Die Erkenntnis, dass die Zwänge kein Defizit, sondern eine Erkrankung darstellen und helfen, verschiedene Ängste zu regulieren, entlastet den Autor. Er sucht sich professionelle Hilfe, erlebt ein erfolgreiches Coming-out und entwickelt Bewältigungsstrategien, um trotz der Erkrankung ein erfülltes Leben anzustreben.

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

Tel: **030 215 70 78**

Mail: info@mann-o-meter.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

11. Februar 2020 17.00 – 20.00 Uhr

Krebserkrankung gut behandeln und begleiten

Kooperationsveranstaltung mit dem Bezirksamt Neukölln, Abteilung Jugend und Gesundheit/
Gesundheitsförderung und Prävention

Campus Efeuweg, Efeuweg 34, 12357 Berlin

Veranstalter: Selbsthilfezentrum Neukölln

Vorträge und Informationsstände zu Selbsthilfe und Beratungsangeboten:

17.30 – 18.10 Uhr: Neue Entwicklungen in der Krebstherapie/Immuntherapie; Fr. Prof. Dr. de Wit,
Chefärztin der Klinik für Hämatologie, Onkologie und Palliativmedizin im

Vivantes Klinikum Neukölln

18.30 – 19.10 Uhr: Psychoonkologische Nachsorge und Supportivsprechstunde. Das Tumorzentrum am
Vivantes Klinikum Neukölln stellt sich vor

19.10 – 20.00 Uhr Austausch, Beratung und Fachinformationen zu medizinischen, psychosozialen und
psychoonkologischen Fragen an unseren Beratungsständen

Tel: **030 681 60 64**

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

12. Februar 2020 18.00 Uhr - 20.00 Uhr

Das Bundesteilhabegesetz (BTHG) - erste Erfahrungen und nächste Schritte

Informationsveranstaltung für ehrenamtliche rechtliche Betreuer/innen und Vorsorgebevollmächtigte

Ort Cura Betreuungsverein Tempelhof-Schöneberg, Innsbrucker Straße 37, 10825 Berlin

Veranstalter Nachbarschaftsheim Schöneberg - Veranstaltungsort Innsbrucker Straße 37 - 10825 Berlin

Anmeldung wohlfart(at)mitarbeit.de

<https://www.nbhs.de/kalender/detailansicht/das-bundesteilhabegesetz/bthgersterfahrungen-und-naechsteschritte/13850>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

12. Februar 2020 16.00 -18.00 Uhr

Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht -

Was ist neu? Was ist wichtig? Wie mache ich es?

Multimedia –Vortrag mit der Gelegenheit Fragen zu stellen

Ort Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze im Kulturhaus Spandau | Mauerstraße 6, 13597 Berlin

Mit einer Patientenverfügung wird vorsorglich festgelegt, was medizinisch getan oder nicht getan werden soll, wenn man selbst nicht mehr in der Lage ist, seinen Willen zu kommunizieren. Damit werden Angehörige, Ärzte und Pflegekräfte in schwierigen Entscheidungssituationen entlastet und wissen, was Sie gewünscht hätten, wenn man Sie noch hätte fragen können.

Wie sollte eine Patientenverfügung aufgesetzt werden? Was ist zu beachten?

Darauf soll diese Veranstaltung verlässliche Antworten liefern.

Leitung: Frank Spade, ehemals Bundeszentralstelle Patientenverfügung in Berlin

Kosten: 3,00 € , ermäßigt 2,- €

Tel: **030 333 50 26**

Mail: shtmauerritze@casa-ev.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

15. Februar 2020 14.00 – 16.00 Uhr

Workshop "Hormon-Yoga" für Frauen in den Wechseljahren!

Selbsthilfzentrum Neukölln Süd, Lipschitzallee 80, 12353 Berlin

Veranstalter: Selbsthilfzentrum Neukölln Süd

Kosten: 6 €

Tel: 030 605 66 00

Mail: shkgropiusstadt@t-online.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

15. und 16. Februar 2020 18:00 Uhr

Versunkene Heimat: Wurzeln und Erinnerungen

Publikumsgespräch und neue Aufführungen vom Theater von Menschen mit Demenz

F2 Theater im Pfliegewohnheim am Kreuzberg, Fidicinstraße 2, 10965 Berlin.

Veranstalter: Neuköllner Oper, Karl-Marx-Straße 131–133

Sie haben als Kinder Krieg, Flucht oder Vertreibung erlebt. Die heimatlosen Kinder aus den Wäldern Ostpreußens, als „Wolfskinder“ bekannt, und die PAPILLONS, dementiell erkrankte Akteur*innen aus dem Pfliegewohnheim „Am Kreuzberg“ vom, UNIONHILFSWERK. Hier die Jungen aus der Neuköllner Oper, dort die alten PAPILLONS als Zeitzeugen. Was eint die beiden Produktionen? Die gemeinsame Geschichte einer Generation, die versunkene Heimat? Der Verlust von Menschen, Orten und Bildern. Hier Spurensuche, dort erlebte Biografie. Mit ihrer Musikperformance HERZTÖNE bauen die PAPILLONS Erinnerungsfragmente als Brücken aus der Demenz in die Gegenwart.

- Publikumsgespräch: 25. Januar 2020, 21:30 Uhr in der Neuköllner Oper, Karl-Marx-Straße 131–133 | 12043 Berlin
 - Vorstellungen der Musikperformance HERZTÖNE: 15. und 16.2.2020, jeweils um 18 Uhr im F2 Theater im Pfliegewohnheim "Am Kreuzberg" Fidicinstraße 2, D - 10965 Berlin
- Internet: <https://www.neukoellneroper.de/play/versunkene-heimat/>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

15. Februar 2020 20 Uhr

Playback Theater Berlin - Geschichten, die das Leben schreibt - sehen, was auf die Bühne will!

Ort: Kulturetage „Mosaik Theater“ in der Oranienstraße 34 HH rechts - Aufzug 1. Etage in 10999 Berlin beim U-Bhf. Kottbusser Tor

An diesem Abend bleibt alles offen. Es gibt kein festgelegtes Thema – Sie können erzählen, was Ihnen in Sinn kommt, auf der Seele brennt oder was Sie schon immer los werden wollten! Wir sind gespannt auf das was kommt. Wir bringen Ihre Eindrücke, Momentaufnahmen und Geschichten mit Schwung und Respekt auf die Bühne! Vorbestellte Karten bleiben bis 10 Minuten vor der Vorstellung reserviert. Kartenabholung und Einlass ab 19.30 Uhr. Sie können die Einladungen auf www.playback-theater-berlin.de abbestellen.

Besuchen Sie unsere Website www.playback-theater-berlin.de

Kosten: Eintritt: 12,- € (ermäßigt 9,-)

Anmeldung: Kartenvorbestellungen unter goetzliefert@aol.com oder telefonisch unter 030/3420876 (Götz Liefert)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

17. Februar 2020 18.00 – 20.00 Uhr

Lachen verbindet – Lachyoga

Lachen schafft Nähe zwischen Menschen und Distanz zu Problemen. Lachyoga kombiniert spielerische Lachübungen mit entspannenden Yoga-Atemtechniken. So wird aus dem rein motorischen schnell ein herzhaftes, „echtes“ Lachen mit positivem Effekt auf Ihre körperliche und seelische Gesundheit. Nach dem großen Interesse im Herbst letzten Jahres im Freien

setzen wir die begonnene Kooperation mit „Hauptstadt lacht“ fort. Diesmal treffen wir uns in den Räumen der Eigeninitiative. Gemeinsam werden wir lachen und Spaß haben.

Bitte bringen Sie sich genug zu trinken mit. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

2 EUR | ermäßigt 1 EUR

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

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

18. Februar 2020 18.30 Uhr

Vortrag

Deutsche Huntington-Hilfe Berlin-Brandenburg e.V.: Risikopersonen – Kinderwunsch und Risiko

Treffen der Selbsthilfegruppe Huntington-Hilfe Berlin-Brandenburg e.V. mit Dr. med. Lutz Pfeiffer (Humangenetiker)

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

Anmeldung Andreas Schmidt

Tel 0303 601 51 37

Mail a.schmidt@dhh-ev.de

Internet www.dhh-ev.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

22. Februar 2020 11.00 - 16.00 Uhr

Workshop

Empathie und Kommunikation

Selbsthilfzentrum Neukölln Nord - Wilhelm-Busch-Straße 12/13 - 12043 Berlin

So wie ich mich behandle, so behandle ich auch die anderen. Empathie bedeutet zum einen, mich selbst zu akzeptieren und meinen inneren Kritiker oder Perfektionisten beruhigen zu können. Das gelingt, wenn ich mir bewusst mache, wie ich mich in einer bestimmten Situation gefühlt habe und was ich brauche, damit es mir gut geht. Dann ist es mir auch möglich, ganz in die Haut anderer Menschen zu schlüpfen und offen zu sein für deren Bedürfnisse und Gefühle.

Kosten: 12 €

Tel: **030 681 60 64**

Mail: info@selbsthilfe-neukoelln.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

24. Februar 2020 15.30 – 17.30 Uhr

Gruppentreffen und Vorträge

AdP e.V. Arbeitskreis der Pankreatektomierten e.V. - Bauchspeicheldrüsenerkrankte

Ort **Paritätischer Wohlfahrtsverband, 5. Etage, Brandenburgische Str. 80, 10713 Berlin**

24. Februar 2020 Umgang mit Schmerzen und Schmerzmitteln

Gruppentreffen mit Referentin: Chefärztin Frau Dr. G. Rex – in der Reha-Klinik Lübben

20. April 2020 15.30 – 17.30 Uhr

Nachsorge – auf welche Blutwerte muss ich achten, welche Untersuchungen sind wichtig

Referent: Chefarzt für Gastroenterologie Sana-Klinik Lichtenberg. Prof. Dr. S. Faiss

Kosten keine

Anmeldung Barbara Hübenthal | Husstr. 149 | 12489 Berlin

Tel **030-67892603**

Mail barbara.huebenthal@arcor.de

Internet <http://www.adp-bonn.de>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

26. Februar 2020 16.45-18.15 Uhr

Vortrag

Kommunikation für Eltern von Kindern mit rheumatischen Erkrankungen

Deutsche Rheuma-Liga Berlin, e.V. (Veranstaltungsraum EG), Mariendorfer Damm 161a, 12107 Berlin

Veranstalter Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V.

Mit Arne Zels, Wirtschaftspsychologe, Vater eines betroffenen Kindes

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

26. Februar 2020 17.00 - 18.30 Uhr

Mutterschaft – so selbstverständlich wie besonders?

Vernissage der Ausstellung von Barbara Neckermann

Ort Selbsthilfezentrum Neukölln Nord - Wilhelm-Busch-Straße 12/13 - 12043 Berlin

Frauen machen über 50 % unserer Bevölkerung aus. Viele davon sind Mütter oder möchten Mütter werden. Dennoch wird der Mutter häufig ein Objektstatus zugeteilt. Die einschneidende Erfahrung der Mutterschaft, die mit einer Vielfalt tiefgreifender Gefühle und Konflikte verbunden ist, ist in der Öffentlichkeit wenig erfahrbar. Die Ausstellung bietet einen Raum, diese Auseinandersetzungen mit sich selbst und der Außenwelt sichtbar zu machen. Themen:

Wiedergutmachungsversuche der eigenen Kindheit, Verarbeitung der Geburt, innere Zerrissenheit zwischen Sehnsucht nach dem Kind und Selbstentfaltung, Leben im Paralleluniversum, körperliche Überwältigungen und Veränderungen, Kontrollverlust, Überforderung

Montag 02.03.2020 : Finissage (11.00 - 12.30 Uhr)

Tel **030 681 60 64**

Mail info@selbsthilfe-neukoelln.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

02. März 2020 15.30 - 17 Uhr

Fiebersyndrome: Arzt-Patienten-Gespräch zum Tag der seltenen Erkrankungen

Vortrag: Dr. Martin Krusche, Charité

Deutsches Rheuma-Forschungszentrum, Charité Campus Mitte,

Charitéplatz 1, 10117 Berlin (Campusadresse: Virchowweg 12)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

03. März 2020 18 – 20 Uhr

Vortrag

Krisenerfahrung – eine Zusatzqualifikation im Job

Ort Villa Mittelhof, Königstr. 42/43, 14163 Berlin

Veranstalter Selbsthilfekontaktstelle Mittelhof e.V.

Wie können Krisen- und Genesungserfahrung zur Ressource werden?

Weshalb richtet sich die Ex-In-Ausbildung an Psychiatrie- und Krisenerfahrene? Was machen Genesungsbegleiter*innen?

In ihrem Vortrag werden u.a. diese Fragen beantworten die ExIn-Absolventen

Thomas Hofmann, Sabine Heiniger und Bloggerin Nora Fieling.

Kosten kostenfrei, Spenden willkommen

Anmeldung Petra Glasmeyer - glasmeyer@mittelhof.org

Tel **030 80 19 75 14**

Mail selbsthilfe@mittelhof.org

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

05. März 2020 18 - 21 Uhr

Recovery-Seminar für Angehörige von Menschen mit psychischen Krisen und

Erkrankungen zum Thema Depression

Veranstalter: ApK LV Berlin e.V., Mannheimer Str. 32 , 10713 Berlin

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 05.03.2020. Die Teilnahme ist kostenlos, eine verbindliche Anmeldung zu allen 8 Terminen ist erforderlich.

Do 05.03.20
Di 10.03.20
Do 12.03.20
Di 17.03.20
Do 19.03.20
Di 24.03.20
Do 26.03.20
Di 31.03.20

Link: <https://www.apk-berlin.de/sites/default/files/content/public/downloads/hompage/apk-lv-berlin-ev-recoveryseminar-angehoerige-depression-2020.pdf>

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

Kontakt Gudrun Weißenborn: Projektleitung - (030) 84 31 57 14

Angehörige psychisch Kranker LV Berlin e.V.

Tel +49 (30) 863 957 01 | Fax. +49 (30) 863 957 02

Mail info@apk-berlin.de

Internet www.apk-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