

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

SEKIS	3
Auszeichnung für Nachbarschaftshilfe	3
SELBSTHILFEKONTAKTSTELLEN	3
Update: Selbsthilfe und Corona	3
Virtuelles Selbsthilfe-Café für Berlin	3
Kostenlos virtuelle Räume für Selbsthilfegruppen	4
SELBSTHILFE	4
Betroffen von COVID-19 und auf Gruppensuche? #MitCoronaLeben	4
Sonntag (nicht) allein hat noch Platz für 2 weitere Frauen	4
Stammtisch Junge Selbsthilfe, jetzt wieder online	5
Leben in zwei Welten	5
Mixed Experience	5
Folgende Gruppen in Gründung in Zehlendorf suchen noch Mitglieder:	6
Angstgruppe in Zehlendorf hat noch Platz für zwei Betroffene	6
Depression - Freiberuflichkeit - Kreativität	6
Depression Selbsthilfegruppe in Gründung bei Synapse in Lichtenberg	6
Depression, Burnout, Psychohygiene am Arbeitsplatz	6
Selbsthilfegruppe für Fachkräfte der Sozialen Arbeit	6
Mütter in schwierigen Trennungen in Lichtenberg	7
Narzissmus Selbsthilfe / Nie mehr Opfer sein	7
Trauma durch Eltern - Gruppe in Gründung	7
Gesprächsgruppe für Trauernde in Neukölln	8
SELBSTHILFE ONLINE	8
Online- und Telefon-Angebote der Selbsthilfe	8
Echte Stimmen – Der Berliner Selbsthilfepodcast bei spotify	8
Abendgespräche der Villa Mittelhof - ein digitales Angebot auf zoom	8
Digitale Angebote für zugewanderte Menschen	9
Anonyme Alkoholiker online	9
Blog Lebensmutig & junge Online –Selbsthilfegruppe	9
Podcast-Projekt „Neben dir – der Podcast für Angehörige“	10
Step into Motion - Online Sport für junge Menschen nach Krebserkrankung	10
BERATUNG DER SELBSTHILFE FÜR DIE SELBSTHILFE	10
Die Sozialberatung bei SEKIS	10
PEER-Beratungsangebot im Nachbarschaftshaus Friedenau	11
SHIA - Selbsthilfe Alleinerziehende	11
PROJEKTE	12
Lachen hilft	12
Was brauchen Alleinerziehende und ihre Kinder zu Zeiten der Pandemie?	12
Netzwerk behinderter Frauen Berlin e.V.	12
Agathe - Online Tools für die Organisation von Projekten	12
PATIENT*INNENINTERESSEN	13

FFP2-Masken für Risikogruppen gegen Coupons	13
Corona-Sonderregeln für ärztlich verordnete Leistungen	14
Bestätigung der Zugehörigkeit zu einer Risikogruppe	14
Verdi verlangt: Impfstrategie braucht Transparenz	15
Was hab' ich? - Tausende Arztbefunde übersetzt	15
Kurzinformationen zu Antibiotika erschienen	15
Regeln für Kassenwerbung	15
Krebsregisterdaten sollen einmaliger Datenpool werden	16
BARRIEREFREIHEIT	16
Informationen über Selbsthilfe in Gebärdensprache	16
Informationen über Selbsthilfe in Leichter Sprache	17
Informationen zu Corona in verschiedenen Sprachen und Leichter Sprache	17
FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN	17
Fortbildungsveranstaltungen in Zeiten von Corona	17
Supervision für Mitglieder von Selbsthilfegruppen - Unterstützung bei Problemen	17
Gewusst wie! Homepages, Foren und Chats richtig nutzen	18
Moderation von Gruppengesprächen	18
Unsere Selbsthilfegruppe mal online	19
Übergänge im Leben - Gesundheit und besondere Situationen	19
Selbsthilfe und Migration: Meine Gruppe – meine Fragen:	20
Grenzen setzen in der Selbsthilfe	21
PUBLIKATIONEN	21
Organisation und Zivilgesellschaft	21
Arbeitshilfen der Stiftung Mitarbeit für Selbsthilfe- und Bürgerinitiativen Nr. 51	21
VERANSTALTUNGEN	22
08. Februar 2021 17 bis 19 Uhr	22
Distanzlernen – so geht es leichter	22
09. Februar 2021 18:30 - 20:00 Uhr	22
Virtuelles Selbsthilfe-Café für Berlin	22
10. Februar 2021 19.00 - 20.30 Uhr	23
Autobiographischer Vortrag: Meine Krisen	23
12. Februar 2021 18.00 - 19.30 Uhr	23
Jede(r) für sich und damit für's wir	23
16. Februar 2021 18 – 20 Uhr	23
Wie Selbstmassage unser Wohlbefinden stärkt	23
18. Februar 2021 und 17. März 2021 14:00-15:30 Uhr	23
Möglichkeiten digitaler Demokratie nutzen	24
18. Februar 2021 17 - 19 Uhr	24
Online-Infoabend für Single-Schwangere : Den Anfang allein meistern	24
22. Februar 2021 18:00 – 19:30 Uhr	24
Beruflicher Wiedereinstieg und/oder Neuorientierung?	24
24. Februar 2021 18:30 - 20:00 Uhr	25
Raucherentwöhnung: Von der Motivation zur Aktion	25
25. Februar 2021	25
Thema im Februar: Gelassenheit – Mut – Weisheit	25
Ermutigende Impulse	25
01. März 2021 11:00 Uhr - 17:00 Uhr	25
Digitale Werkzeuge erleichtern die Vereinsarbeit!?	25
07. März 2021 11.00 – 18.00 Uhr	26
Was ist positiv am Scheitern? Kann Scheitern gut und hilfreich sein?	26
17. März 2021 18:30 - 20:00 Uhr	26
Das abhängige Gehirn:	26
19. März 2021 10.30 – 14.30 Uhr	27
Konsumstörung: Sucht – eine Familienangelegenheit?	27
28. März 2021 11.00 – 18.00 Uhr	27
Mutig im Konflikt: Anregungen zum Navigieren von schwierigen Momenten	27
IMPRESSUM	27

Auszeichnung für Nachbarschaftshilfe

Der Verbund für **Nachbarschaftshilfe Charlottenburg-Wilmersdorf** wurde ausgezeichnet, weil er in Zeiten von Corona erfolgreich die Nachbarschaftshilfe organisiert hat. Zu diesem Verbund gehört auch SEKIS. Dafür hat der Verbund das **Siegel für ausgezeichnetes Engagement** von *go volunteer* bekommen. Mehr Informationen zum Verbund für Nachbarschaftshilfe in Charlottenburg-Wilmersdorf finden Sie hier:

<https://www.bringdichein-berlin.de/nachbarschaftshilfe>

Junges Engagement

c/o Rathaus Charlottenburg

Otto-Suhr-Allee 100

D-10585 Berlin

junges-engagement@tifbg.de

www.bringdichein-berlin.de

Mareike Weiß | Koordinatorin Junges Engagement

Telefon: 030 9029-14974 | Mobil: 0175 264 62 63

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFEKONTAKTSTELLEN

Update: Selbsthilfe und Corona

Die Verlängerung der Maßnahmen zur Eindämmung des Corona-Virus bis zunächst Mitte Februar 2021 werfen neue Fragen und Sorgen unter den Selbsthilfe-Aktiven auf.

Die weiterhin gültige Antwort mit Stand vom 15.01.2021: Selbsthilfegruppen dürfen sich unter bestimmten Bedingungen weiterhin treffen. Dabei ist jedoch erneut und intensiv zu prüfen, ob die Treffen zwingend notwendig sind oder ob auf Alternativen, z.B. Online- oder Telefonkonferenzen oder Zweittreffen, ausgewichen werden kann. Denn bei den aktuellen Infektionszahlen ist das Risiko einer Ansteckung sehr hoch.

Bitte kommen Sie nicht einfach zu einem Gruppentreffen oder zur Selbsthilfe Kontaktstelle, sondern nehmen Sie vorher per Telefon oder Mail Kontakt auf. Die Gruppensprecher*innen und Mitarbeiter*innen der Kontaktstellen geben Ihnen gern Informationen zum aktuellen Stand und den Bedingungen für Gruppentreffen weiter.

Die Hinweise für Selbsthilfegruppen vom 03.11.2020 (siehe unten) haben weiterhin Gültigkeit.

Die aktuelle Infektionsschutzverordnung und weitere Informationen finden Sie hier:

<https://www.berlin.de/corona/massnahmen/verordnung/>. In Paragraph 2, Absatz (1) heißt es: "Jede Person ist angehalten, die physisch sozialen Kontakte zu anderen Menschen, die nicht zum eigenen Haushalt gehören, auf das absolut nötige Minimum zu reduzieren (...). Dies gilt insbesondere für Personen, die Symptome einer Erkrankung mit COVID-19 im Sinne der dafür jeweils aktuellen Kriterien des Robert Koch-Instituts aufweisen. (...) Das Verlassen der eigenen Wohnung oder gewöhnlichen Unterkunft ist nur aus triftigen Gründen zulässig, wobei das Verlassen des Stadtgebiets von Berlin nur innerhalb eines Umkreises von 15 Kilometern zulässig ist, wenn eine 7-Tage-Inzidenz von mehr als 200 festgestellt und amtlich bekannt gemacht wird." Triftige Gründe laut Paragraph 2, Absatz (3) sind unter anderem die Abwendung einer Gefahr für Leib, Leben oder Eigentum oder die Ausübung ehrenamtlicher Tätigkeiten. Aktuelle Informationen und Beratungs- sowie Hilfsangebote finden Sie auch hier auf unserer Internetseite www.sekis-berlin.de, z.B. unter Online- und Telefon-Angebote der Selbsthilfe.

Die Berliner Selbsthilfe Kontaktstellen sind auch weiterhin für Sie zu erreichen! Sollten Sie dringend persönlichen Beratungsbedarf haben, vereinbaren Sie bitte unbedingt vorab einen Termin. Alle Kontaktdaten finden Sie hier: <https://www.sekis-berlin.de/selbsthilfe/kontaktstellen>

Wir wünschen Ihnen allen weiterhin viel Kraft und Gesundheit!

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFEKONTAKTSTELLEN

Virtuelles Selbsthilfe-Café für Berlin

Dienstag, 09. Februar 2021

18:30 – 20:00 Uhr

Unser Thema im Februar

Das Selbsthilfe-Buffer

Gibt es einen fieseren Monat als den Februar? Ob Lockdown oder nicht, durch diesen Monat muss man einfach durch. Das (virtuelle) Selbsthilfe-Café im Februar hilft dabei. Wir wollen all das tun, was uns in dieser Zeit fehlt: trotz Bildschirm-Abstand gemütlich zusammensitzen. Erzählen, was uns grade beschäftigt. Den anderen Fragen stellen, die uns bewegen. Von guten (Selbsthilfe-)Erinnerungen erzählen. Oder durch kleine Spielereien einfach mal wieder so richtig ins Lachen kommen. Ein echtes Selbsthilfe-Buffer eben. All das geht auch in einer Videokonferenz. Wir werden unterschiedliche Möglichkeiten technisch und inhaltlich vorbereiten. Und dann liegt es an den Teilnehmer*innen des Cafés, wie sich der Abend gestaltet. Austausch in großen oder kleinen Runden? Persönlich erzählt oder gemeinsam diskutiert? Warm erinnert oder wild gespielt? Jede*r Teilnehmer*in erhält an diesem Abend einmal die Gelegenheit, einen Schwerpunkt zu setzen und damit das Programm der Runde zu bestimmen. Gemeinsam gestalten wir ein (virtuelles) Treffen, das uns zusammenbringt und gegenseitig stärkt. Fast wie in der Selbsthilfegruppe. Anfänger*innen wie auch Erfahrene der virtuellen Welt sind gleichermaßen willkommen!

Wir freuen uns auf Euch!

Die Teilnahme am virtuellen Selbsthilfe-Café ist kostenfrei.

Eine Anmeldung über sekis@sekis-berlin.de ist jederzeit, auch noch am Tag der Veranstaltung möglich.

Die Teilnehmer*innenanzahl ist begrenzt.

Wir freuen uns auf den Austausch mit Euch. Bitte beachtet, dass ihr für diese Veranstaltung ein internetfähiges Gerät (PC/Laptop/Tablet oder Smartphone) mit Mikrofon und Kamera benötigt

Weitere Informationen auf www.sekis-berlin.de.

Moderation Birgit Sowade (Selbsthilfe- Kontakt- und Beratungsstelle Mitte, Stadtrand gGmbH)
Johanna Schittkowski (SEKIS Berlin)

Anmeldung Tel.: 030 892 66 02

E-Mail: sekis@sekis-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFEKONTAKTSTELLEN

Kostenlos virtuelle Räume für Selbsthilfegruppen

SEKIS Berlin und die bezirklichen Selbsthilfe-Kontaktstellen bieten allen Selbsthilfegruppen, die ein Interesse an online-Treffen haben, kostenlos einen virtuellen Gruppenraum an. Auch wenn Selbsthilfegruppen sich jetzt zum Teil wieder treffen können, ist die Möglichkeit, sich virtuell, also über eine Videokonferenz, auszutauschen vielleicht für Selbsthilfegruppen auch zukünftig eine gute – zusätzliche – Möglichkeit des Austausches. Und: es ist ganz einfach! Wenn Sie Gruppensprecher*in oder Moderator*in einer Selbsthilfegruppe sind, können Sie sich an Ihre bezirkliche Selbsthilfe-Kontaktstelle wenden und dort alle Infos und auch eine Anleitung erhalten. Die Liste der Selbsthilfe-Kontaktstellen finden Sie hier:

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

Sollten Sie sich noch unsicher sein, lassen Sie sich von den Kolleg*innen dort gerne beraten. Und auch eine Weiterbildung dazu gibt es, die wir auf Nachfrage gern auch in diesem Jahr anbieten können:

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Betroffen von COVID-19 und auf Gruppensuche? #MitCoronaLeben

Corona hat viele Gesichter, zum Beispiel

Covid-19-Erkrankte

Gesundheitliche Langzeitfolgen durch Corona

Selbstständige, die um ihre Existenz bangen

Angehörige von an oder mit Covid-19 Verstorbenen

Sind Sie betroffen und möchten sich gern mit anderen in einer ähnlichen Situation dazu austauschen? Dann schauen Sie in der SEKIS-Datenbank auf www.sekis-berlin.de nach Online-/Gruppen und lassen sich unverbindlich beraten bei den Berliner Selbsthilfe Kontaktstellen. Hier finden Sie die Kontaktdaten und Erreichbarkeiten: www.sekis-berlin.de/selbsthilfe/kontaktstellen

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Sonntag (nicht) allein hat noch Platz für 2 weitere Frauen

Wir wollen uns in der Frauengruppe 60+ austauschen, Ideen entwickeln wie wir den Alltag in dieser schwierigen Zeit bewältigen.

Einfühlsame Begegnung kann belastendes erleichtern.

Zeit: So, 15 – 17 Uhr

Kontakt: selbsthilfe@mittelhof.org Tel: 801 975 14

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Stammtisch Junge Selbsthilfe, jetzt wieder online

An jedem letzten Dienstag im Monat ab 19 Uhr – über Zoom!!!

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 gerne vorbei!

Da wir uns online treffen werden, ist eine Anmeldung erforderlich.

Schreib uns einfach eine kurze Mail und wir senden Dir die Zugangsdaten zu. Wir freuen uns auf Euch!

Anmeldung bei Anja per Mail: junge-selbsthilfe@stadtrand-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Junge Selbsthilfegruppe

Leben in zwei Welten

Jeden Freitag 17:00 – 18:00Uhr

Eine Gruppe für junge Menschen mit Migrationsgeschichte

Du lebst schon seit ein paar Jahren in Deutschland, gehst hier zur Schule, machst eine Ausbildung, ein Studium oder hast schon einen Job gefunden?

Bist Du im Konflikt zwischen den Traditionen deines Herkunftslandes (deiner Eltern) und der neuen Kultur in Deutschland? Hast du Fragen zu Thema Freundschaft und Beziehung?

Willst du am Leben in Deutschland teilhaben und es mitgestalten?

Dann ist diese Gruppe vielleicht für Dich. Du bist mit Deinen Fragen nicht allein!

Wenn Du mit anderen Menschen, die auch solche Fragen haben, gemeinsam in einer Gruppe sein möchtest, melde Dich bei uns für ein Gespräch

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

Ansprechpartner*innen: Peter & Sandy
0176 9684 7761 (auch mit WhatsApp und Telegram)

Per Mail: begegnungsort@stadtrand-berlin.de

Mehr Infos: <https://bit.ly/3ayiF1L>

Weitere Infos zum Projekt Junge Selbsthilfe:
www.stadtrand-berlin.de/junge-selbsthilfe/willkommen.html

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Junge Selbsthilfe - Gruppenneugründung

Mixed Experience

Termin noch offen

Du bist in einer bi- oder multinationalen Familie aufgewachsen und fühlst dich in keiner Community richtig zugehörig?

Vielleicht bist du auch mit einem deutschen Elternteil aufgewachsen, der dich in vielen deiner Erfahrungen als BIPOC nicht versteht oder du bist in einem Umfeld aufgewachsen, indem du mit deiner bi- oder Multinationalität nie

richtig wahrgenommen wurdest?

Vielleicht siehst man dir deine „Herkunft“ auch nur bedingt an.

Nun stehst du an dem Punkt und fragst dich, welche Kultur und Eigenschaften zu dir gehören und wer du eigentlich bist.

In der Gruppe wollen wir uns endlich als Menschen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben austauschen und über alltägliche Probleme und Situationen sowie tiefgehende Problematiken sprechen.

Melde dich gerne bei: mixed-experience@web.de

SELBSTHILFE

Folgende Gruppen in Gründung in Zehlendorf suchen noch Mitglieder:

- Brustkrebs
- PMS Prämenstruelles Syndrom
- Reizdarm
- Migräne
- Verlassene Großeltern

Für diese Gruppen steht noch kein Tag und keine Uhrzeit fest. Erstmal suchen wir noch Teilnehmende.

Anmeldung unter

Selbsthilfetreffpunkt Tempelhof-Schöneberg

Tel.: 030 859951-330/-333

E-Mail: selbsthilfe@nbhs.de

» Inhaltsverzeichnis

SELBSTHILFE

Angstgruppe in Zehlendorf hat noch Platz für zwei Betroffene

Treffen **Dienstag 16 -17.30h**

Ort: Mittelhof e.V. , Königstr. 42/43 in 14163 Berlin

Kontakt: selbsthilfe@mittelhof.org Tel: 801 975 14

» Inhaltsverzeichnis

SELBSTHILFE

Depression - Freiberuflichkeit - Kreativität

Freiberufler mit Depressionen stehen unter doppeltem Druck und Belastung. Existenz und Zukunftsängste, Selbstzweifel und Selbstvorwürfe können sich bis zur totalen Erschöpfung und sozialem Rückzug steigern. In dieser Selbsthilfegruppe stehen gegenseitige Unterstützung, im besten Fall Entlastung und Stärkung des Anderen wie sich selbst im Vordergrund.

Die Sitzungen finden in den Räumen bei SEKIS oder per Zoom zu Coronazeiten statt.

Therapieerfahrung ist erwünscht . Ich freu mich auf Euch!

Kontakt: reneepauli@gmx.de

SEKIS - Selbsthilfekontaktstelle Charlottenburg - Bismarckstr. 101 | 10625 Berlin

Tel 030 890 285 38

selbsthilfe@sekis-berlin.de www.sekis.de

» Inhaltsverzeichnis

SELBSTHILFE

Depression Selbsthilfegruppe in Gründung bei Synapse in Lichtenberg

Depressionen gehören zu den häufigsten psychischen Erkrankungen. Typisch für eine Depression sind andauernde Niedergeschlagenheit, Traurigkeit und Antriebslosigkeit. In Krisenzeiten, wie gegenwärtig in der Pandemie, nimmt die Nachfrage nach Selbsthilfegruppen zu diesem Thema stark zu.

Wenn auch Sie Verständnis und Unterstützung für Ihre Probleme suchen, Erfahrungen austauschen, die eigene Isolation überwinden und wieder soziale Kontakte knüpfen möchten, sind Sie in unserer neuen Selbsthilfegruppe genau richtig.

Interessenten melden sich bitte in der Selbsthilfekontaktstelle an.

E-Mail: selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de, Tel.: 030-55491892

» Inhaltsverzeichnis

SELBSTHILFE

Depression, Burnout, Psychohygiene am Arbeitsplatz**Selbsthilfegruppe für Fachkräfte der Sozialen Arbeit****In Lichtenberg**

Was tun, wenn Helfende selbst Hilfe brauchen, wenn alles Wissen, alle Erfahrungen einen selbst nicht vor einer psychosomatischen Erkrankung schützen?

Wer einen geschützten Rahmen sucht, um sich mit anderen Betroffenen auszutauschen, ist in unserer neuen Selbsthilfegruppe herzlich willkommen. Dabei ist es ganz gleich, ob Sie schon Therapieerfahrungen haben oder nicht.

Bitte kontaktieren Sie die Selbsthilfekontaktstelle unter
E-Mail: selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de oder Tel.: **030-55491892**.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Mütter in schwierigen Trennungen in Lichtenberg

Ganz gleich in welchem Stadium der Trennung Sie sich gerade befinden, ob noch am Anfang, mit dem Entschluss, zu gehen, ob gerade frisch getrennt und allein vor einem Berg mit Problemen, ob im Kampf um das Sorge- und Umgangsrecht, in Konfrontation mit dem Helfersystem, im ewigen Kleinkrieg mit dem Vater Ihrer Kinder oder gar im Gerichtsprozess - Sie sind in jedem Falle genau richtig in unserer neuen Selbsthilfegruppe.

Gemeinsam Erfahrungen auszutauschen, lernen, ruhig und souverän zu sein, Grenzen zu setzen und wieder stark zu werden, ist Ziel der Gruppe.

Wenn Sie sich als Mutter vor, in oder nach einer schwierigen Trennung sehen und Interesse an einem Austausch haben, dann melden Sie sich bitte in der Selbsthilfekontaktstelle im Nachbarschaftshaus,
E-Mail: selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de oder Tel.: **030-55491892**.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Narzissmus Selbsthilfe / Nie mehr Opfer sein Hilfe zur Selbsthilfe für Betroffene von emotionalem

narzisstischem Missbrauch (Gruppe in Gründung)

Immer mehr Menschen fühlen sich dominiert und ausgenutzt von Narzissten und Egoisten. Der Volksmund spricht von Energievampiren, Love-Bombern, Gaslightern, selbstverliebten Egos, exorbitant autoritären Chefs und Chefinnen, der bösen Stief- oder Schwiegermutter, der hysterischen (Ex-)Frau, oder dem tyrannischen (Ex-)Mann.

Durch die Medienwelt wird die Ausbildung narzisstischer Verhaltensweisen gefördert, Selbstdarsteller, Macher und Helikoptereltern werden als Vorbilder stilisiert und Erfolg, Macht, Anerkennung, Rücksichtslosigkeit und grenzenloser Reichtum als erstrebenswert dargestellt. Immer mehr Menschen, werden depressiv, ziehen sich leidend still und leise zurück und fühlen sich überfordert, im Stich gelassen, ausgelaugt und hilf- bzw. machtlos, unverstanden und schlichtweg manipuliert.

Diesen Zustand möchte das Selbsthilfeprojekt „Narzissmus Selbsthilfe Deutschland“ positiv verändern und die Teilnehmer dazu einladen, sich auf eine spannende Reise zu sich selbst zu begeben. Das Ziel ist die Opferrolle dauerhaft zu verlassen, zu heilen und somit einen liebevollen Umgang mit sich selbst zu lernen.

https://www.sekis-berlin.de/selbsthilfe/suche-nach-gruppen/details/9011/searchByConfiguration?no_cache=1&cHash=e9795c15f8a9462720158aa778cddf27

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Trauma durch Eltern - Gruppe in Gründung

- Wenn Du als Kind immer das Gefühl bekommen hast, dass ein Elternteil oder beide Dich nicht geliebt haben,
- Du immer runtergemacht wurdest,
- gehört hast, dass Du nichts kannst,
- auch heute noch das Gefühl hast, ihnen nicht zu genügen....
- Wenn Du das alles selbst erlebt haben solltest, könnte ich mir vorstellen, dass Du so wie ich auch unter Seelischen Problemen leidest und nicht weißt wie Du es verarbeiten sollst.

Dann könnte diese Gruppe genau was für Dich sein und ich freu mich auf Dich und einen guten Dialog zum Austausch in einer neuen Selbsthilfegruppe.

Der Termin wird noch gemeinsam gesucht. Ihr könnt Euch im Büro anmelden!

Selbsthilfe -, Kontakt- und Beratungsstelle Marzahn-Hellersdorf Alt-Marzahn 59 A, 12685 Berlin

Tel.: **030 5425103**

www.wuhletal.de / selbsthilfe@wuhletal.de

SELBSTHILFE

Gesprächsgruppe für Trauernde in Neukölln

Mit der Trauer nicht allein bleiben, sich mit anderen Menschen in einer ähnlichen Situation austauschen und Rückhalt finden.

Datum: 2. + 4. Freitag im Monat

Uhrzeit: 13.00 - 15.00 Uhr

Ort: Stadtteilzentrum Neukölln Süd, Lipschitzallee 80, 12353 Berlin

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

Gebühren: Gerne Gruppenspende

SELBSTHILFE ONLINE

Online- und Telefon-Angebote der Selbsthilfe

Online-Angebote der Selbsthilfe in Berlin finden Sie hier:

<https://www.sekis-berlin.de/aktuelles/selbsthilfe-in-corona-zeiten/online-und-telefon-angebote-der-selbsthilfe/>

Datenschutz auch in Krisenzeiten nicht vergessen

Wir wissen, wie wichtig es ist, auf anderen Wegen in Kontakt zu bleiben, wenn die realen Gruppentreffen wegbrechen. Vielleicht erscheint einem da der Datenschutz nicht so wichtig. Aber wir möchten an dieser Stelle davon abraten, gesundheitliche Themen über eine Facebook-Gruppe zu organisieren oder zu besprechen oder alles in einen WhatsApp Chat zu verlegen. Messenger können eine gute Möglichkeit sein, in Kontakt zu bleiben, aber versucht bitte, dann einen sichereren Anbieter wie Threema oder Telegram zu benutzen.

[Hier findet ihr mehr zum Thema Datenschutz.](#)

SELBSTHILFE ONLINE

Echte Stimmen – Der Berliner Selbsthilfepodcast bei spotify

NEUE FOLGE!! Nina Luckow | **Hinter den Kulissen der Jungen Selbsthilfe**

Erfahrt wer hinter den Kulissen der Jungen Selbsthilfe steckt. Welche Motivation junge Selbsthilfeaktive mitbringen und was in der Jungen Selbsthilfe alles möglich ist.

Den Anfang macht die wunderbare Nina. Sie ist selbst seit vielen Jahren in der Jungen Selbsthilfe aktiv und bringt einen enormen Erfahrungsschatz mit. Nina nimmt uns mit auf eine ganz persönliche Reise durch ihr Leben und ihren Weg in die Junge Selbsthilfe.

Wir sprechen über die erste bundesweite, themenübergreifende Online Selbsthilfegruppe für junge Menschen, über die Entwicklungen in der Selbsthilfe, welche Bedeutung das Ehrenamt hat und welches Potential die Onlineselbsthilfegruppen haben.

Freut Euch auf eine sehr berührende und lebensfrohe Echte Stimme.

Hier gibt's die Folge: www.echte-stimmen.de

Auch über [Deezer](#) [Googlepodcast](#)

Schreibt gerne Euer Feedback an: hallo@echte-stimmen.de

SELBSTHILFE

Abendgespräche der Villa Mittelhof - ein digitales Angebot auf zoom

Wir alle erleben die Kontaktbeschränkungen in Folge der Corona-Pandemie als belastend. Viele fühlen sich einsam, vermissen alltägliche Gespräche, Treffen mit Anderen.

Wir alle erleben die Kontaktbeschränkungen in Folge der Corona-Pandemie als belastend. Viele fühlen sich einsam, vermissen alltägliche Gespräche, Treffen mit Anderen. Wir laden Sie herzlich ein an jedem Mittwochabend von 18 – 19 Uhr

an unseren digitalen Abendgesprächen teilzunehmen. Probieren Sie diese neue Möglichkeit der Kontaktaufnahme. Lernen Sie auf diesem Weg andere Menschen kennen, tauschen Sie miteinander Ihre Erlebnisse und Gedanken aus. Jeweils eine Mitarbeiter*in des Stadtteilzentrums Villa Mittelhof moderiert das Treffen.

Bitte anmelden: Tel 030 80 19 75 38 0174 170 68 65

interkulturell@mittelhof.org

Sie bekommen dann den Link, mit dem Sie sich dazu schalten können.

Wir freuen uns auf Sie und wünschen uns allen anregende Gespräche!

Kontakt: selbsthilfe@mittelhof.org Tel: 801 975 14

Junge Selbsthilfe

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE ONLINE

Digitale Angebote für zugewanderte Menschen

Viele Gruppen und Treffen müssen ausfallen. Deshalb startet der Mittelhof e.V. ab sofort weitere digitale Angebote für zugewanderte Menschen, um miteinander in Kontakt zu bleiben.

Das jeweils aktuelle Wochenprogramm findet sich hier:

<https://www.mittelhof.org/angebote-fuer-gefluechtete-mensch.../>

Kontakt Barbara Dieckmann - Selbsthilfe und Migration im Mittelhof e.V.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE ONLINE

Anonyme Alkoholiker online

Wir sind für Dich da 7 Tage die Woche per zoom oder Telefon

Das Mittagsmeeting: 12 - 13 Uhr

Meeting ID: 592723239

Passwort: 120012

Telefonwahl: +49 3056795800

Code: 592723239#

Passwort: 120012

nAchtschwärmer Meeting: 22 - 23 Uhr

Meeting ID: 991746059

Passwort: 030030

Telefonwahl: +493056795800

Code: 991746059#

Passwort: 030030

Weitere Kontakte, Meetings und Online-Meetings

findest Du hier: www.anonyme-alkoholiker.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE ONLINE

Weitere Aktive gesucht

Blog Lebensmutig & junge Online –Selbsthilfegruppe

Der Lebensmutig Blog sucht immer neue Autor*innen.

Wir sind junge Menschen zwischen 18 und 35 Jahren mit unterschiedlichen Selbsthilfethemen.

Du schreibst gerne und hast Lust gemeinsam mit anderen zu schreiben?

Dann freuen wir uns wenn du ein Teil des Autor*Innenteams wirst. Wir würden uns auch über Angehörige Mitschreiber*innen freuen. Es ist auch möglich erst einmal einen Gastbeitrag zu schreiben.

Auch wenn du schon etwas über 35 Jahre alt bist oder auch noch keine 18 Jahre alt bist freuen wir uns über dich.

Durch Corona ist neben dem Blog eine deutschlandweite Junge Onlineselbsthilfegruppe entstanden.

Wir treffen uns immer freitags und sonntags online von 19.00 bis 20.00 Uhr.

Auch hier sind wir für neue Teilnehmer*innen offen.

Es wäre schön wenn du in wenigen Sätzen was über dich schreibst.

Du bekommst dann per Mail unsere Regeln und die Zugangsdaten.

Wenn du Interesse am Blog und oder der Onlineselbsthilfegruppe hast melde dich unter

www.junge-selbsthilfe@nakos.de

Podcast-Projekt „Neben dir – der Podcast für Angehörige“

Wir sind ein junges, dreiköpfiges Team und im sozialen Bereich tätig. Die Arbeit mit Angehörigen begegnet uns tagtäglich – und wir waren auch schon selbst in dieser Rolle.

Mit unserem Podcast möchten wir Angehörigen von Menschen, die mit einer Krankheit oder Behinderung leben, eine Stimme und ein offenes Ohr schenken. Es gibt viele wertvolle Angebote für Angehörige und doch haben wir den Eindruck, dass sie viel zu oft noch zu kurz kommen. Daher ist es uns eine Herzensangelegenheit, ein digitales Angebot zu schaffen, in dem sie mit ihren Themen im Mittelpunkt stehen.

Das Projekt gestalten wir unabhängig und ehrenamtlich. Wir würden uns sehr freuen, wenn Sie sich die Zeit nehmen, einmal reinzuhören: <https://anchor.fm/nebendir>

Mit unserer Facebook- und Instagram-Seite möchten wir den Podcast bekannt machen.

Um ihn möglichst vielen Menschen vorstellen zu können, sind wir auf die wertvolle Unterstützung durch MultiplikatorInnen – wie Ihnen – angewiesen.

Daher wären wir Ihnen besonders dankbar, wenn Sie den Hinweis auf den Podcast an Angehörige, die Sie begleiten, weitergeben könnten – sei es persönlich, auf Ihrer Homepage oder im Newsletter.

Wir freuen uns über jede (noch so kleine) Unterstützung.

Das Team von „Neben dir – der Podcast für Angehörige“ Miriam, Amrei und Andreas

Neben dir – der Podcast für Angehörige

facebook.com/nebendir.podcast

instagram.com/nebendir.podcast

Junge Selbsthilfe

Step into Motion - Online Sport für junge Menschen nach Krebserkrankung

Dieses wissenschaftlich begleitete, vierwöchige Online-Programm für junge Erwachsene nach einer Krebserkrankung, unterstützt Dich dabei, individuell passende Bewegungsformen & Sportarten zu finden und diese realistisch in Deinen Alltag einzuplanen. Du baust dir Deinen persönlichen GesundheitsWerkkasten, Strategien die Dir helfen dein Gesundheitsverhalten auch bei Schwierigkeiten beizubehalten. Du tust Dir jetzt und zukünftig Gutes, indem du Bewegung in deinen Alltag einbindest und dadurch Deine Gesundheit & Lebensqualität stärkst, eventuelle Nebenwirkungen minderst und das Risiko einer Zweiterkrankung senkst. Deine Meinung zählt, Deine Meinung bewegt! Dein Feedback zum Programm wird über Fragebögen der Deutschen Sporthochschule Köln aufgenommen und analysiert. Dadurch hilfst Du dabei solche Kurse zukünftig als festes, kostenloses Angebot in das derzeitig noch eher lückenhafte Versorgungsprogramm für junge Erwachsene in der Krebsnachsorge zu integrieren. Ein weiterer Grund der Teilnahme ist, dass das Angebot kostenlos und ortsunabhängig ist. Das ist ein klarer Vorteil für Dich, da es Dir eine maximale Flexibilität in der wöchentlichen Gestaltung bietet.

ZEITRAUM: Oktober / November

Registrierung: <https://www.step-into-motion.de/>

Die Sozialberatung bei SEKIS

telefonisch, digital und nach Anmeldung auch vor Ort

Anmeldung erforderlich

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

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

Bitte vereinbaren Sie vorab einen Termin!

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

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

PEER-Beratungsangebot im Nachbarschaftshaus Friedenau

Betroffene berät Betroffene aus langjähriger eigener Erfahrung

„Ich bin San. Seit meiner Kindheit begleiten mich pathologische Ängste. Mit 16 Jahren begann ich eine akute Anorexia Nervosa (Magersucht) zu entwickeln. Das war der Beginn eines fast 25 Jahre andauernden Marathons durch eine Welt, geprägt von starken Ängsten und Zwängen, von Selbstverletzung und einer andauernden Essstörung. Mein Weg führte mich von der Psychiatrie, über mehrere stationäre Reha Aufenthalte, zu Medikationen und ambulanten Therapien (Verhaltenstherapie und Tiefenpsychologische Therapie), bis hin zur Erfahrung mit Selbsthilfegruppen. Nach einem sehr langen Leidensweg galt ich als austherapiert. Doch ich gab den Kampf und die Hoffnung nie auf, denn ich wollte leben.

Selbsthilfetreffpunkt Tempelhof-Schöneberg

Heute, 25 Jahre später, kann ich endlich den Sonnenaufgang genießen, ohne Angst vor jedem neuen Tag. Es geht im Leben nicht darum zu funktionieren, es geht darum, zu leben! Depressionen, Angstzustände und Zwänge sind keine Zeichen von Schwäche. Sie sind Zeichen dafür, dass du versucht hast, viel zu lange zu stark zu sein.“

Jeder Mensch verdient ein Leben in innerer und äußerer Freiheit. Mit meiner wertvollen Erfahrung möchte ich Menschen auf ihrem Weg zurück ins Leben begleiten.

montags von 16.00 bis 18.00 Uhr und freitags von 11.00 bis 13.00 Uhr

Weitere Infos und Anmeldung erhalten Sie über den Selbsthilfetreffpunkt Tempelhof- Schöneberg.

Kontakt: Thorsten Schuler, Nicole Bichlmeier

Tel. **030 859951-330/-333** oder

selbsthilfe@nbhs.de

» Inhaltsverzeichnis

SHIA - Selbsthilfe Alleinerziehende

Ausgewählte Beratungstermine im Februar / März 2021

Mittwoch, 10. Februar 2021

03. März 2021 16–18.40 Uhr

Telefonberatung zum Sozial-, Zivil-und Arbeitsrecht

RA Winnie Eckl berät zu Sozial-und Transferleistungen.

Terminvergabe nach vorheriger Anmeldung

Samstag, 06. Februar 2021

07. März 2021 ab 20 Uhr

Neu: Stammtisch für Alleinerziehende jetzt online, solange die Kontaktbeschränkungen gelten und wir uns nicht persönlich treffen können!

Anmeldung:kontakt@shia-berlin.debis zum Freitag vor der Veranstaltung

Montag, 08. Februar 2021

15.März 2021 17.30 –20 Uhr

Telefonberatung zum Familienrecht

RA Susanne Ott berät zu Fragen des Umgangsrechts, Sorgerechts, zum Unterhalt sowie zu Trennung und Scheidung

Terminvergabe nach vorheriger Anmeldung

Mittwoch, 17. Februar 2021

10.März 2021 16 –18.40 Uhr

Telefonberatung zum Familienrecht

RA Astrid Adam berät zu Fragen des Umgangsrechts, Sorgerechts, zum Unterhalt sowie zu Trennung und Scheidung und auch zum Mietrecht.

Terminvergabe nach vorheriger Anmeldung.

Unser gesamtes Veranstaltungsprogramm auf einen Blick unter:

www.shia-berlin.de

» Inhaltsverzeichnis

PROJEKTE

Lachen hilft

Seit zwei Jahren kooperiert die Selbsthilfe-Kontaktstelle Eigeninitiative in Köpenick mit der Initiative „Hauptstadt lacht“ und möchten Sie auf ein wunderbares Angebot aufmerksam machen: Das Lachtelefon - „Wir lachen trotzdem“

Auch Lachen ist ansteckend. Doch dabei stärkt es das Immunsystem, den Selbstwert und ist gemeinschaftsstiftend. In Zeiten von Corona haben Lachyogis verschiedene digitale Wege gesucht und gefunden, um auch unter Kontakteinschränkungen weiter gemeinsam zu lachen. Dazu zählt auch das Lachtelefon.

Ein Anruf dauert höchstens 3 Minuten. Es gibt eine kleine Einstimmung, ein Lachen und einen kleinen Ausklang.

Lachen auftanken am Telefon: 02131 77 34 152

Täglich zwischen 9 und 19 Uhr, Mo, Fr und Sa 9 - 22 Uhr

Von Lachprofis für alle, die ein Lachen brauchen

Mehr Informationen zum Lachtelefon und zu weiteren digitalen Angeboten rund um das Thema Lachyoga finden Sie unter: <https://www.hauptstadt-lacht.de/digitale-angebote>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PROJEKTE

Umfrage:

Was brauchen Alleinerziehende und ihre Kinder zu Zeiten der Pandemie?

Liebe Eltern, die Coronapandemie zwingt uns, unsere Kontakte zu reduzieren. Viele der Alleinerziehenden sind angehalten im Homeoffice zu arbeiten, aber gleichermaßen das Homeschooling ihrer Kinder zu betreuen. Die Notbetreuung der Kitas hat zwar geöffnet, jedoch bleiben die Zeiten für uns alle herausfordernd und wir brauchen einen langen Atem. Viele von uns stehen einer Vielzahl von Herausforderungen gegenüber und nicht selten bleibt das Gefühl, allein damit zu bleiben. Wir, die Mitarbeiterinnen von SHIA, bieten Euch den Raum, Anliegen, Wünsche und Euren Unterstützungsbedarf zu formulieren, um Euch passgenauere Angebote unterbreiten zu können. Was kann Euch unterstützen, was sind Eure Anliegen, welche Angebote wäre derzeit für Euch hilfreich, was bringt Euch zurück in Eure Kraft? Wir freuen uns auf zahlreiche Zuschriften, Wünsche und Anregungen:

kontakt@shia-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PROJEKTE

Netzwerk behinderter Frauen Berlin e.V.

In diesem haben wir uns als Frauen mit unterschiedlichen Beeinträchtigungen im Frühjahr 1995 zu einem in Berlin einzigartigen Frauenprojekt zusammengeschlossen.

Seit November 1997 betreiben wir in Neukölln eine Selbsthilfe-, Kontakt- und Beratungsstelle mit derzeit fünf Mitarbeiterinnen. Unser Ziel ist es seit vielen Jahren, zur Verbesserung der Lebenssituation behinderter Mädchen und Frauen beizutragen.

Zurzeit suchen wir Frauen mit Behinderungen/chronischen Erkrankungen, die Lust haben, sich mit ihren Erfahrungen und Kenntnissen in unsere Vorstandsarbeit einzubringen.

Wir wünschen uns Frauen, die frauen- und behindertenpolitisch etwas bewegen möchten und willens sind, Verantwortung in einem geschäftsführenden Vorstand zu übernehmen.

Unsere Ziele und Aktivitäten sind vielseitig, wir ermöglichen Gestaltungsspielräume für eigene Ideen, öffnen damit Perspektiven und bieten die Möglichkeit, sich nicht nur persönlich weiterzuentwickeln.

Langweilig wird es bei uns nie!

Gerne kontaktieren wir neugierig gewordene Frauen und übersenden auf Wunsch nähere Informationen zu unserer Vorstandsarbeit.

Mehr Informationen finden Sie unter: <https://www.netzwerk-behinderter-frauen-berlin.de/index.php>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PROJEKTE

Agathe - Online Tools für die Organisation von Projekten

Agathe ist eine online-Plattform, deren Ziel es ist, die Arbeit gemeinnütziger Organisationen zu erleichtern – das ist, was zählt! Agathe kennt Initiativen, Vereine sowie Stiftungen und konnte viel Erfahrung in

nachhaltigen Projekten sammeln. Jedes Vorhaben ist anders, aber in all meinen Jahren habe ich gelernt, immer auf Agile Methoden zu vertrauen.

Agathe möchte allen Menschen, ob jung oder alt, ob hoch gebildet oder nicht, Zugang zu Agilem Methodenwissen bieten, damit sie ihre gemeinnützigen Projekte erfolgreich im Team abschließen können. Agathe ist eine rein virtuelle Person. Die Lernplattform ist das Ergebnis des Forschungsprojekts [Agile goes Nonprofit](#).

Die Schöpfer sind Michael Golze - er arbeitet bei der Deutschen Umweltstiftung als Projektleiter und Thomas Zimmermann – er ist Mitgründer von swapwork und arbeitet dort als Agile Coach. <https://agathe-hilft.de/>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PATIENT*INNENINTERESSEN

Eltern fordern schnellere Impfung von kranken Kindern

Unter den Hochrisikogruppen der Covid-19-Pandemie sind auch Kinder. Sie benötigen Zugang zur Impfung. Dies wurde bisher übersehen, und muss über die einzurichtenden Prozesse für Einzelfallentscheidungen gelöst werden.

Diese Woche hat eine Initiative betroffener Familien aus Berlin und ganz Deutschland, einen offenen Brief veröffentlicht, in dem sie auf die Lage und Bedürfnisse von Familien mit Kindern aus Risikogruppen hinweisen:

Die Forderungen des Briefes:

- schneller Zugang zur Impfung (auch im off-label use) Zugang zu
- Bildung und soziale Integration in der Umkehrquarantäne Finanzielle
- Unterstützung (Regelungen zur Lohnfortzahlung in der Umkehrquarantäne)

"Bei der Priorisierung innerhalb der COVID-19-Impfempfehlung der STIKO können nicht alle Krankheitsbilder oder Impfindikationen berücksichtigt werden. Deshalb sind Einzelfallentscheidungen möglich. Es obliegt den für die Impfung Verantwortlichen, Personen, die nicht explizit genannt sind, in die jeweilige Priorisierungskategorie einzuordnen. Dies betrifft z.B. Personen mit seltenen, schweren Vorerkrankungen, für die bisher zwar keine ausreichende wissenschaftliche Evidenz bzgl. des Verlaufes einer COVID-19-Erkrankung vorliegt, für die aber ein erhöhtes Risiko angenommen werden kann." (Aktualisierte Fassung vom 9. Januar, Seite 4:

[https://www.rki.de/DE/Content/Infekt/EpidBull/Archiv/2021/Ausgaben/02_21.pdf? blob=publicationFile](https://www.rki.de/DE/Content/Infekt/EpidBull/Archiv/2021/Ausgaben/02_21.pdf?blob=publicationFile))

Konkret wird gefordert, dass in den Impfzentren oder Gesundheitsämtern mandatierte Kontaktstellen für Fachärzt.innen eingerichtet werden, über die diese schnellstmöglich Impftermine für die Kinder mit Vorerkrankungen erhalten können. Für diese Kinder ist ein schneller Zugang zur Impfung existentiell - für gesundheitliche Absicherung, und damit sie nach einem Jahr endlich wieder in die Schule gehen können. Da es sich um keine große Zahl handeln wird, würde eine solche Entscheidung auch kaum zum Nachteil für andere Hochrisikogruppen reichen.

Die Eltern und Geschwister der Kinder sollten im gleichen Vorgang geimpft werden.

Familien sitzen seit einem Jahr in Umkehrquarantäne. Die Kinder haben keinen Zugang zu Bildung, keinen Kontakt mit anderen Kindern. Die Geschwister sind stark eingeschränkt. Die Eltern seit 10 Monaten in ihrer Erwerbstätigkeit stark eingeschränkt. Wir halten keine weiteren 10 Monate im gleichen Modus aus.

Deb Brief und die Initiative finden Sie hier <https://risikogruppenkind.de/>.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PATIENT*INNENINTERESSEN

FFP2-Masken für Risikogruppen gegen Coupons

Die vergünstigten FFP2-Masken sollen in drei Schritten an Risikogruppen abgegeben werden. Dafür erhalten die Anspruchsberechtigten von ihren Krankenkassen Coupons.

Gesetzliche Grundlage ist die Coronavirus-Schutzmasken-Verordnung, die voraussichtlich zum 15.

Dezember in Kraft treten soll. Damit mit der Abgabe der Masken in Apotheken schon im Dezember

begonnen werden kann, sollen in einem ersten Schritt alle Berechtigten drei Masken kostenlos erhalten. Als Nachweis genügt der Personalausweis oder eine Eigenauskunft gegenüber dem Apothekenpersonal. Für die Abgabe der restlichen Masken sollen die Krankenkassen ihre anspruchsberechtigten Versicherten anschreiben und ihnen zwei fälschungssichere Coupons für jeweils sechs FFP2-Masken zusenden. Die Coupons können jeweils in einem bestimmten Zeitraum eingelöst werden: 1. Januar bis 28. Februar und 16.

Februar bis 15. April. Durch dieses Drei-Schritt-System soll laut Spahn sichergestellt werden, dass genügend Masken verfügbar sind. Pro Sechserpack muss vom Empfänger eine Zuzahlung von zwei Euro geleistet werden. Den Wert einer Maske beziffert das Bundesgesundheitsministerium (BMG) auf sechs Euro. Anspruchsberechtigt sind alle Menschen über 60 Jahre sowie Menschen mit Vorerkrankungen, die der Gemeinsame Bundesausschuss als berechnigte Covid-19-Risikogruppen definiert hat. Darunter fallen Patienten mit bestehender Risikoschwangerschaft, chronischer Herzinsuffizienz, zerebro-vaskulärer Erkrankung insbesondere Schlaganfall, Diabetes mellitus Typ 2, Krebserkrankung unter aktiver Chemo- oder Radiotherapie, chronischer Niereninsuffizienz, COPD, Asthma, Organtransplantation, Demenz, Übergewicht mit BMI ab 30. Ausgegeben werden FFP2-Masken oder gleichwertige Schutzmasken, zum Beispiel N95.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PATIENT*INNENINTERESSEN

Corona-Sonderregeln für ärztlich verordnete Leistungen

Der Gemeinsame Bundesausschuss (G-BA) hat die geltenden Corona-Sonderregeln für ärztlich verordnete Leistungen um weitere zwei Monate bis 31. März 2021 verlängert. Die Sonderregeln betreffen insbesondere die Möglichkeit der Videobehandlung, Verordnungen nach telefonischer Anamnese, verlängerte Vorlagefristen für Verordnungen sowie verschiedene Erleichterungen bei Verordnungsvorgaben.

Ziel ist es, angesichts des Infektionsgeschehens, direkte Arzt-Patientenkontakte weiterhin möglichst gering zu halten. Bereits im Dezember 2020 hatte der G-BA die Möglichkeit zur telefonischen Krankschreibung bei leichten Atemwegserkrankungen und für Krankentransportfahrten von COVID-19-positiven Versicherten bis zum 31. März 2021 verlängert.

Videobehandlung

Eine Behandlung kann weiterhin auch per Video stattfinden, wenn dies aus therapeutischer Sicht möglich und die Patienten damit einverstanden sind. Diese Regelung gilt für eine Vielzahl von Heilmitteln, die von Vertrags(zahn)ärzten verordnet werden können. Auch Soziotherapie und psychiatrische häusliche Krankenpflege können mit Einwilligung des Patienten per Video erbracht werden.

Verordnungen nach telefonischer Anamnese

Folgeverordnungen für häusliche Krankenpflege, Hilfsmittel und Heilmittel dürfen weiterhin auch nach telefonischer Anamnese ausgestellt werden. Voraussetzung ist, dass bereits zuvor aufgrund derselben Erkrankung eine unmittelbare persönliche Untersuchung durch den Arzt erfolgt ist.

Die Verordnung kann dann postalisch an die Versicherten übermittelt werden. Gleiches gilt weiterhin für Verordnungen von Krankentransporten und Krankenfahrten. Sie sind ebenso aufgrund telefonischer Anamnese möglich.

zum Thema

[Vom G-BA beschlossene befristete Sonderregelungen im Zusammenhang mit der Coronapandemie](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PATIENT*INNENINTERESSEN

Bestätigung der Zugehörigkeit zu einer Risikogruppe

Ärzte, die ihren Patienten künftig ein Attest über Vorerkrankungen als Anspruchsnachweis für eine vorrangige Schutzimpfung gegen SARS-CoV-2 ausstellen, müssen dabei keine Details angeben. Die Kassenärztliche Bundesvereinigung wies darauf hin, dass eine formlose Bescheinigung über das Bestehen einer entsprechenden Erkrankung nach Auskunft des [Bundesgesundheitsministeriums](#) ausreichend sei. Demnach genügt es, wenn der Arzt dem Patienten bescheinigt, dass eine Erkrankung im Sinne von Paragraph 3 Ziffer 2 – (Priorisierungsgruppe 2: Trisomie 21, Demenz oder geistige Behinderung sowie Menschen nach Organtransplantationen) vorliegt.

Das gilt ebenso für Vorerkrankungen nach Paragraph 4 Ziffer 2 der Impfverordnung (Priorisierungsgruppe 3: Diabetes mellitus, Herzerkrankungen (Herzinsuffizienz, Arrhythmie, Vorhofflimmern, koronare Herzkrankheit oder arterielle Hypertension), zerebrovaskuläre Erkrankungen oder Schlaganfall, Krebs, COPD oder Asthma bronchiale, Autoimmunerkrankungen oder Rheuma, Immundefizienz oder HIV-Infektion, chronische Nierenerkrankung, chronische Lebererkrankung, Adipositas (BMI über 30)).

Erforderlich werden die Atteste ab der Priorisierungsgruppe zwei beziehungsweise drei. Aktuell werden aber noch vor allem Bewohner und Mitarbeiter in Pflegeeinrichtungen sowie Personen über 80 Jahre geimpft.

[Corona: Sonderregeln für Chronikerprogramme gelten weiterhin](#)

[Telefonische Krankschreibung wird erneut verlängert](#)

PATIENT*INNENINTERESSEN

Verdi verlangt: Impfstrategie braucht Transparenz

ver.di sieht Impfungen als entscheidendes Mittel gegen die Corona-Pandemie und fordert Freiwilligkeit sowie nachvollziehbare Regelungen bei der Priorisierung einzelner Gruppen.

Eckpunkte für eine ver.di-Positionierung zur Impfstrategie gegen das SARS-CoV-2-Virus

Die Zulassung eines bzw. mehrerer Impfstoffe gegen die Covid-19-Erkrankung steht voraussichtlich kurz bevor. Aufgrund der vorläufig begrenzt verfügbaren Impfstoffe werden in den Planungen zur Impfstrategie zunächst die besonders gefährdeten Personengruppen sowie medizinisches und pflegerisches Personal als erste Ziel- bzw. Anspruchsgruppen auf eine Impfung genannt. Wenn kurzfristig mit der Impfung der vorrangig zu versorgenden Gruppen begonnen werden soll, sind jetzt eindeutige, nachvollziehbare und transparente Regelungen unter Abwägung der epidemiologischen und ethischen Kriterien notwendig. So kann die Durchführung in den Bundesländern und Kommunen zügig organisiert werden.

<https://gesundheit-soziales.verdi.de/coronavirus/++co++766a5702-3ae4-11eb-bea6-001a4a160100>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PATIENT*INNENINTERESSEN

Was hab' ich? - Tausende Arztbefunde übersetzt

Über die kostenlose Online-Plattform „[Was hab' ich?](#)“ sind bisher mehr als 47.350 medizinische Diagnosen in leicht verständliche Sprache übersetzt worden. Am häufigsten wurden dabei nach Angaben der Betreiber zum zehnjährigen Jubiläum gestern in Dresden radiologische Befunde wie MRT und CT erklärt, aber auch solche aus der Inneren Medizin sowie Diagnosen von Augenärzten.

„Gesundheitsinformationen müssen für Patienten verständlich sein, sei es der Befund, der Entlassungsbrief oder das Gespräch mit dem Arzt“, sagte Mitgründer und Geschäftsführer Ansgar Jonietz. „Was hab' ich?“ sei zu einer etablierten Anlaufstelle für Menschen geworden, die ihre Befunde verstehen möchten.

Das gemeinnützige Unternehmen schulte auch über 2.300 Mediziner in verständlicher Kommunikation und entwickelte eine Patientenbriefsoftware, mit der bisher fast 4.050 Dokumente erstellt wurden.

Patienten könnten anonym Befunde auf die Plattform, die auch in der Schweiz und Österreich genutzt wird, hochladen oder sie per Fax zuschicken. Wenige Tage später erfolgt die Übersetzung, um die sich ein bundesweit aufgestelltes Team von etwa 100 Medizinstudenten und Ärzten kümmert.

Quelle: [aerzteblatt.de](#)- 22.1.2021

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PATIENT*INNENINTERESSEN

Kurzinformationen zu Antibiotika erschienen

Das [Ärztliche Zentrum für Qualität in der Medizin \(ÄZQ\)](#) hat zwei neue Kurzinformationen zum Thema Antibiotika veröffentlicht. Zusammen liefern sie alle wichtigen Informationen zur Wirkungsweise von Antibiotika sowie zu Resistenzen.

Das Informationsblatt „Antibiotika – was Sie wissen sollten“ bündelt auf zwei Seiten wichtige Fakten zum Nutzen der Medikamente. Leser erfahren, wann Antibiotika wirksam sind und wann nicht. Neben kurzen Erläuterungen zu Nebenwirkungen enthält das Blatt auch Hinweise zur richtigen Anwendung der Medikamente.

Die Kurzinformation „Antibiotika – wenn sie nicht mehr wirken“ stellt die Entstehung von Resistenzen in den Mittelpunkt. Sie informiert darüber, was jeder Einzelne dazu beitragen kann, diese zu verhindern. Zum Beispiel erfahren Patienten, warum sie bei einer Erkältung nicht sofort ein Antibiotikum erwarten sollten und wie sich unnötige Infektionen vermeiden lassen.

[Kurzinformation „Antibiotika - Was Sie wissen sollten“](#)

[Kurzinformation „Wenn Antibiotika nicht mehr wirken“](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PATIENT*INNENINTERESSEN

Regeln für Kassenwerbung

Das Bundesgesundheitsministerium BMG hat den Referentenentwurf der Krankenkassen-Werbemaßnahmen-Verordnung (KKWerbeV) veröffentlicht. Die Verordnung schafft verbindliche Vorgaben für Werbung der Krankenkassen.

Ausgangspunkt hierfür sind die Gemeinsamen Wettbewerbsgrundsätze der Aufsichtsbehörden, die zu einem großen Teil in die Verordnung übernommen werden. So wird der etablierten Aufsichtspraxis etwa hinsichtlich der Höchstgrenzen für Werbeausgaben und Vergütungen von zur Mitgliederwerbung eingeschalteten Dritten oder hinsichtlich des Verbots von Wechsel- und Halteprämien Rechnung getragen. Zu einzelnen Aspekten werden die Wettbewerbsgrundsätze allerdings präzisiert, ergänzt oder weiterentwickelt. Werbemaßnahmen bei Sportveranstaltungen sind laut Referentenentwurf nur noch in eng begrenzten Fällen zugelassen. Das jährliche Gesamtwerbudget der Krankenkassen bezieht künftig auch Aufwandsentschädigungen an externe Dienstleister ein. Werbung für GKV-fremde Leistungen wird untersagt. Bei der Einschaltung von Hilfspersonen werden sogenannte Staffelpremien und Zielgruppenvereinbarungen verboten. Eine Kooperation mit Arbeitgebern zu Werbezwecken ist künftig generell unzulässig. Für die Vermittlung privater Zusatzversicherungsverträge wird die Vereinbarung einer auf Kostendeckung begrenzten Aufwandsentschädigung verlangt.

Stichwort Zusatzbeitrag: Mit Aussagen über den Verzicht auf die Erhebung eines Zusatzbeitrages oder auf die Erhöhung eines bestehenden kassenindividuellen Zusatzbeitragssatzes darf nur für das laufende Haushaltsjahr oder, sofern die Haushaltsplanung hierzu bereits hinreichend sichere Voraussagen zulässt, für das darauffolgende Haushaltsjahr geworben werden.

Zum Hintergrund

Mit dem Fairer-Kassenwettbewerb-Gesetz werden erstmals die grundsätzlichen Zwecke und Schranken des Wettbewerbs der Krankenkassen untereinander gesetzlich festgeschrieben. Der in § 4a SGB V abgesteckte Ordnungsrahmen beschränkt sich allerdings auf einige wesentliche Prinzipien. Um eine einheitliche aufsichtsrechtliche Handhabung im Bereich wettbewerbsrelevanter Maßnahmen sicherzustellen, haben sich die Aufsichtsbehörden der gesetzlichen Krankenversicherung auf sogenannte Gemeinsame Wettbewerbsgrundsätze verständigt. Diese sind jedoch für die Krankenkassen nicht unmittelbar rechtsverbindlich. § 4a Absatz 4 Satz 1 SGB V ermächtigt daher das BMG, durch Rechtsverordnung mit Zustimmung des Bundesrates das Nähere über die Zulässigkeit von Werbemaßnahmen im Hinblick auf die dort benannten Themenbereiche zu regeln.

https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/3_Downloads/Gesetze_und_Verordnungen/GuV/K/RefE_KKWerbeV_2020-12-02.pdf

Quelle: Newsletter Gerechte Gesundheit, Dezember 2020

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PATIENT*INNENINTERESSEN

Krebsregisterdaten sollen einmaliger Datenpool werden

Kurz vor Jahresschluss ein neues Gesetz: Das Bundesgesundheitsministerium (BMG) hat den Referentenentwurf des Gesetzes zur Zusammenführung von Krebsregisterdaten veröffentlicht. Damit sollen klinische und epidemiologische Krebsregisterdaten bundesweit besser verfügbar sein und zusammengeführt werden.

Vorgesehen ist ein zweistufiger Prozess, der dazu beitragen soll, die onkologische Versorgung weiterzuentwickeln. Zunächst wird der von den Krebsregistern der Länder an das Zentrum für Krebsregisterdaten (ZfKD) beim Robert Koch-Institut zu liefernde epidemiologische Datensatz um weitere Daten der klinischen Krebsregistrierung, insbesondere zur Therapie und dem Verlauf der Erkrankung, erweitert. Der erweiterte Datenkranz bringe einen substantiellen Mehrwert für die Gesundheitsberichterstattung des Bundes und die Forschung. „Genauere Beschreibungen des Versorgungsgeschehens, der Krankheitslast und des Versorgungsbedarfs werden ebenso ermöglicht wie eine bessere Einschätzung der Prognose von an Krebs Erkrankten sowie regionale Vergleiche von Therapieregimes und Überlebensraten“, heißt es.

Quelle: Newsletter Gerechte Gesundheit, Dezember 2020

» [Inhaltsverzeichnis](#)

BARRIEREFREIHEIT

Informationen über Selbsthilfe in Gebärdensprache

Informationen zu "Was ist Selbsthilfe, wie funktioniert sie und wie arbeiten und vernetzen sich Selbsthilfegruppen" gibt es jetzt in Gebärdensprache in drei Videos, die auf der Webseite von SEKIS (ganz oben der Reiter Gebärdensprache) und auf dem YouTube Kanal von SEKIS zu finden sind: YouTube:

<https://www.youtube.com/channel/UCgCCxfZ7rFIXEVW6HTwHpGQ/>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Informationen über Selbsthilfe in Leichter Sprache

Was ist Selbsthilfe?

Klicken Sie auf diesen Link,
dann erfahren Sie es:

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Informationen zu Corona in verschiedenen Sprachen und Leichter Sprache

Das Ethno-Medizinische Zentrum e.V. (EMZ) stellt ab sofort Faltblätter und E-Paper mit Informationen zum Coronavirus SARS-CoV-2 online. Aktuell können diese in 15 verschiedenen Sprachen im Internet gelesen werden. Zusätzlich stehen PDF-Dateien zum Download bereit. Das Angebot ist auch auf Mobilgeräte angepasst und kann abgerufen werden auf dieser Seite:

<https://www.sekis-berlin.de/aktuelles/selbsthilfe-in-corona-zeiten/infos-in-verschiedenen-sprachen-leichter-sprache-gebaerdensprache/>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2021

Fortbildungsveranstaltungen in Zeiten von Corona

Liebe Aktive in der Selbsthilfe,

die aktuelle Lage rund um Corona fordert die Umsetzung von Fortbildungsveranstaltungen seit Anfang des Jahres heraus. Unsere Veranstaltungen werden unter Einhaltung der jeweils aktuellen Vorgaben zur COVID-19-Prävention des Landes Berlin durchgeführt. Zusätzlich sind wir bemüht künftig einige als Präsenz-Veranstaltung geplante Fortbildungen als Online-Seminare oder Hybrid-Veranstaltungen anzubieten. Die folgenden Fortbildungsveranstaltungen finden nur unter Vorbehalt statt.

Kurzfristige Änderungen und ggf. Absagen können wir leider nicht ausschließen.

Informationen finden Sie auch auf unserer Homepage unter: www.sekis.de/fortbildung

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme! Ihr Team Fortbildung

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2021

Online-Veranstaltung

Supervision für Mitglieder von Selbsthilfegruppen - Unterstützung bei Problemen

Montag, 8. Februar 18 – 21 Uhr

Selbsthilfegruppen müssen häufig eine Vielzahl von Herausforderungen und 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 gerecht zu werden, arbeiten wir mit unterschiedlichen Methoden: neben dem Erfahrungsaustausch im Gespräch, dienen anschauliche Instrumente wie Rollenspiele, um typische Situationen in Selbsthilfegruppen erfahrbar und nachvollziehbar zu machen.

Kosten: 5 € (pro Termin)

Tel.: 030 890 285 39

Leitung: Götz Liefert, Arbeitskreis Fortbildung

Online: www.sekis.de/Fortbildung

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2021

Gewusst wie! Homepages, Foren und Chats richtig nutzen

Montag, 15. Februar 2021 | 15 - 18 Uhr

Online - Veranstaltung

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 beispielsweise 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. Informationen über soziale Probleme oder Gesundheitsfragen sind hochsensibel. Das Bewusstsein darüber, wie diese Kommunikationsformen mit den Daten, die über soziale Netzwerke meist schnell ausgetauscht werden, von den Anbieter*innen, 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 verschiedene Sichtweisen auf Internet-Foren · Was sind Cookies und was ist Tracking? · Wie weit reicht das Tracking? · Chancen und Risiken der Gesundheitsselbsthilfe · Datenschutz in der Online-Selbsthilfe: rechtlich geboten – ethisch notwendig · Hilfen für eine sichere Nutzung von Angeboten.

Kosten: 5,- €

Tel.: 030 890 285 39

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Internet: www.sekis.de/Fortbildung

Leitung: Miriam Walther (Wissenschaftliche Mitarbeiterin NAKOS)

[hier online anmelden](#)

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2021

Moderation von Gruppengesprächen

Was Moderation in Selbsthilfegruppen bedeutet und wie sie wirkt

Donnerstag, 18. Februar 2021 18 – 21 Uhr

Donnerstag, 04. März 2021 18 – 21 Uhr

Selbsthilfe- Kontakt- und Beratungsstelle Mitte, StadtRand gGmbH

Perleberger Str. 44 | 10559 Berlin

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 davor etwas falsch zu machen, können weitere Hemmnisse sein. Die Fortbildung möchte Handwerkszeug 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 vermeintliche Verantwortung leichter. Zwei Abende, die Mut machen, sich mit diesem Know How in der Gruppe einzubringen und auszuprobieren. Dabei werden uns folgende Themen beschäftigen: ·

Rolle der Moderatorin / des Moderators
Aufgaben der Moderatorin / des Moderators
Methoden in der Moderation

Die Abende bauen aufeinander auf und sind nur gemeinsam sinnvoll.

Eventuell wird diese Veranstaltung online angeboten. Bitte erfragen

Tel.: 030 890 285 39

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Kosten: 10,- € (für beide Termine)

Leitung: Birgit Sowade, Jens Erik Geißler, Arbeitskreis Fortbildung

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2021

Unsere Selbsthilfegruppe mal online

Chancen und Grenzen von virtuellen / digitalen Treffen

Dienstag, 23. Februar 2021

Dienstag, 23. März 2021

Dienstag, 26. Oktober 2021

Dienstag, 23. November 2021 | immer von 17.00 - 18.30 Uhr

Diese Veranstaltung findet ausschließlich online statt!

Digitale Treffen können als zusätzliches Element oder auch als Ersatz für eine Übergangszeit hilfreich sein, wenn es für einige Menschen nicht sinnvoll oder möglich ist, sich persönlich zu treffen. Manchmal lassen die Gruppenräume es auch nicht zu, sich in der gewohnten Gruppengröße ohne Voranmeldung zu treffen. Mit diesem Online-Seminar möchten wir Mut machen, zusätzlich Video- oder Telefonkonferenzen auszuprobieren, für die jeweilige Gruppe passende technische Lösungen zu finden und diese mutig umzusetzen. Welches System ist für unsere Treffen sinnvoll und wie kann es funktionieren? Was ist wichtig für die Moderation eines Online-Treffens? Inhalte über die Nutzung und den Umgang mit dem Tool Jitsi als Möglichkeit von Online-Gruppentreffen werden vorgestellt. Bitte beachten Sie, dass für diese Veranstaltung ein internetfähiges Gerät (PC / Laptop / Tablet oder Smartphone) mit Mikrofon und Kamera benötigt wird.

Kosten: 5,- € (pro Termin)

Tel.: 030 890 285 39

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Online: www.sekis.de/Fortbildung

Leitung: Ines Krahn (Diplom Sozialarbeiterin, Coach, Moderatorin)

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2021

Übergänge im Leben - Gesundheit und besondere Situationen

Montag, 1. März 2021 16 – 19 Uhr

SEKIS – Selbsthilfekontakt- und Informationsstelle

Bismarckstr. 101 (Eingang Weimarerstr.) | 10625 Berlin

Ein neuer Lebensabschnitt bringt neue Möglichkeiten und Herausforderungen für Einzelne und beeinflusst die Gruppenprozesse für viele. Die Anlässe der Übergänge sind ganz verschieden und doch beinhalten sie

ähnliche Wandlungsprozesse. Die Kinder ziehen aus, ein Orts- oder Berufswechsel, vom Arbeits- ins Renten-Leben ... Wie gelingt es uns, die Veränderungen als Teil des individuellen Wachstumsprozesses anzunehmen und diesen kreativ sowie konstruktiv zu begegnen.

Wir wollen uns den Fragen nähern:

Wie gehe ich mit Veränderungen um?

Wie fülle ich meine dazu gewonnene Freizeit und Freiheit aus?

Was macht mir Freude? Wie schaffe ich es, mit der Gruppe den neuen Entwicklungsschritt zu bewältigen?

Wir wollen Übergangsrituale finden, die den individuellen Veränderungs- und Gruppenprozess kraftvoll unterstützen.

Kosten: 5,- €

Tel.: 030 890 285 39

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Online: www.sekis.de/Fortbildung

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

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2021

Selbsthilfe und Migration: Meine Gruppe – meine Fragen:

Platz für alle Fragen, die der Alltag in den Gruppen mit sich bringt.

Donnerstag, 18. März 2021 | 18 – 20 Uhr

Selbsthilfe- Kontakt- und Beratungsstelle Mitte, StadtRand gGmbH

Perleberger Str. 44 | 10559 Berlin

Was machen wir mit schwierigen Menschen in unseren Treffen? Was, wenn keiner mehr kommt? Und was, wenn es zu viele sind? Dürfen wir auch essen / singen / tanzen? Oder mit der Gruppe einfach rausgehen? Oder uns beim Bäcker treffen? Dieses Fortbildungsangebot schafft Raum für Fragen, die gerade Menschen in der Selbsthilfe nicht-deutschsprachiger Kulturen beschäftigen. Nach dem Motto „Alles kann, nichts muss“ bietet der Abend Raum für einen Austausch zu den Fragen, die an diesem Tag mitgebracht werden. Die Termine laden dazu ein, eigene Themen aus der Arbeit in der Selbsthilfegruppe mitzubringen. Durch kreative Methoden beginnt ein offener Austausch. Das schafft Raum für neue oder andere Sichtweisen. Sie suchen andere Menschen, die auch Erfahrungen in der Selbsthilfe gesammelt haben? Ihre Treffen sehen manchmal anders aus als die Treffen deutschsprachiger Gruppen? Dann freuen wir uns sehr auf Ihre Anmeldung. Die Fortbildung findet in deutscher Sprache statt. Bitte melden Sie sich, wenn eine Übersetzung benötigt wird.

Kosten: 5,- € (pro Termin)

Tel.: 030 890 285 39

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Online: www.sekis.de/Fortbildung

Leitung: Arbeitskreis Selbsthilfe & Migration

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2021

Grenzen setzen in der Selbsthilfe

Samstag, 20. März 2021 10 – 16 Uhr

Selbsthilfetreffpunkt im Nachbarschaftshaus Friedenau

Holsteinische Str. 30 | 12161 Berlin

Mitglieder aus Selbsthilfegruppen, die sich besonders aktiv für die Belange ihrer Gruppe einsetzen, übernehmen häufig zu viel Verantwortung und überschreiten damit ihre eigenen Grenzen. In diesem Seminar beschäftigen wir uns umfassend mit dem Thema angemessener Grenzsetzungen. 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 der Teilnehmenden an. Mit Hilfe kreativer Übungen und Rollenbeispielen wollen wir auf anschauliche Weise Zugang zum Thema finden und individuell angemessene Lösungen für gute Grenzsetzungen finden.

Kosten: 10,- €

Tel.: 030 890 285 39

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Online: www.sekis.de/Fortbildung

Leitung: Jens Erik Geißler, Ruth Uzelino (Arbeitskreis Fortbildung)

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PUBLIKATIONEN

Organisation und Zivilgesellschaft

Der Band diskutiert die Besonderheiten von Organisationalem Lernen in, von und zwischen zivilgesellschaftlichen Organisationen. Zivilgesellschaft bildet den Kontext von Lernprozessen, Lernen findet aber auch zwischen Organisationen unterschiedlicher gesellschaftlicher Sektoren statt, schließlich können zivilgesellschaftliche Organisationen selbst als lernende Akteure verstanden werden. Zivilgesellschaft wird zwischen Staat, Markt und privaten Haushalten verortet. Ihr werden unterschiedliche gesellschaftliche Rollen und Funktionen zugeschrieben, die Konsequenzen für das Verständnis von Lernprozessen haben. In den Beiträgen werden diese spezifischen Aspekte einer organisationspädagogischen Verhältnisbestimmung von Organisation und Zivilgesellschaft analysiert und diskutiert.

Schröer, Andreas / Engel, Nicolas / Fahrenwald, Claudia / Göhlich, Michael / Schröder, Christian / Weber, Susanne Maria (Hrsg):

Organisation und Zivilgesellschaft.

Beiträge der Kommission Organisationspädagogik, Heidelberg 2020, 276 S., 49,99 Euro,

ISBN 978-3-658-18004-1

[Weitere Informationen](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PUBLIKATIONEN

Arbeitshilfen der Stiftung Mitarbeit für Selbsthilfe- und Bürgerinitiativen Nr. 51

Eine lebendige Demokratie und eine starke Zivilgesellschaft sind auf das bürgerschaftliche Engagement der Bürgerinnen und Bürger angewiesen. Das freiwillige Engagement im Verein ist dabei kein Auslaufmodell, sondern immer noch der Regelfall: Eingetragene Vereine machen mit mehr als 90 Prozent den größten Teil der Organisationen des Dritten Sektors aus. Doch wie gründe ich überhaupt einen Verein? Wie formuliere ich eine Satzung? Wie gelingt eine virtuelle Mitgliederversammlung? Und welche rechtlichen und organisatorischen Herausforderungen gilt es im Spannungsfeld von Gemeinnützigkeit und Abgabenordnung zu beachten? Der Autor gibt zahlreiche praxisnahe, handlungsorientierte und alltagstaugliche Tipps zur ehrenamtlichen Arbeit im Verein. Und er zeigt nicht zuletzt, was Vereine als Ausdruck gelebter gesellschaftlicher Selbstorganisation und Solidarität mit Demokratie zu tun haben.

Die Publikation möchte all jenen Menschen Hilfestellung geben, die sich im Rahmen ihrer Vereinszugehörigkeit ehrenamtlich in der Vereinsarbeit engagieren; sie richtet sich aber ebenso an diejenigen, die am Anfang ihrer freiwilligen »Vereinskarriere« stehen. Der Autor gibt zahlreiche praxisnahe, handlungsorientierte und alltagstaugliche Tipps zum Vereins- und Gemeinnützigkeitsrecht oder zu Leitprinzipien nachhaltiger Vereinsführung und Vereinsarbeit. Und er zeigt nicht zuletzt, was Vereine als Ausdruck gelebter gesellschaftlicher Selbstorganisation und Solidarität mit Demokratie zu tun haben.

Christoph Hüttig:

Arbeit im Verein. Vereinsgründung, Rechtsgrundlagen und Leitprinzipien demokratischer Vereinsführung. Verlag Stiftung Mitarbeit, Bonn 2020, 2. überarbeitete und aktualisierte Auflage, 124 S., 12,00 Euro, ISBN 978-3-941143-32-6

Mehr Informationen über : https://www.mitarbeit.de/publikationen/shop/arbeit_im_verein/

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

08. Februar 2021

17 bis 19 Uhr

Distanzlernen – so geht es leichter

Online-Infoveranstaltung von SHIA - Selbsthilfe Alleinerziehender

Das Lernen zuhause und auf Distanz wird uns noch eine Weile erhalten bleiben. Denn ein regelmäßiger täglicher Schulbetrieb wird auch nach den Winterferien erst mal nicht stattfinden. Eltern sehen sich gerade in der Doppelrolle Erzieher*in und schulische Begleiter*in gefangen –und das zusätzlich zu den eigenen Aufgaben, Sorgen und Nöten, die gerade Alleinerziehende beschäftigen. Umso wichtiger ist es, das Fernlernen zu organisieren. In der Veranstaltung wollen wir Euch einige Tipps an die Hand geben: Wie bleiben Schüler*innen motiviert. Wie organisiert man die vielen Hausaufgaben? Mit welchen Tools lässt sich alles im Blick behalten? Wer kann unterstützen. Wo gibt es auch unbürokratisch Hilfe? Mit welchen Apps und Webseiten bleiben die Kids am Ball? Für die Teilnahme benötigt Ihr einen PC oder Tablet mit Mikrofon und Kamera oder ein Smartphone. Das digitale Treffen organisieren wir über zoom. Kurz vor der Sitzung erhaltet Ihr eine Einladung per E-Mail. Referentin: Kerstin Butenhoff (Eltern-Medien-Beraterin)

Kosten: 5 € (SHIA-Mitglied 3€)

Veranstalter: SHIA

Kontakt/Anmeldung: bis 3. Februar 2021 per E-Mail kontakt@shia-berlin.de www.shia-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

09. Februar 2021

18:30 - 20:00 Uhr

Virtuelles Selbsthilfe-Café für Berlin

Unser Thema im Februar: Das Selbsthilfe-Buffer

Gibt es einen fieseren Monat als den Februar? Ob Lockdown oder nicht, durch diesen Monat muss man einfach durch. Das (virtuelle) Selbsthilfe-Café im Februar hilft dabei. Wir wollen all das tun, was uns in dieser Zeit fehlt: trotz Bildschirm-Abstand gemütlich zusammensitzen. Erzählen, was uns grade beschäftigt. Den anderen Fragen stellen, die uns bewegen. Von guten (Selbsthilfe-)Erinnerungen erzählen. Oder durch kleine Spielereien einfach mal wieder so richtig ins Lachen kommen. Ein echtes Selbsthilfe-Buffer eben. All das geht auch in einer Videokonferenz. Wir werden unterschiedliche Möglichkeiten technisch und inhaltlich vorbereiten. Und dann liegt es an den Teilnehmer*innen des Cafés, wie sich der Abend gestaltet. Austausch in großen oder kleinen Runden? Persönlich erzählt oder gemeinsam diskutiert? Warm erinnert oder wild gespielt? Jede*r Teilnehmer*in erhält an diesem Abend einmal die Gelegenheit, einen Schwerpunkt zu setzen und damit das Programm der Runde zu bestimmen. Gemeinsam gestalten wir ein (virtuelles) Treffen, das uns zusammenbringt und gegenseitig stärkt. Fast wie in der Selbsthilfegruppe. ?Anfänger*innen wie auch Erfahrene der virtuellen Welt sind gleichermaßen willkommen! Wir freuen uns auf Euch!

Eine Anmeldung über sekis@sekis-berlin.de ist jederzeit, auch noch am Tag der Veranstaltung möglich.

Die Teilnehmer*innenanzahl ist begrenzt. Wir freuen uns auf den Austausch mit Euch. Bitte beachtet, dass ihr für diese Veranstaltung ein internetfähiges Gerät (PC/Laptop/Tablet oder Smartphone) mit Mikrofon und Kamera benötigt.

Moderation: Birgit Sowade (Selbsthilfe- Kontakt- und Beratungsstelle Mitte, Stadtrand gGmbH)
Kosten: Die Teilnahme am virtuellen Selbsthilfe-Café ist kostenfrei.
Anmeldung: Tel.: 030 892 66 02 E-Mail: sekis@sekis-berlin.de
Internet: www.sekis-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

10. Februar 2021 19.00 - 20.30 Uhr

Autobiographischer Vortrag: Meine Krisen

online über zoom

Krisen sind Chancen und Recovery ist eine Reise durch das Leben mit Höhen und Tiefen. Krisen sind der Auslöser für Veränderungen im Leben, sie geben den Blick auf Neues frei. Krisen sind Weggabelungen, sie zeigen neue Möglichkeiten auf. Krisen schmerzen, sie ziehen nach unten, dahin, wo es dunkel ist und die Ausweglosigkeit regiert. Doch auch von dort unten führt ein Weg zurück ins Licht. Und davon werde ich erzählen, offen und ehrlich.

Leitung: Rolf Netzmann, Angstberatung Berlin, EX IN Genesungsbegleiter
Kosten: Gebühren: 2 €
Anmeldung: Selbsthilfezentrum Neukölln Süd: Tel. 605 66 00 E-Mail shkgropiusstadt@t-online.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

12. Februar 2021 18.00 - 19.30 Uhr

Jede(r) für sich und damit für's wir

online über zoom

Borderline oder Emotionsregulationsstörung ist eine Störung, die schwer erklärbar ist. Gerade im zwischenmenschlichen Raum kommt es zu vielen Komplikationen bei der Kommunikation und dem Versuch, Beziehungen dauerhaft leben zu können. Der Verein Drahtseiltanz e.V. beschäftigt sich mit der Thematik Borderline und möchte mit Ihnen Informationen über das Störungsbild, Auswirkungen auf Familien und Partner*innen aus unterschiedlichen Perspektiven betrachten. Fragen können gestellt und diskutiert werden. Hier nutzt Drahtseiltanz die Regeln des Trialogs.

Auf Grund der Corona-Pandemie findet die Veranstaltungen online statt, die Zugangsdaten erhalten Sie nach erfolgter Anmeldung und Zahlung der Gebühr.

Kosten: Gebühren: 2 €
Anmeldung: Selbsthilfezentrum Neukölln Nord Tel 681 60 64 E-Mail info@selbsthilfe-neukoelln.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

16. Februar 2021 18 – 20 Uhr

Online - Workshop

Wie Selbstmassage unser Wohlbefinden stärkt

Achtsame Berührung wirkt auf unser ganzes Wesen, auf Körper, Geist und Seele. Dazu gehört auch Selbstmassage. Sie ist einfach zu erlernen und wir gehen damit bewusst auf unsere individuellen Bedürfnisse ein. In diesem Work-shop fühlen Sie sich in Ihren Körper ein und lernen sich selbst zu massieren. Vor allem Ihre Füße, der Nacken und der Kopf finden dabei Entspannung. Und wenn Sie es einmal aus-probiert haben, können Sie es jederzeit für sich selbst anwenden und somit Ihr ganzheitliches Wohlbefinden stärken.

Referentin Aleksandra Hoffmann (Shiatsu-Praktikerin)

5 € / erm. 3 €

Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum Reinickendorf

Anmeldung und Informationen 030 / 4 16 48 42 oder selbsthilfezentrum@unionhilfswerk.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

18. Februar 2021 und 17. März 2021 14:00-15:30 Uhr

Möglichkeiten digitaler Demokratie nutzen

Kostenfreie online Workshops zur Einführung von adhocracy+

Veranstalter: adhocracy+

Mit adhocracy+ wird digitale Demokratie einfach - für alle und überall. | Um möglichst vielen Organisationen eine Einführung in digitale Demokratie und in die Nutzung von adhocracy+ zu geben, führen wir während der Einführungsphase der Plattform kostenfreie Workshops mit Ihnen durch.

Dauer des Einführungs-Workshops ca. 1,5 Stunden

Inhalte: Einführung zu digitaler Demokratie, Tipps für digitale Beteiligung und zur Nutzung von adhocracy+ im Raum Berlin; ggf. auch außerhalb Berlins bei Fahrtkostenübernahme

Wir versuchen mehrere Teilnehmer*innen von unterschiedlichen Organisationen auf einen Termin zu legen
Derzeit wird der Workshop als Webinar abgehalten

Bedingungen: Bitte beachten Sie, dass wir leider nicht allen anfragenden Gruppen Workshops garantieren können. Je nach Kapazität und terminlicher Verfügbarkeit müssen wir Anfragen leider auch ablehnen. Aus diesem Angebot leitet sich kein Anspruch auf einen kostenfreien Workshop ab.

Wir bieten spezielle Trainings und Unterstützung bei Beteiligungsprojekten auch als zusätzliche Leistung an. Wir beraten Sie telefonisch und per Mail beim Aufsetzen von Projekten und der Nutzung von a+. Dafür ist je nach Ihrem Bedarf ein definiertes Support-Kontingent vorgesehen. Außerdem antworten wir auf E-Mail-Anfragen binnen einer Reaktionszeit von max. einem (Supportpaket groß) bzw. zwei Werktagen

Internet: <https://adhocracy.plus/info/intro-workshops/>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

18. Februar 2021

17 - 19 Uhr

Online-Infoabend für Single-Schwangere : Den Anfang allein meistern

Gerade Single-Schwangere stehen vor großen Herausforderungen. Wie erlebe ich die Schwangerschaft? Wie bereite ich mich auf das Leben mit dem Kind vor? Was sollte ich über das Sorgerecht und Umgangsrecht wissen? Wir stellen SHIA vor, geben erste rechtliche Informationen und informieren über den „Fahrplan“ rund um die Geburt und Möglichkeiten der sogenannten frühen Hilfen. Wir organisieren die Veranstaltung über zoom. Vorab erhaltet Ihr den Link mit den Zugangsdaten per Mail. Referentinnen: Dr. Martina Krause & Jessica Albrecht |

Anmelden bis 15. Februar 2021 auf das Konto von SHIA e.V. überweisen:

IBAN DE48100205000003319700BIC BFSWDE33BER (Bank für Sozialwirtschaft)

Verwendungszweck: Infoveranstaltung „Den Anfang allein meistern“

Anmeldung: per Mail kontakt@shia-berlin.de

Kosten: 7 € (SHIA-Mitglied 5 €)

Veranstalter: SHIA - Selbsthilfe Alleinerziehende

Internet: www.shia-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

22. Februar 2021

18:00 – 19:30 Uhr

Vortrag

Beruflicher Wiedereinstieg und/oder Neuorientierung?

Ort: online

Viele Menschen sind im Laufe ihres Berufslebens früher oder später mit Umbrüchen und Fragen der Neuorientierung konfrontiert. Phasen von Krankheit, Elternzeiten und andere Einschränkungen können in die berufliche Sackgasse führen und eine Umorientierung erforderlich machen. Diese Veranstaltung soll Betroffenen Impulse geben, um für sich selbst Antworten auf die typischen Fragen zu finden, die in solch einer Situation häufig auftauchen, wie zum Beispiel: · Welche Ansprüche und Möglichkeiten habe ich in Bezug auf Leistungsrecht und berufliche Reha? · Wie finde ich den Wiedereinstieg in meinen Beruf? · Kann ich eine Umschulung machen? · Wie funktioniert der Prozess der beruflichen Neuorientierung? Referentinnen: Izabela Trocińska, Jobcenter Berlin Pankow & Ines Andreas, Reha-Team

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

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

24. Februar 2021 **18:30 - 20:00 Uhr**

Vortrag

Raucherentwöhnung: Von der Motivation zur Aktion

Landesstelle Berlin für Suchtfragen e.V. - Raum 2 - Gierkezeile 39, 10585 Berlin

Veranstalter: Landesstelle Berlin für Suchtfragen e.V.

Raucher*Innen wollen oft aufhören. Es ist die Regel, dass Raucher*Innen beim ersten Versuch nicht abstinent werden. Es leben in Deutschland so viele Ex-Raucher*Innen wie Rauchende. Wie der Ausstieg vom Rauchen gelingen kann, soll der Vortrag erläutern.

Referent: R. Cina - Leitender Arzt, Salus Klinik Lindow

Einlass 15 Minuten vor Beginn des Vortrages

Kosten: 4,- € in bar -

Ermäßigung 2,- € in bar für unter 18-jährige, Studierende, Azubis, BFDler, Bezieher nach SGB II oder SGB XII, Schwerbehinderte mit einem GdB ab 50%

Anmeldung:

<https://www.landesstelle-berlin.de/veranstaltungen/landesstelle-berlin/vortraege/anmeldung-vortrag>

Tel: **030 - 34 38 91 60**

Mail: info@landesstelle-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

25. Februar 2021

Thema im Februar: Gelassenheit – Mut – Weisheit

Themen-Reihe per Zoom an fünf Donnerstagen

Ermutigende Impulse

Zeit: 17 - 18.30 Uhr

Gerade durchleben wir eine ziemlich herausfordernde Zeit. Wir leben eingeschränkter, zurückgezogener und vorsichtiger als sonst. Und wir sind mit vielen Veränderungen und Unsicherheiten konfrontiert. Mit welcher Haltung können wir uns stabilisieren, auf welche Ressourcen können wir uns besinnen? Wie können wir gut für uns sorgen? |

11. März: Angst – Lebendigkeit

25. März: Mitgefühl – Selbstmitgefühl

08. April: Ebbe und Flut – Unbeständigkeit

22. April: Demut – Dankbarkeit

Austausch mit Impulsen zum Thema, angeleitet und moderiert von Eva Vogt (Dipl. Kulturpädagogin und Heilpraktikerin für Psychotherapie). Bitte melden Sie sich an: selbsthilfe@mittelhof.org Sie bekommen dann den Link, mit dem Sie sich dazu schalten können.

Veranstalter: Selbsthilfekontaktstelle im Mittelhof e.V. - Steglitz-Zehlendorf |
Königstr. 42/43 | 14163 Berlin

Telefon: 030 80 19 75 14

E-Mail: selbsthilfe@mittelhof.org

Internet: www.mittelhof.org

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

01. März 2021 **11:00 Uhr - 17:00 Uhr**

Digitale Werkzeuge erleichtern die Vereinsarbeit!?

Online

Veranstalter: Akademie für Ehrenamtlichkeit Deutschland

Es gibt so viele digitale Werkzeuge die Projekt- und Vereinsarbeit erleichtern sollen. Welche davon können

wir sinnvoll nutzen und welche passen zur meiner Organisation? Der Workshop gibt einen Überblick über die gängigen Werkzeuge und bietet Raum aktiv zu werden und diese auszuprobieren. Das Seminar wird in Kooperation mit Power On e.V. – einer Initiative von Jugendlichen, die das Projekt »digitaler Werkzeugkasten für Kulturfördervereine« mit dem DaKu umgesetzt haben – angeboten.

Gewinnung von Engagierten:

Welche Plattformen und Tools gibt es?

Werbestrategie: was sind die Unterschiede zwischen analoger und digitaler Ansprache?

Wie können digitale Kanäle für den Beziehungsaufbau genutzt werden?

Was sind psychologische Auslöser, sich zu engagieren und wie können diese digital angesprochen werden?

Kosten: Ermäßigter Beitrag: 175,00 Euro / Normalbeitrag: 200,00 Euro

Anmeldung

Tel: **(0 30) 2 75 49 38**

Mail: [Fortbildung\(at\)ehrenamt.de](mailto:Fortbildung(at)ehrenamt.de)

Internet: https://ehrenamt.de/1617_Digitale_Werkzeuge_erleichtern_die_Vereinsarbeit.htm

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

07. März 2021 **11.00 – 18.00 Uhr**

Seminar

Was ist positiv am Scheitern? Kann Scheitern gut und hilfreich sein?

Landesstelle Berlin für Suchtfragen e.V. - Gierkezeile 39 - 10585 Berlin

Veranstalter: Landesstelle Berlin für Suchtfragen e.V.

Alle kennen es – und viele hadern damit. Im Workshop wollen wir uns einen guten Zugang zum eigenen Scheitern erarbeiten und die Wichtigkeit für das eigene Wachstum erkennen – und uns so stärken und wandeln.

Referentin: Ruth Sofia Dirkes - HP für Psychotherapie, Literaturwissenschaftlerin, Berlin

Die Teilnahmegebühr ist in Barzahlung vor der Veranstaltung zu entrichten.

Kosten: Insgesamt 40,- € (inkl. Pause & Getränke)

Anmeldung: <https://www.landesstelle-berlin.de/veranstaltungen/landesstelle-berlin/seminare/anmeldung-seminar>

Tel: **030 - 34 38 91 60**

Mail: info@landesstelle-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

17. März 2021 **18:30 - 20:00 Uhr**

Vortrag

Das abhängige Gehirn:

Die Neurobiologie von Verhaltenssuchten und Implikationen für die Therapie

Landesstelle Berlin für Suchtfragen e.V. - Raum 2 - Gierkezeile 39, 10585 Berlin

Veranstalter: Landesstelle Berlin für Suchtfragen e.V.

Für Veränderungen im Gehirn bei Verhaltenssuchten wie Glücksspielen oder exzessiver Internetnutzung werden zunehmend Studien durchgeführt. Im

Vortrag geht's darum, welche Implikationen diese Erkenntnisse für die Behandlung und die Weiterentwicklung möglicher Therapien haben.

Referentin: Prof. Nina Romanczuk-Seiferth - Leitende Psychologin, AG Spielsucht, Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie, Charité - Universitätsmedizin Berlin

Kosten: 4,- € in bar - Ermäßigung 2,- € in bar für

unter 18-jährige, Studierende, Auszubildende, BFDler, Bezieher nach SGB II oder SGB XII, Schwerbehinderte mit einem GdB ab 50%

Anmeldung: <https://www.landesstelle-berlin.de/veranstaltungen/landesstelle-berlin/vortraege/anmeldung-vortrag>

Tel: **030 - 34 38 91 60**

Mail: info@landesstelle-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

19. März 2021 10.30 – 14.30 Uhr

Seminar

Konsumstörung: Sucht – eine Familienangelegenheit?

Landesstelle Berlin für Suchtfragen e.V. - Gierkezeile 39, 10585 Berlin

Veranstalter:

Dieses Seminar wendet sich an Menschen mit einer Konsumstörung und ihre Angehörigen. Es geht darum, Suchtentwicklung zu verstehen und coabhängige

Verstrickungen zu betrachten, um gemeinsam aus der Suchtspirale zu kommen.

Referent Dr. Alexander T. Stoll - Leitender Oberarzt, Vivantes Entwöhnungstherapie, Hartmut-Spittler-Fachklinik am Auguste-Viktoria-Klinikum

Kosten: Insgesamt 30,- € (inkl. Pause & Getränke) -

Die Teilnahmegebühr ist in Barzahlung vor der Veranstaltung zu entrichten.

Anmeldung:

<https://www.landesstelle-berlin.de/veranstaltungen/landesstelle-berlin/seminare/anmeldung-seminar>

Tel: 030 - 34 38 91 60

Mail: info@landesstelle-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

28. März 2021 11.00 – 18.00 Uhr

Seminar

Mutig im Konflikt: Anregungen zum Navigieren von schwierigen Momenten

Landesstelle Berlin für Suchtfragen e.V. - Gierkezeile 39, 10585 Berlin

Wie aus Konflikten eine Chance zum besseren gegenseitigen Verständnis wird und Situationen gut gemeistert werden können, will der Workshop (mit GfK - Gewaltfreier Kommunikation) erforschen.

Referentin: Annett Zupke - GfK-Trainerin, Coach, Berlin

Anmeldung: Landesstelle Berlin für Suchtfragen e.V. - Gierkezeile 39, 10585 Berlin

Tel.: 030 - 34 38 91 60 Fax: 030 - 34 38 91 62

Kosten: Insgesamt 40,- € (inkl. Pause & Getränke) -

Die Teilnahmegebühr ist in Barzahlung vor der Veranstaltung zu entrichten.

Anmeldung:

<https://www.landesstelle-berlin.de/veranstaltungen/landesstelle-berlin/seminare/anmeldung-seminar>

Tel: 030 - 34 38 91 60

Mail: info@landesstelle-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

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

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

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

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