

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
<b>Borderline Selbsthilfegruppe in Gründung</b>	<b>3</b>
<b>Osteoporose Selbsthilfegruppe</b>	<b>3</b>
<b>Selbsthilfegruppe Schlaganfall</b>	<b>3</b>
<b>Alkohol Selbsthilfegruppe "Rückenwind"</b>	<b>4</b>
<b>Sonntag (nicht) allein</b>	<b>4</b>
<b>Der richtige Umgang mit mir und meinen Mitmenschen</b>	<b>4</b>
<b>Arbeitskreis der Pankreatektomierten e.V. - AdP e.V. - Bauchspeicheldrüsenerkrankte</b>	<b>5</b>
<b>Psoriasis Selbsthilfegruppe</b>	<b>5</b>
<b>Alleinstehende Hinterbliebene von Covid 19 Verstorbenen</b>	<b>5</b>
<b>Mit Farben auf neuen Wegen</b>	<b>5</b>
<b>Mit Tatendrang durch das Chaos</b>	<b>6</b>
<b>Kreativ-Raum zur Selbstentfaltung</b>	<b>6</b>
<b>Weiterleben – Aber Ja!</b>	<b>6</b>
<b>Trauer braucht Raum und Zeit.</b>	<b>7</b>
<b>Denken, Fühlen, Handeln - für Menschen ab 50</b>	<b>7</b>
<b>Sonntag (nicht) allein</b>	<b>7</b>
<b>Online-Angebot „Abendgespräche der Villa Mittelhof“</b>	<b>7</b>
<b>Angstgruppe Zehlendorf</b>	<b>8</b>
<b>Chronisch krank und depressiv</b>	<b>8</b>
<b>aktiv und selbstbestimmt mit Depression</b>	<b>8</b>
<b>Offener Treff Angst und Depression in Neukölln</b>	<b>9</b>
<b>Offener Treff bei Angst und Depression in Pankow</b>	<b>9</b>
<b>Angst und Depression</b>	<b>9</b>
<b>Depressionen und Ängste U20 "In Gründung"</b>	<b>9</b>
<b>Angehörigengruppe Depression (Online-Gruppe in Gründung)</b>	<b>9</b>
<b>Selbsthilfegruppe Angst &amp; Panik &amp; Depressionen „Das Nest“</b>	<b>10</b>
<b>Angst und Panik U35 (Gruppe in Gründung)</b>	<b>10</b>
<b>Junge Selbsthilfe - Angst und Depression</b>	<b>10</b>
<b>Borderline-Gruppe Grenzgänger Reinickendorf</b>	<b>10</b>
<b>Grenzgänger Borderline Netzwerk</b>	<b>10</b>
<b>Trennung von narzisstischen Menschen - Gruppe in Gründung</b>	<b>11</b>
<b>No Stalking - Betroffene helfen Betroffenen</b>	<b>11</b>
<b>Empowerment für Familien mit Kindern aus Eizellen-/Samenspende</b>	<b>11</b>
<b>Mixed Experience (Gruppe in Gründung)</b>	<b>12</b>
<b>Clusterkopfschmerz-Selbsthilfegruppe Berlin (CSG Berlin)</b>	<b>12</b>
<b>CRPS/Morbus Sudeck - unabhängige Selbsthilfegruppe</b>	<b>12</b>
<b>PMS Prämenstruelles Syndrom (in Gründung)</b>	<b>13</b>
<b>ADHS im Erwachsenenalter Lichtenberg - Gruppe in Gründung</b>	<b>13</b>
<b>ADHS Selbsthilfegruppe für Erwachsene Berlin Lichtenrade (Gruppe in Gründung)</b>	<b>13</b>
<b>ed recovery - Online-Selbsthilfegruppe Essstörungen für Frauen Ü35</b>	<b>13</b>
<b>Adipositas - bewusst abnehmen - in Gründung</b>	<b>14</b>

	<b>Bulimie / Binge-Eating</b>	<b>14</b>
	<b>Krebs - eine Angehörigengruppe</b>	<b>14</b>
SELBSTHILFE- JUNGE SELBSTHILFE		14
	<b>Stammtisch junge Selbsthilfe</b>	<b>14</b>
	<b>Umzug nach Charlottenburg</b>	<b>14</b>
	<b>Bundesweite Arbeitsgruppe Selbsthilfe U20</b>	<b>15</b>
	<b>Lebensmutig _ Blog der Jungen Selbsthilfe</b>	<b>15</b>
	<b>Podcast "Clear Mind"</b>	<b>15</b>
SELBSTHILFE ONLINE		16
	<b>Online- und Telefon-Angebote der Selbsthilfe</b>	<b>16</b>
	<b>Online-Angebote der Sucht-Selbsthilfegruppen in Zeiten der Corona-Pandemie</b>	<b>16</b>
	<b>Kostenlos virtuelle Räume für Selbsthilfegruppen</b>	<b>16</b>
	<b>Echte Stimmen – Der Berliner Selbsthilfepodcast bei spotify</b>	<b>16</b>
	<b>Abendgespräche der Villa Mittelhof</b>	<b>17</b>
BERATUNG DER SELBSTHILFE FÜR DIE SELBSTHILFE		17
	<b>Die Sozialberatung bei SEKIS</b>	<b>17</b>
PROJEKTE		18
	<b>SoberGuides - Dein Begleiter aus der Sucht</b>	<b>18</b>
ENGAGEMENT		18
	<b>Qualifizierung &amp; Engagement - Zugewanderte fördern</b>	<b>18</b>
	<b>Protagonisten und Protagonistinnen für eine Reprotage gesucht</b>	<b>19</b>
	<b>Corona bremst Engagement kaum</b>	<b>19</b>
BARRIEREFREIHEIT		19
	<b>Vorankommen bei Barrierefreiheit und Diskriminierungsschutz.</b>	<b>19</b>
	<b>Informationen über Selbsthilfe in Gebärdensprache</b>	<b>20</b>
	<b>Informationen über Selbsthilfe in Leichter Sprache</b>	<b>20</b>
	<b>Informationen zu Corona in verschiedenen Sprachen und Leichter Sprache</b>	<b>20</b>
PATENTENINTERESSEN		20
	<b>Rheumatherapie: Neue Empfehlungen bei anstehender OP</b>	<b>20</b>
	<b>Mehr als 110.000 Patienten mit Post-COVID-Diagnose erfasst</b>	<b>20</b>
	<b>Verbandsgründung: Stimme und Gesicht für Long Covid</b>	<b>21</b>
	<b>VdK kritisiert: Benachteiligung von Versicherten mit wenig Geld</b>	<b>21</b>
	<b>Mehr Männer an Fibromyalgie erkrankt als gedacht</b>	<b>22</b>
	<b>Krankschreibung per Videosprechstunde jetzt für alle Versicherten möglich</b>	<b>22</b>
PUBLIKATIONEN		23
	<b>Neue Stärke der Selbsthilfe</b>	<b>23</b>
FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN		23
	<b>Fortbildungsveranstaltungen 2022</b>	<b>23</b>
	<b>Online-Veranstaltung</b>	<b>24</b>
	<b>Moderation in der Selbsthilfe - Handwerkszeug für gelungene Gruppenarbeit</b>	<b>24</b>
	<b>Online-Veranstaltung</b>	<b>25</b>
	<b>Wer macht was? - Grundlagen im deutschen Gesundheitswesen</b>	<b>25</b>
	<b>Meine Gruppe – Meine Fragen: Platz für alle Fragen,</b>	<b>25</b>
	<b>Autonomie in der Selbsthilfe – Selbsthilfe und Autonomie: Wahrung von</b>	<b>26</b>
	<b>Diagnose Angehörig sein</b>	<b>26</b>
	<b>Supervision für Mitglieder von Selbsthilfegruppen – Unterstützung bei Problemen</b>	<b>27</b>
VERANSTALTUNGEN		27
	03. Februar 2022 und 28. April 2022 18:00 - 19:30 Uhr	27
	<b>Ernährungs-ABC - Fit durch die Jahreszeiten</b>	<b>27</b>
	07. Februar 2022 18 - 19:30 Uhr	28
	<b>Informationsveranstaltung ADHS</b>	<b>28</b>
	12. Februar 2022 11 - 14 Uhr	28
	<b>Yoga bei Stress</b>	<b>28</b>
	16. Februar 2022 11:30 - 16 Uhr	28
	<b>FELDENKRAIS – Intensivtag „Flexibilität der Wirbelsäule“</b>	<b>28</b>
	17. Februar 2022 18.00 Uhr	29
	<b>Wer ist suchtgefährdet oder kennt Menschen, die suchtgefährdet sind?</b>	<b>29</b>
	21. Februar 2022 18.00 – 20.00 Uhr	29
	<b>Angehörige psychisch erkrankter Menschen –</b>	<b>29</b>
	1. März 2022 19:00 Uhr	29
	<b>Info-Abend der Psoriasis Selbsthilfe</b>	<b>29</b>
IMPRESSUM		29

## SELBSTHILFE

### Borderline Selbsthilfegruppe in Gründung

Für die Neugründung einer Borderline-Gesprächsgruppe werden interessierte Betroffene gesucht. Willkommen sind Frauen und Männer jeden Alters mit Borderline-Diagnose, die gern mit anderen ihre Erfahrungen teilen und sich gegenseitig unterstützen möchten.

Die Gruppentreffen sind **montags 18-20 Uhr im Nachbarschaftshaus ORANGERIE** des Kiezspinne FAS e.V., Schulze-Boysen-Str. 38, 10315 Berlin geplant.

Information und Anmeldung: [SHG\\_Borderline@gmx.de](mailto:SHG_Borderline@gmx.de) (mit Unterstrich nach SHG)

oder in der Selbsthilfekontaktstelle Lichtenberg -Synapse,

E-Mail: [selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de](mailto:selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de) oder Tel.:030-55491892

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

### Osteoporose Selbsthilfegruppe

Für unsere Selbsthilfegruppe Osteoporose suchen wir neue Mitstreiter.

Wöchentlich 1 Stunde stärken wir im vom Arzt verordneten Funktionstraining mit einer Physiotherapeutin in verschiedenen Turngruppen unsere Knochengesundheit. Außerdem treffen wir uns von Zeit zu Zeit, um über gesunde Ernährung, neue Ergebnisse in der Osteoporoseforschung und alles, was uns so im Alltag bewegt, zu sprechen.

Wir freuen uns, Sie in unserer Gruppe begrüßen zu können.

Information und Anmeldung: **Selbsthilfekontaktstelle Lichtenberg - Synapse,**

E-Mail: [selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de](mailto:selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de) oder Tel.: 030-55491892

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

Gruppe in Gründung

### Kontaktabbruch zu den Eltern

Den Kontakt zu den eigenen Eltern abubrechen ist ein Schritt, den man nicht leichtfertig geht. Was bleibt ist jedoch die Trauer über den Verlust. In dieser Gruppe wollen wir uns Raum für unsere Trauer geben, Trostspenden und Ermutigung finden. Wir müssen das nicht alleine schaffen, sondern können uns zusammentun und uns gegenseitig unterstützen. Mitunter werden auch Traumata ein Thema sein. Der Schwerpunkt der Gruppe liegt jedoch bei der Bewältigung des Kontaktabbruchs. Wenn du das Gefühl hast mit deiner Trauer allein zu sein oder du Schwierigkeiten hast diese zu bewältigen, dann melde dich gerne. Wir freuen uns auf dich.

Termin: wird noch gemeinsam gesucht

Anmeldungen sind ab sofort über die Kontaktstelle möglich.

Selbsthilfe-, Kontakt- und Beratungsstelle Marzahn-Hellersdorf

Alt Marzahn 59 a | 12685 Berlin

Kontaktpersonen: Aimée Angermeyer **Tel. 030 54 25 103**

[selbsthilfe@wuhletal.de](mailto:selbsthilfe@wuhletal.de)

[www.wuhletal.de](http://www.wuhletal.de)

Sprechzeiten: Mo 13 - 17 Uhr | Di 15 - 19 Uhr | Fr 9 - 13 Uhr

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

### Selbsthilfegruppe Schlaganfall

Unsere Selbsthilfegruppe ist offen für weitere Teilnehmer. Leiden Sie auch unter den Folgen eines Schlaganfalls? Wir suchen weitere betroffene Frauen und Männer, die sich unserer Selbsthilfegruppe anschließen möchten. In unserer Gruppe fühlen Sie sich nicht allein! Hier wird offen und ehrlich über die aus dem Schlaganfall resultierenden Probleme gesprochen und Sie können eigene positive und auch negative Erfahrungen austauschen. Jeder bringt so etwas ein und nimmt auch etwas für sich mit! Sie sind herzlich eingeladen! Auch Angehörige sind uns willkommen. Im Anschluss an unsere Gruppengespräche besteht außerdem die Möglichkeit, am Gedächtnistraining teilzunehmen.

**Wir treffen uns jeden 4. Di im Monat von 16:30 bis 18:00 Uhr.**

In der Selbsthilfe -, Kontakt- und Beratungsstelle Marzahn-Hellersdorf in Alt-Marzahn 59 A, 12685 Berlin.

Sie können sich gern bei uns anmelden unter Tel.:5425103 oder [selbsthilfe@wuhletal.de](mailto:selbsthilfe@wuhletal.de).

## SELBSTHILFE

**Alkohol Selbsthilfegruppe "Rückenwind"**

Wir sind eine offene Gruppe von trockenen Frischlingen und langjährig trockenen Alkoholikern. Bei uns ist jeder willkommen, der auf der Suche nach einer Alkohol-Selbsthilfegruppe ist. Wir bieten Erfahrungsaustausch unter Gleichgesinnten, Hilfe und Unterstützung vor und nach einer Entzugsbehandlung und Langzeittherapie an. Wir behandeln auch Themen über Suchtproblematiken, physische und psychische Erkrankungen im Zusammenhang mit Alkohol, in Form von Diskussionen und Referaten. Alles was hilft neue Denkansätze und andere Sichtweisen auf sein Leben ohne Alkohol zu erhalten. Auch eine jährliche Wochenendfahrt und mal gemütliches Beisammensein zum Grillen oder Essen gehen gehören zu unserem Gruppenprogramm. Wir treffen uns jeden

**Montag um 16:30 Uhr im Stadtteilzentrum MOSAIK.**

Wenn du dich angesprochen fühlst nimm einfach Kontakt auf zur Selbsthilfe -, Kontakt- und Beratungsstelle Marzahn-Hellersdorf in Alt-Marzahn 59 A, 12685 Berlin unter

**Tel.: 5425103 oder per E-Mail an [selbsthilfe@wuhletal.de](mailto:selbsthilfe@wuhletal.de).**

» Inhaltsverzeichnis

## SELBSTHILFE

Gruppe in Gründung

**Sonntag (nicht) allein**

Wir wollen uns in der Frauengruppe 60+ in gemütlicher Runde austauschen und Ideen entwickeln, was wir gemeinsam unternehmen möchten. Einfühlsame Begegnung kann Belastendes erleichtern.

Die Gruppe startet, sobald sich genug Interessentinnen gemeldet haben.

Termin: sonntags 15:00 - 17:00 Uhr

Info und Anmeldung: 030 80 19 75 14, [selbsthilfe\(at\)mittelhof.org](mailto:selbsthilfe(at)mittelhof.org)

Selbsthilfekontaktstelle Mittelhof e.V.

Ort: Villa Mittelhof | Königstraße 42-43 | 14163 Berlin

Kosten: 1,50 € pro Termin

» Inhaltsverzeichnis

## SELBSTHILFE

Gruppe in Gründung

**Der richtige Umgang mit mir und meinen Mitmenschen**

Erziehung und Erfahrungen in unserer Kindheit bereiten uns auf die Zukunft und das Erwachsenwerden vor – meistens gut. Es gibt aber auch Dinge die uns verletzt haben, bewusst oder unbewusst. Die so prägend waren, dass diese uns noch heute erhalten sind. Eine cholerische Mutter, ein gleichgültiger Vater...

Umstände, die die Beziehungen zum Partner, Umgang mit Freundschaften, die Rolle am Arbeitsplatz beeinflussen und so vieles Selbstverständliche so kompliziert und schwer machen.

Wenn wir uns austauschen und darüber reden, könnten wir uns vielleicht selber kennenlernen und besser mit uns umgehen.

Wenn du zwischen 30 und 50 bist, sei herzlich willkommen.

Zur Gründung einer neuen Selbsthilfegruppe ohne therapeutische Begleitung werden Menschen gesucht, die das eigene soziale Handeln überprüfen und Neues wagen möchten.

Die Gruppe startet, sobald sich genug Interessent\*innen gemeldet haben.

Termin: wird gemeinsam gefunden

Selbsthilfekontaktstelle Mittelhof e.V.

Ort: Villa Mittelhof | Königstraße 42-43 | 14163 Berlin

Info und Anmeldung: 030 80 19 75 14 oder [selbsthilfe@mittelhof.org](mailto:selbsthilfe@mittelhof.org)

Kosten: 1,50 € pro Termin

Kontakt\_ Alina Becker Selbsthilfekontaktstelle Mittelhof e.V.

Königstr. 42-43, 14163 Berlin

Tel.: 030 / 80 19 75 14

[abecker@mittelhof.org](mailto:abecker@mittelhof.org)

» Inhaltsverzeichnis

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

Infos zu den nächsten Gruppentreffen

**21. Februar 2022 15.30 – 17.30 Uhr!**

Gruppentreffen zum Thema: **Podologie** –

mit Frau Burow Podologin und Vorstandsmitglied des Verbandes Podologie in Berlin

Ort: Paritätischen Wohlfahrtsverband, 5. Etage, Fahrstuhl im Erdgeschoss,  
Brandenburgische Str. 80, 10713 Berlin,

**25. April 2022 15.30 – 17.30 Uhr!**

Thema: **Die Besonderheiten des Diabetes Typ IIIc** – Mit Frau Hölzer – Diabetesberaterin

Ort: Paritätischen Wohlfahrtsverband, 5. Etage, Fahrstuhl im Erdgeschoss,

Brandenburgische Str. 80, 10713 Berlin

Gruppentreffen mit vollständiger Impfung bzw. Negativtest - Bei neuen Bestimmungen werdet ihr informiert.

Kontakt: Barbara Hübenthal

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

Husstr. 149 - 12489 Berlin

Tel.: 030-67892603

Fax: 030-67892602

E-Mail: [adp.berlin-brandenburg@web.de](mailto:adp.berlin-brandenburg@web.de)

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Psoriasis Selbsthilfegruppe

Unsere Gruppe trifft sich immer am **ersten Dienstag im Monat um um 19:00 Uhr**,  
im Familienzentrum Mehringdamm, Mehringdamm 114, 10965 Berlin.

Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an:

Marina Göritz oder Andreas K. Walter über

[magoeritz@googlemail.com](mailto:magoeritz@googlemail.com) und [merlionla@yahoo.de](mailto:merlionla@yahoo.de).

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Selbsthilfegruppe in Gründung - Hohenschönhausen

## Alleinstehende Hinterbliebene von Covid 19 Verstorbenen

Sie haben einen lieben Menschen verloren, der an Covid 19 verstorben ist?

Sie sind auf der Suche nach Austausch mit anderen?

Ihr Leben hat sich verändert und Sie möchten wissen wie andere diesen Schicksalsschlag  
verarbeiten und ihr Leben neu organisieren?

Dann melden Sie sich in der Selbsthilfekontaktstelle Lichtenberg Horizont - Hohenschönhausen

Ahrenshooper Str. 5 - 13051 Berlin

Tel 030 - 962 10 33

[info@selbsthilfe-lichtenberg.de](mailto:info@selbsthilfe-lichtenberg.de)

[www.selbsthilfe-lichtenberg.de](http://www.selbsthilfe-lichtenberg.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Mit Farben auf neuen Wegen

Wir sind Frauen, die an Krebs erkrankt sind bzw. waren, aber wir sind keine „Schwarzseher“. Deshalb haben wir uns für den Umgang mit Farben und Formen entschieden.

Wichtig ist uns: sich Zeit für sich nehmen, miteinander reden, eigene Kreativität entdecken und dabei zu entspannen positive Lebensenergie zu stärken.

Unsere Gruppe ist offen für Frauen, die unser Anliegen teilen. Wir malen großformatig. Es sind keine künstlerischen Vorkenntnisse erforderlich.

Interessierte können sich an das Team der Selbsthilfekontaktstelle „Eigeninitiative“ wenden.

Tel.:030 – 631 09 85, Mail: [eigeninitiative@ajb-berlin.de](mailto:eigeninitiative@ajb-berlin.de)

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Mit Tatendrang durch das Chaos

Sie fühlen sich überwältigend leer, müde, antriebslos, schwach, hilflos, hoffnungslos, verzweifelt, ausgebrannt und niedergeschlagen? Ihnen fällt es schwer sich von Gegenständen zu trennen und aufzuräumen? Gemeinsam suchen wir nach Methoden und Techniken, um Struktur in unseren Alltag zu intrigieren. (Auch bekannt unter den Namen: Wertbeimessungsstörung, hoarding oder compulsive hoarding, Messie-Syndrom u.a.)

**Zeit:** Jeden 1. & 3. Montag im Monat, 18 - 20 Uhr

**Ort:** Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt, Wattstr. 13, 13629 Berlin

Bei Interesse melden Sie sich gerne im Selbsthilfetreffpunkt

Siemensstadt, Tel. 030 – 381 70 57 oder per E-Mail unter

shtsiemensstadt@casa-ev.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Kreativ-Raum zur Selbstentfaltung

Eine körperorientierte Gruppe für psychosoziale Gesundheit und authentischen Kontakt

Diese Gruppe bietet ein Raum dafür, sich selbst zu erleben und zu reflektieren. Hierbei werden wir uns ganzheitlich mit Körper, Geist und Seele beschäftigen und uns begegnen. Das Ziel ist, seine eigene Selbstentfaltung zu fördern und Verbundenheit mit sich und den Mitmenschen zu erleben. Corona-Hinweis: Aufgrund der Corona-Pandemie werden die Übungen vorübergehend mit Abstand oder ggf. online durchgeführt.

Was machen wir? Sei wieder ein Kind! In der Gruppe gehen wir kreativ und mit Neugierde voran! Es werden hierzu Einzel-, Partner-, und Gruppenerfahrungen gemacht. Jeder bringt Erfahrungen, Übungen und Wissen ein, so dass wir alle davon lernen können. Es werden z.B. aus folgenden Bereichen schon Erfahrungen eingebracht, die sehr gerne ergänzt und erweitert werden sollen: Körperpsychotherapie, Tanz, Tanztherapie und Contact-Improvisation, Improvisationstheater, authentische Kommunikation, Psychotherapie, Meditation, Yoga, heilsames Singen, Musik und Musizieren.

Jeder soll gerne Übungen einbringen oder wir kreieren Neues, und zwar Das, was uns gerade einfällt

Die Gruppe ist selbstorganisiert und es ist sehr gewünscht, dass jeder Teilnehmer seine Erfahrung einbringt.

Viele Übungen haben auch mit Körperkontakt zu tun. Hast du z.B. eine interessante Therapieform oder

Methode kennengelernt und kannst eine Übung daraus zeigen? Hast du eine neue Yogaübung gelernt?

Hast du eine interessante Übung aus einem Buch entdeckt? Dann lass es uns gemeinsam ausprobieren!

Jeder kann für sich entscheiden, ob die jeweilige Übung gerade stimmig ist oder nicht. Das ist völlig in

Ordnung. Alle sollen sich sicher fühlen und achtsam miteinander umgehen

Ort Großer Bewegungsraum beim Nachbarschaftsheim Schöneberg,

Zeit **freitags 18:00 bis 20:00 Uhr** (ggf. alle zwei Wochen, noch offen

**Nachbarschaftsheim Schöneberg e.V.-Selbsthilfetreffpunkt-**

Tel.: 030 859 951 -330/-333

E-Mail: [selbsthilfe@nbhs.de](mailto:selbsthilfe@nbhs.de)

Internet: [www.nbhs.de](http://www.nbhs.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Weiterleben – Aber Ja!

**Nach begangenen Suizid zwar stabilisiert, aber noch nicht im Klaren, dass und wie er dein Leben verändert hat?**

- Entwickle ich Wünsche und neue Kraft?
- Kann ich die Veränderung annehmen und dazu stehen?
- Wie gehe ich damit um? Wie geht das Jetzt?
- Sind die Gründe für den Suizid aufgearbeitet?
- Fühl ich mich schuldig, v. a. in Bezug auf Angehörige, Partner\*innen, Familie und Freund\*innen?
- Wie geht es mir damit?

Wir sprechen unter der Moderationsleitung einer Beratungsfachkraft.

Gruppenzugang nach erfolgtem Erst- und Einzelgespräch! (Terminvereinbarung)

Anonymität ist zugesichert!

- Alles, was gesprochen wird, bleibt in der Gruppe.

- Jedes Gruppenmitglied ist für sich selbst verantwortlich.
- Andere Meinungen und Haltungen werden respektiert und nicht kritisiert.

Gemeinsam sind wir stark

SEKIS - Bismarckstr. 101 | 10625 Berlin

Tel **030 890 285 38**

[selbsthilfe@sekis-berlin.de](mailto:selbsthilfe@sekis-berlin.de)

[www.sekis.de](http://www.sekis.de)

Sprechzeiten: Mo 12–16 | Mi 10–14 | Do 14–18 - und nach Vereinbarung

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

Gruppe in Gründung

### **Trauer braucht Raum und Zeit.**

In der neuen Gruppe können sich trauernde Menschen begegnen und über ihre Erfahrungen und Fragen austauschen. So kann sich eine stärkende Gemeinschaft bilden, in der reden, schweigen, lachen und weinen möglich ist. Die Trauer-Gruppe startet am 8. Februar und wird in der Gründungsphase von einer erfahrenen Trauerbegleiterin unterstützt. Bitte melden Sie sich an, wenn Sie an der Gruppe teilnehmen möchten.

**Zeit: jeden 2. und 4. Dienstag im Monat, 16 – 17:30 Uhr**

Ort: Selbsthilfe-Kontaktstelle Steglitz-Zehlendorf

Villa Mittelhof, Königstr. 42-43, 14163 Berlin

Anmeldung: Tel. 030 801 975 14, [selbsthilfe\(at\)mittelhof.org](mailto:selbsthilfe(at)mittelhof.org)

Kosten: 1,50 € pro Termin

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

In der angeleiteten Gruppe

### **Denken, Fühlen, Handeln - für Menschen ab 50**

ist der Schwerpunkt, sich selbst besser kennenzulernen, eigene Ziele zu verfolgen und herauszufinden, was einem wirklich wichtig ist.

Termin: jeden 2. und 4. Montag im Monat, 17-19 Uhr

Kosten: 1,50€ pro Termin

Bitte wenden Sie sich zur Anmeldung an die Selbsthilfekontaktstelle Steglitz-Zehlendorf:

Tel 030-80 19 75 14 oder [selbsthilfe@mittelhof.org](mailto:selbsthilfe@mittelhof.org)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

Die Gruppe

### **Sonntag (nicht) allein**

sucht Frauen über 60, die Lust haben sich in gemütlicher Runde auszutauschen.

Termin: jeden Sonntag von 15-17 Uhr (die Gruppe startet, sobald genug Anmeldungen vorliegen)

Kosten: 1,50€ pro Termin

Bitte wenden Sie sich zur Anmeldung an die Selbsthilfekontaktstelle Steglitz-Zehlendorf:

Tel 030-80 19 75 14 oder [selbsthilfe@mittelhof.org](mailto:selbsthilfe@mittelhof.org)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

Wer Kontakt und einfühlsame Gespräche sucht, kann an dem offenen

### **Online-Angebot „Abendgespräche der Villa Mittelhof“**

über Zoom teilnehmen. Sie erhalten den Link von der Selbsthilfekontaktstelle.

**Termin: jeden Mittwoch von 18-19 Uhr**

Kosten: keine

In der angeleiteten Gruppe „Kreatives Schreiben“ können die Mitglieder das Schreiben eigener kreativer Texte ausprobieren und miteinander in den Austausch kommen.

**Termin: jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat, 17:30-19:30 Uhr**

Kosten: 1,50€ pro Termin



Bitte wenden Sie sich zur Anmeldung an die Selbsthilfekontaktstelle Steglitz-Zehlendorf:  
Tel 030-80 19 75 14 oder [selbsthilfe@mittelhof.org](mailto:selbsthilfe@mittelhof.org)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

In der

### Angstgruppe Zehlendorf

sind Neue herzlich willkommen. Hier wird über alles gesprochen was bewegt – Belastendes und Entlastendes wird miteinander geteilt.

**Termin: jeden Dienstag, 16 – 17.30 Uhr**

Kosten 1,50€ pro Termin

Bitte wenden Sie sich zur Anmeldung an die Selbsthilfekontaktstelle Steglitz-Zehlendorf:

Tel 030-80 19 75 14 oder [selbsthilfe@mittelhof.org](mailto:selbsthilfe@mittelhof.org)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

### 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.

**Gründungstreffen: 25. Februar 2022, 15:30 Uhr**

Geplant sind wöchentliche Treffen jeweils freitags, 15:30 – 17:00 Uhr

Wir bitten um vorherige Anmeldung!

**Kontakt: Adelina Koch Tel: 030 /4 16 48 42**

Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum Reinickendorf - Günter-Zemla-Haus

Eichhorster Weg 32 | 13435 Berlin

Telefon 030 / 4 16 48 42

[selbsthilfezentrum@unionhilfswerk.de](mailto:selbsthilfezentrum@unionhilfswerk.de)

[www.unionhilfswerk.de/selbsthilfe](http://www.unionhilfswerk.de/selbsthilfe)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

Neue Gruppe in Gründung

### aktiv und selbstbestimmt mit Depression

Wir wenden uns an Erwachsene zwischen 25 und 65 Jahren und sprechen über das Thema Depression.

Welche Ursachen hat sie und wie wirkt sie sich auf unser Leben aus? Wichtige Punkte sind für uns dabei Einsamkeit, Partnerschaft, Familie, Beruf und Arbeitslosigkeit.

Unser Ziel ist es, eingefahrene Denk- und Verhaltensweisen zu verändern um einen Weg zu finden aktiv und selbstbestimmt zu leben und dadurch unsere Lebensqualität zu verbessern.

Um die Folgen von Zurückgezogenheit, sozialer Isolation und Negativspiralen zu reduzieren, bemühen wir uns unter anderem, uns gegenseitig auch im Umgang mit Ämtern und Verwaltungen zu unterstützen.

**Wann: mittwochs 19:00 – 21 Uhr, ab 6 Interessent\*innen**

**Wo:** Selbsthilfezentrum Neukölln-Nord, im Haus der Vielfalt

Wilhelm-Busch-Str. 12, 12043 Berlin

Anmeldung: Tel 030 681 60 64

Email: [schellenberg@sh-stzneukoelln.de](mailto:schellenberg@sh-stzneukoelln.de)

Sprechzeit: Mo 15-18 Uhr, Do 10-12 Uhr

» [Inhaltsverzeichnis](#)



## Offener Treff Angst und Depression in Neukölln

Sie fühlen sich niedergeschlagen und antriebslos? Sie leiden unter Depressionen oder Ängsten und suchen den Austausch mit anderen Betroffenen? Dann kommen Sie zum Offenen Treff "Angst und Depression".

Wann: montags 17:00 – 18:30 Uhr, ab 6 Interessent\*innen

Wo: Selbsthilfezentrum Neukölln-Süd,  
Lipschitzallee 80, 12353 Berlin

Anmeldung: Tel 605 66 00 oder Email [asmus.sued@sh-stzneukoelln.de](mailto:asmus.sued@sh-stzneukoelln.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Offener Treff bei Angst und Depression in Pankow

GEMEINSAM STATT EINSAM. TRAU DICH. KOMM VORBEI.

Der erste Schritt ist oft der schwierigste. Doch wir möchten Dich ermutigen, es auszuprobieren.

Der Offene Treff bei Angst und Depressionen wird von Betroffenen aus schon lange bestehenden Gruppen begleitet. Somit finden Gespräche auf Augenhöhe statt.

Du hast die Chance, das Wirken einer Selbsthilfegruppe kennenzulernen und herauszufinden, ob solch eine Gruppe eine Unterstützungsmöglichkeit für Dich sein kann.

Zusammen tauschen wir uns aus, hören zu und sind füreinander da.

Jede\_r ist willkommen. So wie Du bist.

Treffen:

**1. und 3. Dienstag, 10.00 - 11.30 Uhr**

**2. und 4. Dienstag, 18.00 - 19.30 Uhr**

Anmeldung per E-Mail an [kis-offenertreff@hvd-bb.de](mailto:kis-offenertreff@hvd-bb.de) oder telefonisch 030 49 98 70 910

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Angst und Depression

Sie fühlen sich niedergeschlagen und antriebslos? Sie leiden unter Depressionen oder Ängsten und suchen den Austausch mit anderen Betroffenen? Dann kommen Sie zum Offenen Treff "Angst und Depression".

Bitte melden Sie sich an und bringen Sie einen Nachweis mit, darüber dass Sie geimpft oder genesen sind.

Es gelten die Regeln nach 2G

**Montags von 17- 18:30 Uhr**

Selbsthilfezentrum Neukölln-Süd - Lipschitzallee 80 - 12353 Berlin

Tel 030 6056600 oder [asmus.sued@sh-stzneukoelln.de](mailto:asmus.sued@sh-stzneukoelln.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Depressionen und Ängste U20 "In Gründung"

Selbsthilfe Kontakt- und Beratungsstelle Mitte - StadtRand gGmbH

Perleberger Str. 44

10559 Berlin Tiergarten 3 94 63 64

E-Mail [junge-selbsthilfe@stadtrand-berlin.de](mailto:junge-selbsthilfe@stadtrand-berlin.de)

www <https://www.stadtrand-berlin.de/junge-selbsthilfe/willkommen>

Du bist zwischen 14 und 20? Und hast Lust Andere zu treffen, die ihr Leben in die Hand nehmen und sich gegenseitig in Selbsthilfegruppen unterstützen? Wünschst Dir mehr Austausch, um über das zu sprechen, was Dich in dieser besonderen Zeit beschäftigt? Willst hören, wie andere mit der Situation umgehen? Oder Du fragst Dich, wie Du mit einem konkreten Anliegen im Leben.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Angehörigengruppe Depression (Online-Gruppe in Gründung)

Die Krankheit Depression kann einen Menschen völlig verändern. So kann aus einem lebenslustigen Menschen, ein Mensch werden, der von Antriebslosigkeit, Schuldgefühlen und einer inneren Leere geplagt wird.

c/o Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt - Wattstr.13 - 13629 Berlin

Tel 030 382 40 30

## SELBSTHILFE

**Selbsthilfegruppe Angst & Panik & Depressionen „Das Nest“**

Wir haben Platz für weitere Betroffene. In unserer Gruppe tauschen wir uns über Ängste, Panik, Depressionen und das Leben aus. Das Nest bedeutet: wir sehen und sprechen uns jede Woche, es ist der Ort, wo wir unter Gleichgesinnten sind. Wir unternehmen gemeinsame Aktivitäten und nehmen auch Beiträge von geschulten Fachkräften in Anspruch. Keiner soll zu kurz kommen, jeder der ernsthaft möchte ist uns willkommen. Möchtest du was ändern? Dann komm zu uns!

**Wir treffen uns jeden Mittwoch um 11:00 Uhr**

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

Interessenten melden sich bitte in der Kontaktstelle unter

**Tel.: 5425103 oder per E-Mail an [selbsthilfe@wuhletal.de](mailto:selbsthilfe@wuhletal.de).**

» Inhaltsverzeichnis

## SELBSTHILFE

**Angst und Panik U35 (Gruppe in Gründung)**

Nachbarschaftsheim Schöneberg e.V., Selbsthilfetreffpunkt - Holsteinische Straße 30 - 12161 Berlin  
030 859951 -330/-333

<https://selbsthilfe.nbhs.de/>

Wir haben noch freie Plätze! Bitte anmelden.

» Inhaltsverzeichnis

## SELBSTHILFE

**Junge Selbsthilfe - Angst und Depression**

Für junge Menschen bis ca. 35 Jahre gibt es in Lichtenberg eine SHG "Soziale Ängste und depressive Verstimmungen".

**Sie trifft sich jeden 2. und 4. Dienstag im Monat um 17.30 Uhr**

**im Nachbarschaftshaus des Kiezspinne FAS e.V.**

in der Schulze-Boysen-Str.38, 10365 Berlin.

Interessierte sind herzlich willkommen und können zum Gruppentreffen einfach vorbei kommen.

» Inhaltsverzeichnis

## SELBSTHILFE

Gruppe in Gründung

**Borderline-Gruppe Grenzgänger Reinickendorf**

c/o Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum Reinickendorf, Stiftung Unionhilfswerk Berlin

Eichhorster Weg 32 - 13435 Berlin Märkisches Viertel

Tel 030 416 48 42

E-Mail [selbsthilfezentrum@unionhilfswerk.de/selbsthilfe](mailto:selbsthilfezentrum@unionhilfswerk.de/selbsthilfe)

www [www.unionhilfswerk.de/selbsthilfe](http://www.unionhilfswerk.de/selbsthilfe)

» Inhaltsverzeichnis

## SELBSTHILFE

**Grenzgänger Borderline Netzwerk**

Bonetz ist die Internetpräsenz der trialogischen Pro Borderline Netzwerke (kooperierende Netzwerke), Köln und Berlin. Die Netzwerke bestehen aus Fachleuten, Angehörigen und Menschen mit einer Borderline Persönlichkeitsstörung. Sie treffen sich einmal im Quartal.

Darüber hinaus hat Frau Sabine Thiel im Mai die erste Trialogische Tagesveranstaltung initiiert und organisiert. Welche Ziele verfolgt Bonetz? Die primären Ziele sind Öffentlichkeitsarbeit und Aufklärung über die BPS. Die sekundären Ziele sind es, niederschwellige Angebote zu erstellen und anzubieten.

Beratungsangebote, Selbsthilfe und auch Informationsveranstaltungen gemeinsam zu organisieren und möglichst kostenlos, flächendeckend anzubieten.

Bereich Selbsthilfe Bonetz möchte mit seinem Internetwegweiser einen ersten allgemeinen Überblick über die Angebote der Selbsthilfe bieten.

Netzwerkaufbau Bonetz ist als eine Plattform angedacht, in der sich trialogische Borderline Netzwerke, die miteinander kooperieren, vernetzen und darstellen. Grundsätzlich kann jeder ein trialogisches Netzwerk

aufbauen. Hilfe erwünscht?

Bitte eine Mail an: [sabine@beraterin-thiel.de](mailto:sabine@beraterin-thiel.de), Betreff: Netzwerkaufbau

Angebot des Borderline-Netzwerks / Standort Berlin zum downloaden

<http://bonetz.de/berlin/>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

#### SELBSTHILFE

### Trennung von narzisstischen Menschen - Gruppe in Gründung

Die Trennung von einem narzisstischen Menschen ist eines der schwersten Dinge, die man emotional leisten kann. Immer mehr Menschen fühlen sich dominiert und ausgenutzt von Narzissten und Egoisten.

Man spricht auch von Energievampiren.

SHK Eigeninitiative - Genossenschaftsstr. 70 - 12489 Berlin Adlershof

030 631 09 85

[eigeninitiative@ajb-berlin.de](mailto:eigeninitiative@ajb-berlin.de)

[www.eigeninitiative-berlin.de](http://www.eigeninitiative-berlin.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

#### SELBSTHILFE

### No Stalking - Betroffene helfen Betroffenen

Gegenseitige Unterstützung - Austausch zur Problembewältigung

Ich suche auf diesem Weg Betroffene, die mit mir gemeinsam die Gruppe aufbauen und auf Augenhöhe organisieren möchten.

SEKIS - Bismarckstr. 101 - 10625 Berlin Charlottenburg

030 890 285 38 (SEKIS)

[selbsthilfe@sekis-berlin.de](mailto:selbsthilfe@sekis-berlin.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

#### SELBSTHILFE

WE ARE FAMILY!

### Empowerment für Familien mit Kindern aus Eizellen-/Samenspende

In den USA oder UK längst nichts Besonderes mehr, ist das Thema Eizellen- und Samenspende in Deutschland nach wie vor ein Tabu.

In unserer Selbsthilfegruppe wollen wir uns austauschen zu Themen wie:

- Wie erkläre ich meinem Kind seine Entstehung?
- Wie vermitteln wir es der Außenwelt und möchten wir Kontakt zu der/dem Spender\*in?

Wir möchten Empowerment für uns und unsere Kinder, indem wir ihnen durch das Zusammensein mit Familien, die ähnlich entstanden sind, Normalität, Zugehörigkeit und Stolz auf ihre Entstehungsgeschichte vermitteln.

Alleinerziehende, binationale/multiethnische und queere Familien sind ausdrücklich willkommen!

Kontakt gerne über: [selbsthilfe@sekis-berlin.de](mailto:selbsthilfe@sekis-berlin.de)

Ort: SEKIS | Bismarckstr. 101 10625 Berlin

» [Inhaltsverzeichnis](#)

#### SELBSTHILFE

Gruppe in Gründung

### Leeres Kinderzimmer – Wenn das Kind zum anderen Elternteil zieht

Treffen immer montags, 18 – 19:30 Uhr, 2. + 4. Montag

Wenn das Kind nach der Trennung beim anderen Elternteil lebt und der Kontakt stark reduziert ist, verursacht das großen Schmerz und Leid. Man sucht verzweifelt nach Gründen und wünscht sich, etwas ändern zu können. Wie kann man mit dieser neuen, nicht selbst gewählten Lebenssituation fertig werden?

Wie gehen andere Betroffene mit dem Schmerz über den Verlust des Kontaktes zum Kind um? In einer Gruppe von Menschen, die Ähnliches erlebt haben, gibt es die Möglichkeit gemeinsam Hoffnung zu schöpfen, sich gegenseitig Mut zu machen und nach Wegen zu suchen, der Hilflosigkeit entgegenzuwirken.

Wenn Sie auch den Wunsch nach Austausch haben, melden Sie sich bei uns!

Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum Reinickendorf

Eichhorster Weg 32 / 13435 Berlin

Telefon 030 / 4 16 48 42

**S E L B S T H I L F E**

Gruppengründung:

### **Männer in Trennung**

Trennungen sind selten einfach. In der Regel leiden alle Beteiligten darunter.

Die Selbsthilfegruppe „Männer in Trennung“ richtet sich an Männer, die in verschiedenen Phasen einer Trennung stecken. Ob frisch oder schon länger getrennt – hier seid ihr richtig. Es kann guttun und stark entlasten, mit anderen Menschen zu reden, die eine ähnliche Phase durchleben und durchlebt haben.

Die Selbsthilfegruppe startet zunächst als Gesprächskreis.

Pandemiebedingt können nur maximal 10 Menschen pro Treffen teilnehmen.

**Termin: 2. und 4. Dienstag im Monat, 19:00 – 20:30 Uhr – Anmeldung erforderlich!**

**Ort: ein Gruppenraum in Prenzlauer Berg am Senefelderplatz (U2)**

Anmeldung telefonisch unter 030 49 98 70 910 oder per E-Mail an [kis@hvd-bb.de](mailto:kis@hvd-bb.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

**S E L B S T H I L F E**

### **Mixed Experience (Gruppe in Gründung)**

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?

SEKIS Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle - Bismarckstr. 101 - 10625 Berlin

030 890 285 38 (SEKIS) [mixed-experience@web.de](mailto:mixed-experience@web.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

**S E L B S T H I L F E**

Neue Gruppe:

### **Clusterkopfschmerz-Selbsthilfegruppe Berlin (CSG Berlin)**

Wir sind eine Selbsthilfegruppe für Clusterkopfschmerz-Erkrankte und deren Angehörige. Die Mitglieder unserer Clusterkopfschmerz-Selbsthilfegruppe geben sich gegenseitig praktische Lebenshilfe. Der Austausch von Erfahrungen, Informationen, Tipps und Tricks helfen, den Alltag besser zu bewältigen – trotz aller sozialer, seelischer oder körperlicher Probleme, die im Zusammenhang mit der Erkrankung Clusterkopfschmerz entstehen.

Wir bieten: – Erfahrungsaustausch auf Augenhöhe für Clusterkopfschmerz-Betroffene und deren Angehörige – regelmäßige Treffen

Treffen: Samstag, 12.00 - 15.00 Uhr (1x pro Quartal. Termine nach Anmeldung) Kontakt:

[michael.brumme@clusterkopf.de](mailto:michael.brumme@clusterkopf.de) Ort: Stadtteilzentrum Prenzlauer Berg, Fehrbelliner Str. 92, 10119 Berlin

» [Inhaltsverzeichnis](#)

**S E L B S T H I L F E**

### **CRPS/Morbus Sudeck - unabhängige Selbsthilfegruppe**

**3. Montag eines ungeraden Monats von 18 - 20 Uhr**

Morbus Sudeck, Sudecksche Krankheit, Algodystrophie, Neurodystrophie, Sympatische Reflexdystrophie und Komplexes regionales Schmerzsyndrom (auch CRPS, Complex Regional Pain Syndrom) - alle Begriffe bezeichnen ein- und dasselbe Gesundheitsproblem, das der deutsche Chirurg Paul Sudeck Anfang des 20. Jahrhunderts als Erster beschrieb: starke und länger anhaltende Schmerzen an zumeist Händen oder Füßen (oder mehrerer Gliedmaßen), die häufig mit einer Bewegungs- und Funktionseinschränkung einhergehen.? Die Selbsthilfegruppe richtet sich an Betroffene und deren Angehörige. Wir wollen uns treffen und über unsere alltäglichen Probleme austauschen. Dabei hilft es, wenn der Gesprächspartner genau weiß, wo von man spricht: Gleiches verbindet. Wichtig ist aber auch von den Erfahrungen anderer zu profitieren: welche Therapieform half mir/nicht, wo habe ich Hilfe gefunden/nicht. Durch die chronische Krankheit und die Schmerzen entstehen Probleme mit Angehörigen und Freunden. Gerne sind diese willkommen, treffen andere Angehörige oder erfahren mehr über die Krankheit. Wer sich treffen möchte, meldet sich bitte.

[Nachbarschaftshaus Friedenau, Holsteinische Straße 30, 12161 Berlin](#) Raum: Terrassenzimmer

Selbsthilfetreffpunkt, Holsteinische Straße 30, 12161 Berlin

Bitte vorher Kontakt zum Selbsthilfetreffpunkt aufnehmen unter Tel. 85 99 51 -330/-333 oder per Mail [selbsthilfe@nbhs.de](mailto:selbsthilfe@nbhs.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

#### SELBSTHILFE

Gruppe in Gründung

### **PMS Prämenstruelles Syndrom (in Gründung)**

Gruppentreffen noch offen

Achtung: Aufgrund der Corona-Pandemie finden viele Treffen nicht wie gewohnt statt. Bitte informieren sich bei den angegebenen Kontakt-Telefonnummern über die aktuelle Situation der Gruppe, die Sie aufsuchen möchten. Ich weiß noch nicht, wie ich das Thema angehen kann und würde mich gerne dazu mit anderen Frauen austauschen. Wenn ihr weitere Ideen habt, wie eine PMS-Gruppe noch aussehen könnte, meldet euch! Zeit und Ort können wir am besten zusammen vereinbaren, wenn sich die ersten Interessierten gemeldet haben.

Selbsthilfetreffpunkt Tempelhof-Schöneberg - Holsteinische Str. 30 - 12161 Berlin / Tempelhof-Schöneberg  
Tel 030 859951-330/-333

[selbsthilfe@nbhs.de](mailto:selbsthilfe@nbhs.de) <http://www.nbhs.de>

Sprechzeiten Mo 15 - 19, Di 15 - 18, Do 10 - 14 Uhr

» [Inhaltsverzeichnis](#)

#### SELBSTHILFE

### **ADHS im Erwachsenenalter Lichtenberg - Gruppe in Gründung**

Vom Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom im Erwachsenenalter mit oder ohne Hyperaktivität sind schätzungsweise ca. 2 Mio. Menschen betroffen in Deutschland, ohne es zu wissen. Dabei kann die Krankheit gut behandelt werden, wenn sie erkannt wird. Kennen Sie es auch von sich, dass Sie besonders leicht ablenkbar sind, Schwierigkeiten in der Selbstorganisation haben, oft zu spontan sind, ohne vorheriges Nachdenken reagieren? Sind Sie zerstreut und sehr vergesslich, reagieren Sie überaus empfindlich auf Kritik? Das alles kann mit ADHS/ADS zu tun haben. Der Erfahrungsaustausch in der Gruppe kann helfen, Wege zu finden, die ADHS-spezifischen Alltagsprobleme zu verringern und auch die positiven Seiten des Lebens mit ADHS zu entdecken.

Selbsthilfekontaktstelle Synapse Lichtenberg - Schulze-Boysen-Str. 38 - 10365 Berlin  
55491892

[selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de](mailto:selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

#### SELBSTHILFE

### **ADHS Selbsthilfegruppe für Erwachsene Berlin Lichtenrade (Gruppe in Gründung)**

Die ADHS Gruppe für Erwachsene ist für den Erfahrungsaustausch da. Sie bietet Informationen an, sorgt für gemeinsamen Austausch und fördert die Selbsthilfe. Wir haben mit dieser Gruppe eine zweite Tempelhofer Gruppe eröffnet. Die andere sitzt in Berlin-Mariendorf. c/o Gemeinschaftshaus Lichtenrade

Lichtenrader Damm 212 - 12305 Berlin Tempelhof

Tel 01517 45 22 331

[aufnahme.berlintempelhof@adhs-deutschland.de](mailto:aufnahme.berlintempelhof@adhs-deutschland.de)

[www.adhstempelhof.de](http://www.adhstempelhof.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

#### SELBSTHILFE

### **ed recovery - Online-Selbsthilfegruppe Essstörungen für Frauen Ü35**

Den Mut haben seine eigene Wahrheit zu sprechen.

Den Mut haben seine eigene Wahrheit zu leben.

Das wird uns mit einer Essstörung niemals möglich sein, ganz gleich welchen Namen sie trägt, an welchem Punkt du stehst oder wie lange sie schon in deinem Leben ist. Doch für Jede von Uns gibt es einen Weg, Ihren ganz eigenen, einzigartigen. Heilung ist möglich.

ed recovery ist eine Selbsthilfegruppe für Frauen Ü35, die einen Weg raus aus der Essstörung und den Austausch mit Gleichgesinnten suchen. Die Gruppe findet 1x wöchentlich Online in einem geschützten Raum statt.

Wenn du Interesse an dieser Gruppe hast, melde dich gerne unter [edrecoveryanni@gmx.de](mailto:edrecoveryanni@gmx.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Adipositas - bewusst abnehmen - in Gründung

Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum Neukölln-Süd

Lipschitzallee 80

12353 Berlin Neukölln 603 20 22, freitags 13.00 - 17.00 Uhr

[tosun@sh-stzneukoelln.de](mailto:tosun@sh-stzneukoelln.de)

[www.stzneukoelln.de](http://www.stzneukoelln.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Gruppenneugründung

## Bulimie / Binge-Eating

Du kennst sie, wiederkehrende Essanfälle mit oder ohne kompensatorischer Gegenregulation? Du möchtest Dich austauschen über Themen, Gedanken und Alltagssituationen, die nur ebenfalls Betroffene nachvollziehen und kennen können?

Dann hab den Mut, probier es aus. Die Selbsthilfe und unsere Gruppe bietet einen geschützten Raum, in dem Du Akzeptanz und Wertschätzung erfährst. Du musst Dich nicht erklären, nicht rechtfertigen oder begründen wie Du Dich fühlst oder was Dich bewegt. Wir teilen unser Hadern, unsere Ängste und Sorgen - und wir teilen unsere kleinen Erfolgsmomente, die uns glücklich und stolz machen.

Bist Du auch mit dabei? Wir würden uns freuen!!

Melde Dich gern beim Selbsthilfeprojekt AnaDismissed

Lea Gericke / 0172 16 50 115 / [info@ana-dismissed.de](mailto:info@ana-dismissed.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Gruppe in Gründung.

## Krebs - eine Angehörigengruppe

Sind Angehörige oder Bekannte von Ihnen an Krebs erkrankt? Sie möchten Ihre Angehörigen unterstützen? Möchten sich mit anderen Angehörigen austauschen, in einem vertraulichen Gespräch, wo Sie offen über Ihre Emotionen und Gefühle

Selbsthilfekontaktstelle Lichtenberg - Horizont Hohenschönhausen - Ahrenshooper Str. 5

13051 Berlin

Tel 030 962 10 33

[www.selbsthilfe-lichtenberg.de](http://www.selbsthilfe-lichtenberg.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Stammtisch junge Selbsthilfe

Gönn dir Zeit mit Gleichgesinnten!

Hier triffst du andere junge Menschen mit ähnlichen Lebensfragen, Problemen oder Diagnosen, mit denen du dein Leben und deine Probleme selbst in die Hand nehmen kannst. Gemeinsam seid ihr stark!

Jeden letzten Dienstag im Monat um 19 Uhr

Derzeit - Wir treffen uns unkompliziert: **OHNE Maske und Test im "Café" Zoom**

Es ist ein Raum auf "Junge Selbsthilfe" reserviert. Ihr erkennt uns aber auch an unseren unmaskierten Gesichtern. Wir freuen uns auf euch!

Den Link bekommt ihr nach der Anmeldung automatisch per Mail.

**E-Mail: [junge-selbsthilfe@sekis-berlin.de](mailto:junge-selbsthilfe@sekis-berlin.de)**

Projekt Junge Selbsthilfe in Berlin

Instagram: [jungeselbsthilfeberlin](https://www.instagram.com/jungeselbsthilfeberlin)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Umzug nach Charlottenburg

Im Januar 2022 hat die Junge Selbsthilfe Berlin ein neues Zuhause bekommen: Bei SEKIS Berlin. Groß geworden im Bezirk Mitte, in dem sie 2012 in der Selbsthilfe Kontakt- und Beratungsstelle gegründet wurde, ist sie jetzt nach Charlottenburg-Wilmersdorf gezogen.

Wir freuen uns, in Zukunft für euch unter folgenden Kontaktdaten erreichbar zu sein:  
Sekis Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle, Bismarckstraße 101 | 10625 Berlin

**E-Mail: [junge-selbsthilfe@sekis-berlin.de](mailto:junge-selbsthilfe@sekis-berlin.de)**

**Tel.: 030 890 285-49**

Die technische Umstellung wird noch eine Weile

dauern. Bis dahin sind wir weiterhin unter der bisher bekannten E-Mailadresse und Website erreichbar.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE- JUNGE SELBSTHILFE

## Bundesweite Arbeitsgruppe Selbsthilfe U20

Auch in diesem Jahr lädt die Arbeitsgruppe dazu ein, sich gemeinsam über Unterstützungsmöglichkeiten der Selbsthilfe von jungen Menschen unter 20 Jahren auszutauschen. Im Sommer 2021 mit ca. 40 Teilnehmer:innen gegründet, ist sie jederzeit offen für neue Teilnehmer:innen. Die Arbeitsgruppe trifft sich vierteljährig zur Entwicklung von Ideen, weiteren Bedarfsklärung und gegenseitigen Unterstützung.

Infos und Anmeldung: <https://eveeno.com>

Die Termine 2022 im Überblick

**11. März 2022 | 10. Juni 2022 | 09. September | 09. Dezember 2022**

Jeweils 10.00 bis 12.00 Uhr

Themenspezifische Untergruppen

Die Arbeitsgruppe hat sich in weitere themenspezifische Untergruppen organisiert, da es viele offene Fragen in diesem spannenden und ebenso herausfordernden Arbeitsfeld gibt. Die Ergebnisse der Treffen werden in den vierteljährlichen Großtreffen vorgestellt. Auch hier sind neue Gesichter gern gesehen.

UG Rechtliche Fragen

UG Öffentlichkeitsarbeit

UG Ländlicher Raum

UG Kollegiale Beratung

Die ersten Termine 2022 für die Untergruppen im Überblick

UG Öffentlichkeitsarbeit 7. Januar 2022 | 10.00 bis 11.30 Uhr

Ansprechpartnerin: Daniela Reif ([reif@kiss-pfalz.de](mailto:reif@kiss-pfalz.de))

UG Kollegiale Beratung 27. Januar 2022 | 16.30 bis 18.00 Uhr

Danach weiter 14-tägig donnerstags von 16.30 bis 18.00 Uhr

**UG Rechtliche Fragen 8. März 2022 | 11.30 bis 13.00 Uhr**

Ansprechpartnerin: Elisabeth Ifland ([Elisabeth.Ifland@seko-bayern.de](mailto:Elisabeth.Ifland@seko-bayern.de))

UG Ländlicher Raum **18. März 2022 | 10.00 bis 11.30 Uhr**

Ansprechpartnerin: Veronika Polok ([polok@caritas-nea.de](mailto:polok@caritas-nea.de))

Ansprechpartnerin: Saskia Schubert ([junge-selbsthilfe@stadtrand-berlin.de](mailto:junge-selbsthilfe@stadtrand-berlin.de))

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE- JUNGE SELBSTHILFE

## Lebensmutig \_ Blog der Jungen Selbsthilfe

Die Formate der Selbsthilfegruppen gehen weit über den bekannten Gesprächskreis hinaus. Stammtische, Improvisationstheater und Trommeln bis hin zu Spazieren gehen, Erfolgsteams und eben auch Schreibgruppen - Vieles ist möglich.

Die Autor:innen des Lebensmutig Blogs schreiben über ihre Erfahrungen in Selbsthilfegruppen, ihre Herausforderungen im Leben und ihre ganz persönliche Sicht auf Themen wie Anderssein, Gemeinschaft und Inklusion.

In Zusammenarbeit mit [www.schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de](http://www.schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de)

Mehr über diesen Blog findet ihr hier: [www.junge-selbsthilfe-blog.de](http://www.junge-selbsthilfe-blog.de)

Du möchtest mitschreiben? Dann melde dich hier: [junge-selbsthilfe@nakos.de](mailto:junge-selbsthilfe@nakos.de)

2022 stellen wir euch hier jeden Monat eine:n Autor:in vor.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE- JUNGE SELBSTHILFE

## Podcast "Clear Mind"

Der Podcast "Clear Mind" wurde 2021 von den zwei Studierenden - Areti und Lena - ins Leben gerufen. Mit dem Fokus auf der Verschiedenheit der Wahrnehmungen von Emotionen und Gefühlen reden die beiden über alle Themen rund um das Thema Mentale Gesundheit. Zu Gast sind berufserfahrene



Psychologen oder Coaches, die den Podcast mit Ihrem Fachwissen thematisch bereichern. Perfekt für Persönlichkeitsentwicklungs-Enthusiasten und Psychologie-Interessierte, die auch auf dem Weg zur Arbeit etwas dazu lernen möchten. Ihr könnt uns überall hören, wo es Podcasts gibt.

Habt ihr Feedback oder Interviewpartner\*innen für uns?

Dann mailt uns gern:

Webseite: <https://clearmind.letscast.fm>

Email: [clearmindpodcast@outlook.com](mailto:clearmindpodcast@outlook.com)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## 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.](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

### Online-Angebote der Sucht-Selbsthilfegruppen in Zeiten der Corona-Pandemie

Teilweise finden die Treffen der Selbsthilfegruppen noch nicht statt bzw. kommen in Online-Treffen zusammen. Andere treffen sich seit kurzem wieder unter bestimmten Raum- und Hygieneregeln. Informieren Sie sich über die jeweiligen Kontaktdaten der Gruppe oder den Gruppenübersichten der Selbsthilfeorganisationen, ob und wann die Treffen stattfinden.

#### Anonyme Alkoholiker

Hotline der Kontaktstelle: 19295

[Online-Meetings »](#)

#### Kreuzbund-Chat

Selbsthilfe online für Suchtbetroffene & Angehörige zu allen Sucht-Themen

[Zum Chat »](#)

#### Narcotics Anonymous (NA)

Hotline: 0800 445 33 62

[Meetings »](#)

#### Rettungsring e.V.

[Selbsthilfe im neuen Format »](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE ONLINE

### 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 ONLINE

### Echte Stimmen – Der Berliner Selbsthilfepodcast bei spotify

Torsten Hansen

## #26 Autismus – Spektrum Elternzentrum Berlin e.V. - Leben - Beratung - Begleitung

In dieser Folge sprechen wir mit Torsten Hansen. Er ist erster Vorsitzender des Elternzentrums Berlin e.V. . Er und andere betroffene Eltern gründeten diesen Verein vor vielen Jahren. Sie sind mittlerweile eine kompetente Anlaufstelle für alle Fragen rund um Autismus und organisieren Fachtagungen mit international anerkannten Spezialist\*innen und Themen Cafés. Torsten stellt den Verein vor und schildert auch seinen eigenen Weg, denn er selbst hat einen mittlerweile erwachsenen Sohn mit einer anderen Wahrnehmung, wie er es nennt.

Torsten sprüht vor Lebensfreude und Tatendrang, der hoffentlich ansteckend wirkt, denn der Vereinsvorstand sucht Nachwuchs.

Torsten Lebensmotto: "Es sind die Begegnungen mit Menschen, die das Leben lebenswert machen."

Guy de Maupassant

Herzlichen Dank an Torsten für dieses persönliche und hochinteressante Gespräch.

Ich wünsche allen Hörer\*innen und dem Podcast-Team schöne Weihnachten und ein gesundes, echtes Jahr. Torstens Empfehlung: Art of Inclusion mit Gee Vero:

[GEE VERO - THE ART OF INCLUSION \(paritaet-berlin.de\)](https://paritaet-berlin.de)

Buchtipp: Autismus - (M)Eine Andere Wahrnehmung - Gee Vero

Shownotes: <https://elternzentrum-berlin.de/>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

### SELBSTHILFE ONLINE

## Abendgespräche der Villa Mittelhof

Ein digitales Gesprächsangebot auf Zoom

Wir sprechen über unseren Alltag, tauschen uns aus über das was uns bewegt - Leichtes aber auch Belastungen haben hier Raum. Wer Kontakt und einfühlsame Gespräche sucht, ist willkommen.

Termin: jeden Mittwoch von 18 bis 19 Uhr

Kosten: keine

Bitte anmelden: Tel. (030) 80 19 75 14 oder [selbsthilfe\(at\)mittelhof.org](mailto:selbsthilfe(at)mittelhof.org)

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

Wir freuen uns auf Neue!

» [Inhaltsverzeichnis](#)

### BERATUNG DER SELBSTHILFE FÜR DIE SELBSTHILFE

## Die Sozialberatung bei SEKIS

telefonisch, digital und nach Anmeldung auch vor Ort

Anmeldung erforderlich

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

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

Bitte vereinbaren Sie vorab einen Termin!

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

Wie: Tel 0151 583 526 88 oder Mail: [sozialberatung@sekis-berlin.de](mailto:sozialberatung@sekis-berlin.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

### BERATUNG DER SELBSTHILFE FÜR DIE SELBSTHILFE

## Selbsthilfe-Zentrum Reinickendorf Psychosoziale Beratung

Sind Sie auf der Suche nach neuen Perspektiven und wünschen sich Unterstützung in Ihrer momentanen Lebenssituation? Gemeinsam können wir Gedanken, Ideen und Wünsche ordnen, um Ihre nächsten Schritte zu entwickeln. Wir bieten eine psychosoziale Kurzzeitberatung von bis zu fünf Sitzungen an.

Beraterin Jeannine Schätzle - Sozialarbeiterin / Sozialpädagogin

Zeit nach Vereinbarung

Kosten kostenfrei

Anmeldung und Informationen

Tel **030 / 4 16 48 42** oder

Mail [selbsthilfezentrum@unionhilfswerk.de](mailto:selbsthilfezentrum@unionhilfswerk.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SoberGuides - Dein Begleiter aus der Sucht

Wir suchen neue ehrenamtliche SoberGuides

Die SoberGuides sind selbst Betroffene, die ihren Weg aus der Sucht gefunden haben. Sie beantworten neben telefonischen Anfragen auch eMails von Hilfesuchenden. Darüber hinaus können die SoberGuides auch weitere Angebote wie örtliche oder digitale Gesprächsgruppen gründen oder suchtmittelfreie Freizeitaktivitäten anbieten. Was müssen Interessierte mitbringen?

- Ein Smartphone, ein Laptop oder PC sowie ein Headset
- Bereitschaft zur Teilnahme an der Ausbildungsreihe sowie an den gemeinsamen Austauschtreffen
- Bereitschaft mit eigenem Foto und einer Selbstbeschreibung auf der Homepage [www.soberguides.de](http://www.soberguides.de) vertreten zu sein

- Freude an der Begleitung und Beratung von Hilfesuchenden Interesse geweckt?

Dann bewirb Dich bis spätestens 15. März 2022 ganz einfach über die Homepage der SoberGuides (Rubrik: SoberGuide werden):

<https://www.soberguides.de/soberguide-2021/>.

Wir freuen uns über Deine Anmeldung.

Noch Fragen? Dann melde dich gerne bei unserer Suchtreferentin,

Fr. Melanie Maier unter 040-28407699-12 oder per Mail an [maier@guttempler.de](mailto:maier@guttempler.de)

Schaut auch mal hier rein: [www.soberradio.de](http://www.soberradio.de)

Guttempler in Deutschland e. V. · Bundesgeschäftsstelle · Adenauerallee 45 · 20097 Hamburg

Telefon 040 28407699-0 · Telefax 040 28407699-99, [info@guttempler.de](mailto:info@guttempler.de) · [www.guttempler.de](http://www.guttempler.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Qualifizierung & Engagement - Zugewanderte fördern

Dieses Projekt hilft Menschen, etwas Neues zu lernen, eine Arbeit zu finden oder eine Ausbildung zu machen.

### Das kannst du im Projekt machen:

- Du kannst ehrenamtlich etwas tun (also ohne Geld)
- Du hilfst an einem bestimmten Ort (wie in einer Kita, im Büro, im Handwerk).
- Du hilfst einer anderen Person, die neu in Berlin ist.
- Du hilfst anderen Personen als Nachhilfelehrer\*in.
- Du hilfst als Übersetzer\*in.
- Du bist in einer Gruppe von Personen, die sich untereinander helfen (wie in einer arabischen Gruppe oder interkulturelle Gruppe).
- Du gehst mit einer älteren Person spazieren. Oder Du telefonierst regelmäßig mit einer älteren Person.

### Du kannst dabei etwas lernen:

- Computer - Deutsch - Englisch -- und andere Kurse
- Du kannst am Sprachcafé oder an Feiern teilnehmen.

### Das kannst du im Projekt bekommen:

- Du kannst dein Deutsch verbessern.
- Du kannst etwas Neues und neue Leute kennenlernen.
- Du kannst praktische Erfahrungen bekommen.
- Du bekommst Unterstützung bei der Suche nach Arbeit oder nach einer Ausbildung.
- Du wirst ein Zertifikat für deine Teilnahme bekommen.

### So funktioniert das Projekt:

1. Du machst einen Termin mit uns.
2. Gemeinsam schauen wir mit dir, welche ehrenamtliche Stelle am besten zu dir passt.
3. Du kannst anfangen, ehrenamtlich zu arbeiten und an unseren Kursen teilzunehmen.

Barbara Dieckmann    Mobil: 0152 22841389    [dieckmann@mittelhof.org](mailto:dieckmann@mittelhof.org)

Panagiota Adamidou    Mobil: 0173 945 1476    [adamidou@mittelhof.org](mailto:adamidou@mittelhof.org)

Sabine Pfuhl    Mobil: 01522 2755865    [pfuhl@mittelhof.org](mailto:pfuhl@mittelhof.org)

Unsere Adresse ist:    Mittelhof - Clayallee 345, 14169 Berlin

Tel: 030 68 81 06 60    [www.mittelhof.org](http://www.mittelhof.org)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Protagonisten und Protagonistinnen für eine Reprotage gesucht

In Berlin sind fast die Hälfte der Haushalte 1-Personen-Haushalte. Jährlich bleiben 300 Tote in Berliner Wohnungen unentdeckt. Wie kann es sein, dass sich Menschen in einer Masse von 4 Millionen Einwohner:innen so allein fühlen? Ein:e Reporter:in von ALEX macht sich auf den Weg, um herauszufinden wie Berliner die Einsamkeit überwinden können.

**Erzähl uns wie du mit der Selbsthilfe deine Einsamkeit überwunden hast.**

Mehr Infos bekommst du unter: [schaefer@alex-berlin.de](mailto:schaefer@alex-berlin.de)

Wer ist ALEX?

ALEX ist die mediale Kreativplattform für Berlin und bildet Inhalte von gesellschaftlicher Relevanz jenseits des Mainstreams ab. ALEX bietet die Chance, eigene Inhalte im TV, Radio und Internet zu veröffentlichen und ist ein Begegnungsort für Ideen, Kreativität und Austausch.

Mehr Infos bekommst du hier:

<https://www.alex-berlin.de/startseite.html>

sowie auf Facebook und Instagram

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Corona bremst Engagement kaum

Corona hat das ehrenamtliche Engagement bei den über 45-Jährigen in Deutschland kaum eingeschränkt. Das zeigt eine Erhebung des Deutschen Alterssurveys (DEAS) aus dem Winter 2020/21. Der DEAS wird vom Deutschen Zentrum für Altersfragen (DZA) durchgeführt. Trotz Einschränkungen und Lockdowns waren über 45-Jährige durchschnittlich 4,3 Stunden pro Woche ehrenamtlich tätig. Das ist ein ähnlicher Wert wie vor der Pandemie. Mit 22,2 Prozent übte ein gutes Fünftel der 46- bis 90-Jährigen im Winter 2020/21 eine ehrenamtliche Tätigkeit in einer Organisation oder Gruppe aus. 2017 lag der Anteil bei 22,6 Prozent. „Das Ehrenamt erweist sich als krisenresistent. Hervorzuheben ist der hohe Beitrag, den Menschen im frühen Ruhestandsalter leisten, und das gleichermaßen zu Pandemiezeiten wie vorher“, kommentierte DZA-Forschungsleiterin Dr. Julia Simonson die Erhebung. An der Befragung haben 5.402 Frauen und Männer teilgenommen.

Quelle: <https://www.gg-digital.de/2022/01/index.html>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## BAG SELBSTHILFE und Deutscher Behindertenrat fordern zum Welttag der Menschen mit Behinderungen ein schnelleres

### Vorkommen bei Barrierefreiheit und Diskriminierungsschutz.

Deutschland kommt bei der Inklusion zu langsam voran und wirkt der Ausgrenzung und Benachteiligung von Menschen mit Behinderungen nicht ausreichend entgegen. Das hat die Corona-Pandemie deutlich gemacht, das belegen zahlreiche Studien und Berichte, und das erleben Betroffene nahezu täglich im Berufs- wie Privatleben. Zum Welttag der Menschen mit Behinderungen am 3. Dezember fordert der Deutsche Behindertenrat (DBR) von der Politik in diesem Jahr daher, endlich ihrer rechtlichen Verpflichtung zur Umsetzung der UN-Behindertenrechtskonvention nachzukommen. Das bedeutet: Menschen mit Behinderungen effektiv vor Diskriminierung und Gewalt zu schützen und das Recht auf eine selbstbestimmte und gleichberechtigte gesellschaftliche Teilhabe sicherzustellen.

„Die Missstände in Deutschland sind bekannt und offensichtlich. Es ist an der Zeit, gemeinsam etwas zu verändern – und das mit mehr Tempo als in den vergangenen vier Jahren“, sagt DBR-Sprecherratsvorsitzende Hannelore Loskill. „Für die kommende Legislaturperiode fordern wir mehr Engagement seitens der Politik, um die Gleichstellung von Menschen mit Behinderungen rechtlich zu festigen, Barrieren gezielt abzubauen und Diskriminierung wirksam zu verhindern.“

Um Impulse für entsprechende Veränderungen zu geben, hat der DBR Barrierefreiheit und Diskriminierungsschutz zu den Kernthemen seiner diesjährigen Welttagsveranstaltung am 3. Dezember 2021 gemacht. Unter dem Motto „Inklusion und Teilhabe – (k)eine Utopie?“ werden Vertreter\*innen aus Verbänden, Politik und Forschung die gegenwärtige Situation in Deutschland und die dringlichsten behindertenpolitischen Aufgaben erörtern. Zum Ende der Veranstaltung wird Hannelore Loskill den

Staffelstab für den Sprecherratsvorsitz an Adolf Bauer, Präsident des Sozialverbands Deutschland (SoVD), übergeben. Der SoVD wird 2022 die DBR-Aktivitäten koordinieren und leiten.

Die DBR-Welttagsveranstaltung wird von 10 bis 15 Uhr live auf dem [YouTube-Kanal](#) der BAG Selbsthilfe übertragen. Weitere Informationen finden sich auf der DBR-Webseite.

Der Deutsche Behindertenrat (DBR) ist ein Aktionsbündnis der Behindertenverbände, Selbsthilfe- und Selbstvertretungsorganisationen in Deutschland und engagiert sich seit vielen Jahren für die Rechte von Menschen mit Behinderungen. Im DBR haben sich über 140 Organisationen behinderter und chronisch kranker Menschen vereinigt. Das Bündnis repräsentiert über drei Millionen Betroffene. Für das Jahr 2021 hat die BAG SELBSTHILFE den Vorsitz im Sprecherrat des DBR. Vorsitzende des Sprecherrats ist Hannelore Loskill, Bundesvorsitzende der BAG SELBSTHILFE.

Kontakt: Deutscher Behindertenrat (DBR) c/o BAG SELBSTHILFE

Mariendorfer Damm 159 - 12107 Berlin

Tel.: 0211- 31006 - 54/-55

E-Mail: [info@deutscher-behindertenrat.de](mailto:info@deutscher-behindertenrat.de)

» [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](#)

## BARRIEREFREIHEIT

### 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](#)

## BARRIEREFREIHEIT

### Informationen zu Corona in verschiedenen Sprachen und Leichter Sprache

Das Ethno-Medizinische Zentrum e.V. (EMZ) stellt ab sofort Faltpapier 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](#)

## PATENTENINTERESSEN

### Rheumatherapie: Neue Empfehlungen bei anstehender OP

Die Deutsche Gesellschaft für Rheumatologie ([DGRh](#)) hat ihre [Empfehlungen](#) zur Rheumatherapie bei einer Operation aktualisiert und dabei neu zugelassene Wirkstoffe berücksichtigt.

Patienten mit entzündlich-rheumatischen Erkrankungen haben laut der Fachgesellschaft ein erhöhtes Risiko für postoperative Komplikationen, insbesondere für Infektionen nach einem Gelenkersatz. Gleichzeitig steigt nach jedem chirurgischen Eingriff die Gefahr eines Krankheitsschubs.

<https://link.springer.com/article/10.1007/s00393-021-01140-x>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## PATENTENINTERESSEN

### Mehr als 110.000 Patienten mit Post-COVID-Diagnose erfasst

Nach einer Infektion mit SARS-CoV-2 leiden eine ganze Reihe von Patienten oft noch Monate nach der Erkrankung unter gesundheitliche Einschränkungen – teilweise auch nach milden Krankheitsverläufen. Das Zentralinstitut für die kassenärztliche Versorgung ([Zi](#)) hat jetzt erste Daten ausgewertet.

Demnach ist das sogenannte Post-COVID-Syndrom im ersten Quartal 2021 bei mehr als 110.000 Patienten in Deutschland vertragsärztlich dokumentiert worden (ICD-Code U09.9!). Bezogen auf die bis Ende des

Jahres 2020 an COVID-19-Erkrankten entspricht das einem Anteil von etwa sechs Prozent. Die Altersgruppe der 40- bis 65-Jährigen ist dabei am stärksten betroffen.

Die häufigsten Vorerkrankungen 2020 betreffen den Daten nach zum einen die großen Volkskrankheiten wie Rückenschmerzen (42 Prozent) und Bluthochdruck (39 Prozent). Zum anderen aber auch Atemwegserkrankungen wie Asthma bronchiale (16 Prozent) sowie Fettstoffwechselstörungen (26 Prozent), Adipositas (19 Prozent) und Diabetes (14 Prozent). Auch psychische Vorerkrankungen wie Depression (19 Prozent), somatoforme Störungen (19 Prozent) sowie Belastungs- und Anpassungsstörungen (13 Prozent) spielen eine gewichtige Rolle bei den Behandlungsdiagnosen 2020.

Die genannten Vorerkrankungen sind nach Auswertung des Zi bei Patienten mit Post-COVID-Diagnose im Vergleich zum altersgewichteten Auftreten bei ambulant behandelten Patienten häufiger anzutreffen. „Der Eindruck, das Post-COVID-Syndrom betreffe vor allem Personen, die bis zur SARS-CoV-2-Infektion gesund waren, trügt“, sagte der Vorstandsvorsitzende des Zentralinstituts für die kassenärztliche Versorgung, Dominik von Stillfried. Vielmehr handele es sich „ganz überwiegend“ um Patienten, die bereits wegen verschiedener meist chronischer Krankheiten in ärztlicher Behandlung seien.

Links zum Thema

[Long COVID oder doch nicht? Auch Asymptomatische und nicht Infizierte klagen in Gutenberg-Studie über Symptome](#)

[Long COVID: Nicht alle Patienten mit Langzeitsymptomen waren mit SARS-CoV-2 infiziert](#)

Quelle: [aerzteblatt.de](http://aerzteblatt.de) - 22. Dezember 2021

» [Inhaltsverzeichnis](#)

#### P A T E N T E N I N T E R E S S E N

### Verbandsgründung: Stimme und Gesicht für Long Covid

In der Charité hat sich der interdisziplinäre Ärzteverband Long Covid gegründet – mit zunächst zwölf Ärzten aus unterschiedlichen Fachrichtungen. Präsidentin ist Dr. Jördis Frommhold, Chefärztin der Abteilung für Atemwegserkrankungen und Allergien der Median Klinik in Heiligendamm.

Oberstes Ziel des Verbandes sei es, die Versorgung und Erforschung von Long-Covid-betroffenen Patienten in den Vordergrund zu rücken. „Wir versuchen, dem Krankheitsbild ein Gesicht und eine Stimme zu geben“, sagt Frommhold. Ihr ist es außerdem ein Anliegen, das Krankheitsbild politisch einzuordnen. Die Behandlung und Erforschung von Long Covid sei im Koalitionsvertrag verankert. Dazu passt: Die Schirmherrschaft des neuen Verbandes hat Bundesgesundheitsminister Karl Lauterbach übernommen.

Die neue Initiative hat sich einiges vorgenommen. Strukturen in der Vernetzung zu schaffen, transektorales Arbeiten fördern, Digitalisierung und ambulante Versorgung verbessern. Die drängendste Herausforderung sei aber, dass das neue Krankheitsbild überhaupt diagnostiziert wird. Frommhold spricht von vielen Patienten – zehn Prozent der Covid-Infizierten seien von Spätfolgen betroffen –, die ein Problem mit der Akzeptanz des Krankheitsbildes und mit der Diagnosestellung hätten. Handlungsempfehlungen und Patientenpfade seien daher dringend zu erstellen.

Quelle: <https://www.gerechte-gesundheit.de/news/detail/stimme-und-gesicht-fuer-long-covid.html>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

#### P A T E N T E N I N T E R E S S E N

### VdK kritisiert: Benachteiligung von Versicherten mit wenig Geld

Der Sozialverband VdK hat Verfassungsbeschwerde gegen eine geänderte Rechtsprechung des Bundessozialgerichts (BSG) eingelegt, die den Druck von Krankenkassen nimmt, innerhalb einer bestimmten Frist notwendige medizinische Leistungen zu genehmigen.

„Seit der neuen Rechtsprechung des Bundessozialgerichts können sich nur noch wohlhabende Versicherte ein Vorstrecken der oft sehr hohen Kosten etwa für Hilfsmittel wie Rollstühle leisten“, kritisiert VdK-Präsidentin Verena Bentele ein BSG-Grundsatzurteil vom 26. Mai 2020.

Menschen mit kleinen Einkommen müssten auf solche Hilfsmittel, aber auch auf Therapien oder Operationen verzichten. Das verstoße gegen den Gleichbehandlungsgrundsatz, was der VdK für verfassungswidrig hält.

**Das Gericht hat die sogenannte Genehmigungsfiktion abgeschafft. Diese sah vor, dass eine vom Krankenversicherten beantragte Leistung automatisch als genehmigt galt, wenn die Krankenkasse nach Ablauf einer dreiwöchigen Frist – bei einer erforderlichen gutachterlichen Stellungnahme nach fünf Wochen – nicht über den Antrag entschieden hatte**, erläutert der VdK. Die Genehmigungsfiktion sollte langsame Verwaltungsverfahren beschleunigen. Nach Ablauf der Frist konnten Versicherte sich die Leistung



selbst beschaffen und die Kosten von der Krankenkasse erstatten lassen oder als Sachleistung von der Krankenkasse beanspruchen.

Nach dem Urteil kann ein Antrag auf Sachleistung nun auch nach Ablauf der drei- beziehungsweise fünfwöchigen Frist von der Krankenkasse abgelehnt werden. „Das benachteiligt alle Menschen, die nicht genug Geld haben, über einen ungewissen Zeitraum eine große Summe vorzustrecken, ohne zu wissen, ob sie es überhaupt erstattet bekommen“, sagt Bentele.

Studien zeigten sehr deutlich, dass der Gesundheitszustand von Menschen mit wenig Geld schlechter ist. Für Bentele zementiert das BSG mit dieser Entscheidung wissentlich die Unterschiede zwischen Arm und Reich, die soziale Spaltung im Land vertiefte sich weiter. Ziel der Verfassungsbeschwerde sei, die Genehmigungsfiktion wieder voll herzustellen.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## PATENTENINTERESSEN

### Mehr Männer an Fibromyalgie erkrankt als gedacht

Fibromyalgie betrifft offenbar mehr Männer als bislang angenommen. Das berichtet die Deutsche Gesellschaft für Schmerzmedizin ([DGS](#)) auf Basis von Daten ihres [Praxisregisters Schmerz](#).

Die Identifizierung entsprechender anonymisierter Patientenfälle im Register erfolgte laut Fachgesellschaft retrospektiv auf Basis international etablierter diagnostischer Parameter. Insgesamt 15.211 Patienten mit Fibromyalgie wurden identifiziert und analysiert.

Obwohl die Fibromyalgie als eine Erkrankung gelte, die vorwiegend Frauen betreffe, seien 14,3 Prozent der identifizierten Patienten Männer, hieß es von der DGS. Besonders auffällig sind demnach die im Vergleich zur Gesamtpopulation des Registers überproportional auftretenden psychischen Belastungen dieser Patienten. Patienten mit Fibromyalgie leiden der Analyse zufolge deutlich häufiger unter schwerwiegenden Einschränkungen der Lebensqualität und Schlafstörungen als andere im Praxisregister Schmerz erfasste Patienten mit chronischen Schmerzen.

Besonders deutlich sei der Unterschied im Hinblick auf Suizidgedanken: Während von den Patienten mit Fibromyalgie 15,7 Prozent Suizidgedanken angäben, seien es in der Gesamtpopulation 1,3 Prozent, erläuterte Michael Überall, Vizepräsident der DGS.

Die DGS hat das Praxisregister Schmerz 2014 eingerichtet. Ende vergangenen Jahres umfasste es Daten aus 353.056 Behandlungsfällen. Die umfasst Informationen zu den Ursachen, Auslösern, Beschwerden und Behandlungsformen von Menschen mit chronischen Schmerzen.

„Das Register erlaubt nicht nur zielgerichtete Evaluationen von Wirksamkeit und Verträglichkeit verschiedenster therapeutischer Maßnahmen und Verfahren unter Alltagsbedingungen, sondern auch spezifischer schmerzmedizinischer Krankheitsbilder und deren Auswirkungen auf die davon Betroffenen“, erläuterte Überall.

Links zum Thema

[Deutsche Gesellschaft für Schmerzmedizin](#)

[Fibromyalgiesyndrom: Tai Chi in Studie effektiver als Physiotherapie](#)

[Fibromyalgie-Syndrom: Akupunktur lindert Schmerzen](#)

[Fibromyalgie: Yoga hilft](#)

Quelle: [aerzteblatt.de](#) - 27. Januar 2022

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## PATENTENINTERESSEN

### Krankschreibung per Videosprechstunde jetzt für alle Versicherten möglich

Ärzte können gesetzlich Krankenversicherte ab sofort auch dann per Videosprechstunde krankschreiben, wenn diese vorher nicht in der Praxis persönlich bekannt waren. Darauf weist die Kassenärztliche Bundesvereinigung ([KBV](#)) mit Blick auf die Arbeitsunfähigkeits-Richtlinie [AU-Richtlinie](#) des [Gemeinsamen Bundesausschusses](#) hin.

Dieser hatte die Richtlinie im November vergangenen Jahres entsprechend geändert. Die Regelung ist jetzt in Kraft getreten. Bei bekannten Patienten können Ärzte schon seit Oktober 2020 eine Arbeitsunfähigkeit (AU) mittels Videosprechstunde feststellen. Dies ist jetzt auch bei neuen Patienten möglich.

Unterschiede gibt es aber bei der Dauer der erstmaligen Krankschreibung: Für Versicherte, die in der Arztpraxis unbekannt sind, soll eine Krankschreibung nur für bis zu drei Kalendertage möglich sein. Für bekannte Versicherte bleibt es bei bis zu sieben Kalendertagen. Danach ist für eine Folgebescheinigung der AU ein persönlicher Praxisbesuch erforderlich.



Ein Anspruch der Versicherten auf Krankschreibung per Videosprechstunde besteht aber nicht. Die Entscheidung, ob in bestimmten Fällen eine AU-Bescheinigung im Wege der Videosprechstunde ausgestellt wird, obliegt der Ärztin beziehungsweise dem Arzt.

„Generelle Voraussetzung für die Krankschreibung per Videosprechstunde ist wie bisher, dass die Erkrankung eine Einschätzung per Videosprechstunde zulassen muss“, informiert die KBV.

Unabhängig von diesen Regelungen für die Videosprechstunde gilt die Coronasonderregelung zur telefonischen AU bis zum 31. März 2022.

Demnach können gesetzlich Versicherte, die an leichten Atemwegserkrankungen leiden, nach einer telefonischen Befragung bis zu sieben Kalendertage krankgeschrieben werden. Eine einmalige Verlängerung der Krankschreibung kann auf diesem Weg für weitere sieben Kalendertage erfolgen.

Links zum Thema

[AU-Bescheinigung](#)

[Videosprechstunde: G-BA weitet Möglichkeiten zur Krankschreibung aus](#)

[Telefonische Krankschreibung hoch im Kurs](#)

[Videosprechstunden nehmen in Coronakrise stark zu](#)

Quelle: [aerzteblatt.de](#) - 26. Januar 2022

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## PUBLIKATIONEN

### Neue Stärke der Selbsthilfe

Sonderheft der Zeitschrift G & G

INHALT

Die gute Seite der Pandemie - Jutta Hundertmark-Mayer

Lieber digital als gar nicht - von Silke Heller-Jung

AU S D E R P R A X I S

Genesen und trotzdem krank - von Joachim See

Struktur geben im Lockdown - von Sabine Bütow

Digitaler in die Zukunft - von Corinna Moos-Thiele

M E D I Z I N

»Wir müssen die Wissenslücken schließen« - Im Gespräch mit Gerhard Schillinger

N E U E G R U P P E

Die Krankheit ernst nehmen - von Erich Irlstörfer

F Ö R D E R U N G

Kassen reagieren pragmatisch - von Angelika Greiner

D I G I T A L I S I E R T E S E L B S T H I L F E

Corona beschleunigt Prozesse - von Christopher Kofahl

S T A N D P U N K T E

Wie hat die Coronapandemie die Selbsthilfearbeit verändert?

[https://gg-digital.de/imperia/md/gug/archiv/gg\\_spezial\\_1221.pdf](https://gg-digital.de/imperia/md/gug/archiv/gg_spezial_1221.pdf)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2022

### Fortbildungsveranstaltungen 2022

Liebe Selbsthilfe- Aktive und Selbsthilfe-Interessierte, das Team Fortbildung in der Selbsthilfe freut sich auf ein weiteres gemeinsames Fortbildungsjahr mit euch. Unter dem Motto „Gemeinsam: Informiert sein, Erfahrungen austauschen, Selbsthilfe stärken“ bieten wir auch in diesem Jahr wieder Informationsveranstaltungen, Workshops, Fortbildungen und Schulungen zu unterschiedlichen Themen aus dem Bereich der Selbsthilfe für euch an. Unabhängig von Corona haben wir Online-Fortbildungen als festen Bestandteil unseres Angebots in das Programm mit aufgenommen. Wir sind bemüht die Veranstaltungen trotz prekärer Lage rund um Corona umzusetzen und das Fortbildungsangebot aufrecht zu erhalten. Unsere Präsenz-Veranstaltungen werden unter Einhaltung der

jeweils aktuellen Vorgaben zur COVID-19-Prävention des Landes Berlin durchgeführt. Um den Zugang möglichst vieler Teilnehmenden zu ermöglichen, gilt für die Teilnahme an Präsenz-Fortbildungen die 3-G-Regelung. Kurzfristige Änderungen des Umsetzungsformats und ggf. Absagen können wir leider nicht ausschließen.

Infos dazu erhaltet ihr unter: <https://www.sekis-berlin.de/> und <https://www.sekis-berlin.de/fortbildung>.

Der Zugang zu Veranstaltungen ist barrierearm gehalten und überwiegend für Menschen mit Bewegungseinschränkungen möglich und wird mit diesem Icon markiert.

Bei Bedarf können Hilfsmittel, die das akustische Verstehen erleichtern (Ringschleife, Gebärdensprache) beantragt werden.

Wir freuen uns auf eure Anmeldungen und Teilnahme!

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2022

### Online-Veranstaltung

## Moderation in der Selbsthilfe - Handwerkszeug für gelungene Gruppenarbeit

**Donnerstag, 17. Februar 2022 | 18 – 21 Uhr**

**Donnerstag, 24. Februar 2022 | 18 – 21 Uhr**

Gespräche zu moderieren, zu strukturieren und zu begleiten, schafft der Gruppe Freiraum, sich auf den Inhalt zu konzentrieren. 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, ist herausfordernd. Angst vor der Verantwortung, oder davor etwas falsch zu machen, verunsichert. 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 deutlich leichter. Zwei Abende, die Mut machen, sich mit diesem Know How in der Gruppe einzubringen und auszuprobieren. Die Abende bauen aufeinander auf und sind nur gemeinsam sinnvoll. Die Teilnahme an nur einem Termin ist nicht möglich. Dabei werden uns folgende Themen beschäftigen:

- Rolle der Moderator\*in
- Aufgaben der Moderator\*in
- Methoden in der Moderation

Ein Angebot in der Reihe: Methoden und Techniken - Gruppenarbeit und Kommunikation

**Anmeldefrist: Mittwoch, 9. Februar 2022**

**E-Mail: [fortbildung@sekis-berlin.de](mailto:fortbildung@sekis-berlin.de)**

**Online: [www.sekis.de/Fortbildung](http://www.sekis.de/Fortbildung)**

**Tel.: 030 890 285 39**

**Kosten: 10,- €**

**Leitung: Birgit Sowade, Helga Schneider-Schelte (Arbeitskreis Fortbildung)**

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2022

### Online-Veranstaltung

## Unsere Selbsthilfegruppe mal online - Chancen und Grenzen von digitalen Treffen

**Mittwoch, 23. Februar 2022 | 17.00 - 18.30 Uhr | online**

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?

Diesen und andere Fragen werden wir in der Veranstaltung nachgehen.

Beide Veranstaltungen finden ausschließlich online statt! Dafür werden ein internetfähiges Gerät (PC / Laptop / Tablet oder Smartphone) mit Mikrofon und Kamera benötigt.

**Anmeldefrist: Dienstag, 15. Februar 2022**

**E-Mail: [fortbildung@sekis-berlin.de](mailto:fortbildung@sekis-berlin.de)**

**Online: [www.sekis.de/Fortbildung](http://www.sekis.de/Fortbildung)**

**Tel.: 030 890 285 39**

**Kosten: 5,- € (pro Termin) (Zahlung nur per Überweisung)**

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

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2022

**Online-Veranstaltung**

## **Wer macht was? - Grundlagen im deutschen Gesundheitswesen**

**Montag, 28. Februar 2022 | 16 – 18 Uhr**

Diese Veranstaltung findet ausschließlich online statt!

Patient\*innen sind mittlerweile gefragte Partner\*innen wenn es um die Weiterentwicklung der gesundheitlichen Versorgung geht. Und somit sind Aktive aus Selbsthilfegruppen und -organisationen natürlich besonders interessant: Denn sie haben sehr viel Wissen auf dem Gebiet ihrer Erkrankung und können die Sicht der Betroffenen besonders gut darstellen. Gleichzeitig ist es wichtig, sich als Patient\*in einzubringen und sich Gehör zu verschaffen. Selbsthilfeorganisationen fordern diese Beteiligung daher auch zunehmend ein. Und sie werden vom Gesetzgeber in dieser Rolle auch zunehmend eingebunden. Um aber aktiv mitarbeiten, mit beraten und entscheiden zu können, brauchen die Aktiven aus den Selbsthilfegruppen einen Einblick in die Art und Weise, wie Entscheidungen zustande kommen, wer was regelt und wo ggf. Anliegen vorgebracht werden können. Die Informationsveranstaltung gibt einen Überblick über den Ausbau und die grundlegenden Funktionen des deutschen Gesundheitswesens. Für diese Veranstaltung wird ein internetfähiges Gerät (PC / Laptop / Tablet oder Smartphone) mit Mikrofon und Kamera benötigt.

**Anmeldefrist: Freitag, 18. Februar 2022**

**E-Mail: [fortbildung@sekis-berlin.de](mailto:fortbildung@sekis-berlin.de)**

**Online: [www.sekis.de/Fortbildung](http://www.sekis.de/Fortbildung)**

**Tel.: 030 890 285 39**

**Kosten: keine**

**Leitung: Anne Dietrich-Tillmann (Geschäftsführung SELKO)**

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2022

## **Meine Gruppe – Meine Fragen: Platz für alle Fragen, die der Alltag in muttersprachlichen Selbsthilfegruppen mit sich bringt**

**Donnerstag, 17. März 2022 | 18-21 Uhr**

**Selbsthilfe- Kontakt- und Beratungsstelle Mitte StadtRand | Perlebergerstr. 44 | 10559 Berlin**

Ein Angebot mir Platz für alle Fragen, die der Alltag in muttersprachlichen

Selbsthilfegruppen mit sich bringt.

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. Ihr sucht andere Menschen, die auch Erfahrungen in der Selbsthilfe gesammelt haben? Eure Treffen sehen manchmal anders aus als die Treffen deutschsprachiger Gruppen? Dann freuen wir uns sehr auf eure Anmeldung. Die Fortbildung findet in deutscher Sprache statt. Bitte meldet Euch, wenn eine Übersetzung benötigt wird.

**E-Mail:** [fortbildung@sekis-berlin.de](mailto:fortbildung@sekis-berlin.de)

**Online:** [www.sekis.de/Fortbildung](http://www.sekis.de/Fortbildung)

**Tel.:** 030 890 285 39

**Kosten:** 5,- € (Zahlung vor Ort)

**Leitung:** Arbeitskreis Selbsthilfe und Migration

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2022

## **Autonomie in der Selbsthilfe – Selbsthilfe und Autonomie: Wahrung von Selbstbestimmung und Vermeidung von Interessenkonflikten**

**Freitag, 11. März 2022 | 16 - 18 Uhr**

**SEKIS Berlin | Bismarckstr. 101 (Eingang über Weimarer Str.) | 10625 Berlin**

Selbsthilfegruppen und -organisationen benötigen für ihre Aufgaben finanzielle Mittel. Trotz der Fördermöglichkeit für die gesundheitliche Selbsthilfe durch die Krankenkassen, wünschen sich manche Gruppen zusätzliche Mittel, um die vielfältigen Aufgaben umzusetzen. So kann die Förderung durch Wirtschaftsunternehmen, z. B. Arzneimittel- oder Medizinproduzierende oder Hilfsmittelherstellende für manche Gruppe interessant sein. Aber hier lauern auch Gefahren. Für die Selbsthilfe ist es daher wichtig zu prüfen, wie sinnvoll die Annahme von Geld, Geschenken o. a. ist. Auf jeden Fall sollte die Selbsthilfegruppe oder -organisation transparent mit einer Unterstützung seitens der Industrie umgehen. In dieser Info-Veranstaltung wird das Für- und Wider der Unterstützung von Selbsthilfegruppen und -organisationen durch die Wirtschaft erläutert und mit euch diskutiert.

Für diese Veranstaltung wird ein internetfähiges Gerät (PC / Laptop / Tablet oder Smartphone) mit Mikrofon und Kamera benötigt.

**Anmeldefrist:** Donnerstag, 3. März 2022

**E-Mail:** [fortbildung@sekis-berlin.de](mailto:fortbildung@sekis-berlin.de)

**Online:** [www.sekis.de/Fortbildung](http://www.sekis.de/Fortbildung)

**Tel.:** 030 890 285 39

**Kosten:** keine

**Leitung:** David Brinkmann (NAKOS)

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2022

## **Online-Veranstaltung**

### **Diagnose Angehörig sein**

**Donnerstag, 24. März 2022 | 18-21 Uhr**

Die Gefahr ist groß, dass Angehörige von Menschen mit einer psychischen Erkrankung es zu ihrer Lebensaufgabe machen, den psychisch erkrankten Menschen zu umsorgen. Alles dreht sich um die Krankheit und die Frage: Wie kann ich Dir helfen? Dabei agieren Angehörige häufig aus einem unbestimmten Gefühl

heraus, Schuld auf sich geladen oder sich nicht genügend um den anderen gekümmert zu haben. Sie geraten mit der Zeit immer mehr in einen Strudel der Kontrolle: „Hast du ... schon versucht?“ oder „Bist du schon bei ...gewesen?“ Oft führen all ihre Sorgen und Mühen zu keiner Besserung. Am Ende bleibt ein Gefühl von Hilflosigkeit und Ohnmacht. Der Workshop lädt Angehörige und Gruppenmitglieder zu einem gruppenübergreifenden Erfahrungsaustausch ein: Was steckt hinter diesen Mustern? Warum halten sich diese so hartnäckig? Wie kann in der Gruppe darauf eingegangen/damit umgegangen werden? Für diese Veranstaltung wird ein internetfähiges Gerät (PC / Laptop / Tablet oder Smartphone) mit Mikrofon und Kamera benötigt.

**Anmeldefrist: Mittwoch, 16. März 2022**

**E-Mail: [fortbildung@sekis-berlin.de](mailto:fortbildung@sekis-berlin.de)**

**Online: [www.sekis.de/Fortbildung](http://www.sekis.de/Fortbildung)**

**Tel.: 030 890 285 39**

**Kosten: 5,- € (bei Online-Angeboten:**

**Zahlung per Überweisung, SELKO Bank für Sozialwirtschaft - IBAN DE42 1002 0500 0003 3524 00)**

**Leitung: Nora Fieling, Helga Schneider-Schelte (Arbeitskreis Fortbildung)**

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2022

**Online-Veranstaltung**

### **Supervision für Mitglieder von Selbsthilfegruppen – Unterstützung bei Problemen**

**Donnerstag, 31. März 2022 | 18-21 Uhr**

Euch geht eine Situation aus einem der letzten Gruppentreffen immer noch nach? Ihr wollt in der Gruppe etwas Neues ausprobieren, wisst aber noch nicht wie? Ihr wollt wissen, ob andere Gruppen ähnliche Probleme haben und wie sie damit umgehen?

Die Supervision ist offen für alle, die ihre Fragen und Schwierigkeiten aus ihren Gruppen einbringen möchten und die neugierig sind auf die Themen aus anderen Selbsthilfegruppen. In der Supervision ist Raum, sich gegenseitig auszutauschen und gemeinsam Lösungen zu erarbeiten.

Für die online- Veranstaltungen wird ein internetfähiges Gerät (PC / Laptop/ Tablet oder Smartphone) mit Mikrofon und Kamera benötigt.

**Leitung: Götz Liefert | Helga Schneider-Schelte**

**E-Mail: [fortbildung@sekis-berlin.de](mailto:fortbildung@sekis-berlin.de)**

**Online: [www.sekis.de/Fortbildung](http://www.sekis.de/Fortbildung)**

**Tel.: 030 890 285 39**

**Kosten: 5,- € ((bei Online-Angeboten:**

**Zahlung per Überweisung, SELKO Bank für Sozialwirtschaft - IBAN DE42 1002 0500 0003 3524 00)**

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## VERANSTALTUNGEN

Die Veranstaltungsankündigungen finden Sie auch online

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## VERANSTALTUNGEN

**03. Februar 2022 und 28. April 2022 18:00 - 19:30 Uhr**

### **Ernährungs-ABC - Fit durch die Jahreszeiten**

**Veranstaltungsreihe mit Daniel Hermann**

Ob Ihre Gesundheit, Figur oder Wissensdurst im Vordergrund steht – hier lernen Sie die Grundlagen der Ernährung kennen. Zusätzlich erhalten Sie praktische Tipps, welche Sie in Ihrem Alltag integrieren können. Themen:

Glückliches Leben: Ängste bekämpfen & Krisen meistern (Motivationsfindung, Sport, Ernährung)  
Wie geht positives Denken? Wie finde ich meine Motivation?  
Was hilft mir glücklich zu sein? Diese und weitere Fragen werden in diesem Workshop behandelt.  
Sport bei Antriebslosigkeit, Energie, Motivation und gute Laune – das sind die Kernpunkte dieses Workshops.  
Seien Sie dabei und lernen Sie Ihre Antriebslosigkeit zu bezwingen. |  
Weiterer Termin: Samstag, den 09.07.2022, von 14:00 Uhr bis 15:30 Uhr  
Bitte fragen Sie nach ob die Veranstaltungen Online oder in Präsenz stattfinden.  
Selbsthilfetreffpunkte Spandau - Wattstr. 13 - 13629 Berlin  
Anmeldung: Tel 030/ 382 40 30 oder [shtsiemensstadt@casa-ev.de](mailto:shtsiemensstadt@casa-ev.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

#### VERANSTALTUNGEN

**07. Februar 2022** **18 - 19:30 Uhr**

### Informationsveranstaltung **ADHS**

Selbsthilfzentrum Neukölln-Nord im Haus der Vielfalt - Wilhelm-Busch-Straße 12 - 12043 Berlin  
ADHS ist eine andere Art zu sein und zu leben. Es ist deutlich mehr als eine Sammlung von Symptomen.  
Was genau bedeutet das für Betroffene und deren Umfeld?  
Impulsvortrag zu verschiedenen Themen: Was genau heißt: ADHSler sind hochintuitiv und vorstellungsbegabt und haben ein „Gefühl“ für die Dinge? Was ist eigentlich Alltagstraining und was tun bei Prokrastination?  
Was hilft bei ADHS-Problemen schnell und was nur auf lange Sicht?  
Die Veranstaltung findet unter Einhaltung der 2G Plus Regelung statt, bitte bringen Sie einen Nachweis darüber mit, dass Sie doppelt geimpft und getestet oder geboostert sind.  
Kosten: 3 – 5 €  
Tel: **030 681 60 64**  
Mail: [schellenberg@sh-stzneukoelln.de](mailto:schellenberg@sh-stzneukoelln.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

#### VERANSTALTUNGEN

**12. Februar 2022** **11 - 14 Uhr**

### Yoga bei Stress

Selbsthilfzentrum Neukölln-Nord im Haus der Vielfalt - Wilhelm-Busch-Straße 12 - 12043 Berlin  
Yoga mit seinen Atem- und Meditationsübungen ist ein sehr beliebtes und bekanntes Mittel gegen Stress.  
In diesem Workshop lernen wir gezielte Techniken zur Stressreduktion aus dem Yoga kennen: Wir praktizieren verschiedene Yogastile wie kraftvolleres Hatha und ruhigeres Yin, Atemtechniken und Entspannungsübungen.  
Ziel ist etwas zu finden, das den individuellen Bedürfnissen der Teilnehmer:innen entspricht.  
Die Veranstaltung findet unter Einhaltung der 2G Plus Regelung statt, bitte bringen Sie einen Nachweis darüber mit, dass Sie doppelt geimpft und getestet oder geboostert sind.  
Leitung Doris Müllner, Yogalehrerin  
Kosten: 6 €  
Anmeldung: möglichst bis 9.02.2022 an Doris Müllner - Email [info@ahimsayogawithdoris.com](mailto:info@ahimsayogawithdoris.com)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

#### VERANSTALTUNGEN

**16. Februar 2022** **11:30 - 16 Uhr**

### FELDENKRAIS – Intensivtag „Flexibilität der Wirbelsäule“

Selbsthilfzentrum Neukölln-Süd - Lipschitzallee 80, 12353 Berlin  
Der Bewegungsumfang unserer Wirbelsäule hängt von den vielen kleinen Wirbelgelenken ab. Die sind in der Hals-, Brust- und Lendenwirbelsäule unterschiedlich ausgebildet. An diesem Intensivtag dienen 3 Feldenkrais-Lektionen dazu, das Zusammenwirken dieser Gelenke achtsam und spielerisch zu optimieren. Unsere Basis für Aufrichtung, besseres Gleichgewicht, Stabilität, und ein größeres Bewegungsrepertoire. Mit der FELDENKRAIS-Methode lassen sich:

- Entspannung + Achtsamkeit für den eigenen Körper entwickeln
- Möglichkeiten finden, sich leichter und effizienter zu bewegen

- Durch eine verbesserte Wahrnehmungs- und Unterscheidungsfähigkeit werden Bewegungseinschränkungen und Beschwerden schrittweise selbsttätig abgebaut bzw. Vermieden. Die Veranstaltung findet unter Einhaltung der 2G Regelung statt, bitte bringen Sie einen Nachweis darüber mit, dass Sie doppelt geimpft und getestet oder geboostert sind.

Leitung: Sabine Sawatzki, Feldenkraispädagogin  
 Kosten: 12 Euro  
 Anmeldung: Sabine Sawatzki unter kontakt@sabine-sawatzki.de oder 030 61 30 77 70

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## VERANSTALTUNGEN

17. Februar 2022 18.00 Uhr

### Wer ist suchtgefährdet oder kennt Menschen, die suchtgefährdet sind?

#### Vortrag und Austausch mit einem Suchtberater

Die Selbsthilfegruppe „Bipolare Störungen“ lädt ein: ein Suchtberater der „Königsberger 11“ kommt ins Café der Villa Mittelhof und hält einen Vortrag.

Es ist anschließend Zeit für Fragen und eine Diskussion.

Interessierte sind herzlich eingeladen.

Bitte beachten Sie, dass die Veranstaltung unter 2G-plus Bedingungen stattfindet (3-fach geimpft, 2-fach geimpft + neg. Test oder genesen + neg. Test).

Anmeldung über: [selbsthilfe@mittelhof.org](mailto:selbsthilfe@mittelhof.org) oder Tel. (030) 80 19 75 14

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## VERANSTALTUNGEN

21. Februar 2022 18.00 – 20.00 Uhr

### Angehörige psychisch erkrankter Menschen – der Landesverband (ApK – LV Berlin e.V.) stellt sich in Köpenick vor

'Eigeninitiative' Selbsthilfekontaktstelle Treptow-Köpenick | Genossenschaftsstr. 70 | 12489 Berlin

Als Angehörige von Menschen mit einer psychischen Erkrankung stellen wir unsere eigenen Wünsche und Bedürfnisse oftmals hinten an. Wir kümmern und sorgen uns um die betroffene Person und wollen diese schonen. Wie erleben andere sich sorgende Angehörige diese Herausforderung? Und wie gehen sie damit um?

Ursula Hälbig und Torsten Hill berichten an diesem Abend über ihre ganz eigenen Erfahrungen als Angehörige psychisch Erkrankter und informieren über Unterstützungsmöglichkeiten.

Kontakt: Kim-Hanna Redzepagik

Kosten: 2 Euro | ermäßigt 1 EUR

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## VERANSTALTUNGEN

1. März 2022 19:00 Uhr

### Info-Abend der Psoriasis Selbsthilfe

#### Vortrag: Medikamentöse Darreichungsformen von Medikamenten im Alter

Familienzentrum, Mehringdamm 114, Raum 401, 10965 Berlin- Kreuzberg

Referentin Frau Nadin Kannegießer, Apothekerin,

Es wird gebeten, sich vorher anzumelden, da wir aufgrund der Pandemie nur eine beschränkte Anzahl von Teilnehmern zulassen dürfen.

Anmeldung: Marina Göriz

Telefon: 0173-4726599 oder Andreas K. Walter Telefon: 854 12 51.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## IMPRESSUM

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

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

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

Impressum



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