

Der SEKIS Newsletter veröffentlicht monatlich Termine und Wissenswertes rund um das Thema Selbsthilfe in Berlin in Kooperation mit anderen Selbsthilfe-Initiativen, Verbänden und Organisationen

Inhaltsverzeichnis

SELBSTHILFEGRUPPEN	3
Offene Treffs und Come Together der Jungen Selbsthilfe	3
Expedition: Gruppenleitung	3
Erfahrungsaustausch Junger Gruppen	4
Partner:innen von Menschen mit psychischen Erkrankungen	4
Depressionen 65+ (Betroffene ab 65 Jahren)	4
Psychologie des Alltags (Gesprächsgruppe rund um Psychologie)	4
Erfahrungsaustausch für Selbsthilfegruppen in Steglitz-Zehlendorf	4
Neue Selbsthilfegruppe für Hochsensible Menschen in Lichtenberg	4
Hochsensibilität - Gründungstreffen in Marzahn-Hellersdorf	5
Schlaganfall & Angehörige	5
Kontaktabbruch mit den Eltern aus Sicht der Kinder	5
Alkohol - Horizont 11	6
Psoriasis (Schuppenflechte) Selbsthilfegruppe Berlin	6
Deutsche Huntington-Hilfe Berlin-Brandenburg e.V.	6
Raus aus der Angst!	6
Selfcare - Junge Selbsthilfe bei Krebs	7
Kreative Zugänge für die Seele – Innovative Ansätze der Selbsthilfe	7
Tanz dich frei	7
Fühl dich frei	7
Kreative Gruppe für Menschen mit Ängsten & Depressionen	7
Die Exekutive. Arbeitsgemeinschaft für Accountability und Body-Doubling	8
Migräne + Kopfschmerz	8
Offener Spielertreff für neurodivergente Menschen	8
Posttraumatische Belastungsstörungen (PTBS) – in Gründung	9
AS rockt – Autismus bei Frauen	9
Pfundleute – pausiert	9
Sober curious – Neugierig ins Nüchtern-Sein	9
HDP – Heim Dialyse Patienten e.V.	10
Alzheimer Gesellschaft Berlin e.V. Selbsthilfe Demenz	10
Deutsche ILCO Landesverband Berlin-Brandenburg e.V.	11
BERATUNG DER SELBSTHILFE FÜR DIE SELBSTHILFE	11
Die Sozialberatung bei SEKIS	11
Online-Peer Beratung für Menschen mit psychischen Erkrankungen	12
Peerberatung zum Thema Depression in Tiergarten	12
STELLENAUSSCHREIBUNG	12
Projektkoordinator*in im Kompetenzzentrum Pflegeunterstützung	12
PODCAST UND DIGITALES	13
Echte Stimmen - Podcast zur Selbsthilfe in Berlin	13
Digital-Kompass - Gemeinsam digitale Barrieren überwinden	14
Portal Digitale Selbsthilfe	14
Digitales Angebot: App Unrare.me	14

Haben sich die DiGA bewährt?	14
PUBLIKATION	15
Menschen- und demokratiefeindliche Strömungen in der Selbsthilfe.	15
Selbsthilfe von menschen- und demokratiefeindlichen Strömungen betroffen	15
Hilfreiches Nachschlagewerk für die Selbsthilfe	15
Fördermittelführer für gemeinnützige Organisationen und Projekte	15
Menschenrechtsbericht 2024	16
Gesundheit und Krankheit im Zeitalter der Digitalisierung	16
PROJEKTE	16
Egal was du kannst, du kannst helfen	16
Autonomie der Selbsthilfe	17
NAKOS-Kennzeichnung für Transparenz und Unabhängigkeit	17
Nutzer*innen-generierte Qualitätsmerkmale zur Beurteilung der sektor- und diagnoseübergreifenden, psychiatrischen Versorgungsqualität“ (NuQuaPsy)	18
PATIENTENINTERESSEN	18
Mitunterzeichnung offener Brief der INOEG - Fünf Schritte zu mehr Vertrauen in die ePA	19
Neue Chronikerpauschale: Diabetologische Schwerpunktpraxen vor dem Aus?	20
Seltene Krankheiten sichtbar machen	21
Vier Millionen Menschen leiden an seltenen Erkrankungen	21
ACHSE-Beratung für Betroffene und Angehörige	22
Hilfsmittelversorgung: Eltern in Bittsteller-Rolle gedrängt?	22
Sozialverband VdK will gegen Transformationsfonds klagen	23
Neuerungen für gesetzlich Versicherte 2025	24
BARRIEREN UND BARRIEREFREIHEIT	24
Forderungen des Deutscher Blinden- und Sehbehindertenverband e.V. - DBSV	24
Interessenvertretung Selbstbestimmt Leben in Deutschland e.V. - ISL	24
FORTBILDUNG FÜR DIE SELBSTHILFE	24
Das Fortbildungsprogramm 2025	24
Rückblick auf das berlinweite Vernetzungstreffen Selbsthilfe-Aktiver 2025	25
13. Februar 2025 18 - 21 Uhr	25
Junge Selbsthilfe: Open Space - Wie macht ihr das?	25
Erfahrungsaustausch junger Gruppen in Berlin	25
15. Februar 2025 11 – 14 Uhr	25
Start-up workshop – Planning, founding and starting self-help groups	25
18. Februar 2025 18 – 21 Uhr	26
Kreativ vernetzt! Mit Kreativität durch die digitale Distanz überwinden	26
01. März 2025 11 - 14 Uhr	26
Junge Selbsthilfe: Mentale Gesundheit in der Selbsthilfe	26
06. März 2025 17 -19 Uhr	27
Selbstbestimmte Selbsthilfe-Arbeit	27
12. März + 26. März 2025 jeweils 18 - 21 Uhr	27
Selbsthilfe-Gruppen moderieren - Zusammen stark und organisiert!	27
15. März 2025 10 - 16 Uhr	28
Konflikte als Chance: Gemeinsam Lösungen finden und an der Gruppen-Arbeit wachsen	28
19. März 2025 18 - 21 Uhr	28
Supervision: Gemeinsam Lösungen finden	28
27. März 2025 18 - 21 Uhr	29
Designen mit Canva: So hebt ihr den Social-Media-Account eurer Gruppe hervor	29
31. März 2025 18 - 21 Uhr	29
Selbsthilfe-Gruppen sichtbar machen: Mit kreativer Öffentlichkeitsarbeit zu mehr Erfolg!	29
01. April 2025 18 - 20 Uhr	30
Grundlagen des Gesundheitswesens: Orientierung für Selbsthilfe-Aktive	30
VERANSTALTUNGEN	30
10. Februar 2025 18.15 - 19.45 Uhr	30
Psychose: wo ist die Grenze zwischen krank und gesund?	30
12. Februar 2025 17.30 Uhr	31
Die Filmreihe zum Thema Seelische Gesundheit	31
Expedition Depression: Ein Film zum Thema Depressionen bei jungen Menschen	31
18. Februar 2025 18 – 21 Uhr	32
Kreativ vernetzt! Mit Kreativität durch die digitale Distanz überwinden	32
19. Februar 2025 12:30 Uhr	32

"Brennpunkt Onkologie": Gesundheitspolitik nach der Bundestagswahl	32
20. Februar 2025 17 Uhr	32
Film: Erinnerungen einer vergessenen Kindheit	32
26. Februar 2025 1. Kurs: 8:30 - 12:30 Uhr	33
Epilepsie Infotag und Reanimationskurse für Eltern	33
27. Februar 2025 17:00 – 18:00 Uhr	34
Auftaktveranstaltung: PatientenWissen Kompakt	34
10. März 2025 15.30 – 17.30 Uhr	34
Tanz dich frei	34
24. März 2024 15.30 – 17.30 Uhr	34
Fühl dich frei	34
02. - 04. April 2025	35
IMPRESSUM	35

SELBSTHILFEGRUPPEN

Offene Treffs und Come Together der Jungen Selbsthilfe

Du möchtest mehr über die Selbsthilfe erfahren und sie live kennenlernen? Dann schau gern vorbei bei einem Offenen Treff oder dem Come Together der Jungen Selbsthilfe. Weitere Infos bekommst Du durchs Klicken auf den Link.

[Einfach sein-offener Treff in Spandau-Siemensstadt](#)

[It's okay to not be okay - offener Kreativ-Treff abwechselnd in Schöneberg und Zehlendorf](#)

[Offener Treff bei Angst und Depression in Pankow](#)

[Offener Treff für junge Menschen mit Depressionen in Mitte](#)

[Come Together der Jungen Selbsthilfe](#)

Alle Selbsthilfe-Angebote findest Du in unserer SEKIS-Datenbank. Dazu einfach Deine/n Suchbegriff/e in die graue Zeile mit der Lupe eingeben. Oder Du lässt Dich unverbindlich von den Kolleg*innen der Selbsthilfekontaktstelle in Deinem Bezirk beraten. Kontaktmöglichkeiten findest Du hier:

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

Wir freuen uns auf Dich!

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Expedition: Gruppenleitung

Offene Gruppe für Gruppenleitungen und Moderator*innen

Austauschen & Ausprobieren | Gemeinsam üben & reflektieren | Gemeinsam wachsen
 Unsere offene Gruppe bietet Gruppenleitungen und Moderator*innen die Chance, das in Fortbildungen Erlernte gezielt in der Praxis anzuwenden. In einem offenen Forum könnt ihr eure Erfahrungen teilen, die Arbeit in euren Gruppen reflektieren und neue Methoden von anderen Gruppenleitungen kennenlernen und erproben. Dies stärkt eure Methodenkompetenz und erhöht die Qualität eurer Gruppenarbeit.

ÜBEN ALS ENTLASTUNG

Das gemeinsame Üben von Methoden steht im Mittelpunkt der Treffen. So könnt ihr Techniken in einem geschützten Rahmen ausprobieren, bevor ihr sie in euren eigenen Gruppen anwendet. Diese Übungsmöglichkeiten geben euch Sicherheit und entlasten euch in der Rolle eurer Arbeit. Der offene Austausch im Forum hilft zudem, eure Moderationsfähigkeiten weiterzuentwickeln.

KOLLEGIALE AUSTAUSCH

Ein weiterer Schwerpunkt ist der kollegiale Austausch. Ihr habt die Möglichkeit, konkrete Fragestellungen aus eurer Arbeit einzubringen und von der Erfahrung der Gruppe zu profitieren. Dieser Austausch stärkt nicht nur eure Handlungskompetenz, sondern auch den Zusammenhalt und die gegenseitige Unterstützung in der Gruppe.

BEGLEITUNG UND UNTERSTÜTZUNG

Bei Bedarf können diese Treffen durch externe Fachleute unterstützt werden, die zusätzliches Wissen und neue Impulse einbringen. So wird nicht nur der Austausch gestärkt, sondern auch der Zugang zu weiterführenden Lösungsansätzen ermöglicht.

Die Gruppe ist noch im Aufbau.

Geplant sind die Treffen jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat um 19 Uhr.

in der Selbsthilfe-Kontaktstelle Charlottenburg-Wilmersdorf | Bismarckstr. 101 | 10625 Berlin.

Tel. 0151 221 604 06

Mail fortbildung@sekis-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Erfahrungsaustausch Junger Gruppen

“Wie macht ihr das?” In Berlin gibt es viele Selbsthilfegruppen für junge Menschen zu verschiedenen Themen, mit unterschiedlichen Formaten. Bist du neugierig, wie andere Gruppen ihre Treffen gestalten, sich organisieren, austauschen und welche Herausforderungen sie haben?

Hier bekommt ihr einen Open Space für die berlinweite Vernetzung und einen themenübergreifenden Erfahrungsaustausch zu Themen wie Zeitmanagement, Moderation, Umgang mit Partnerschaften in Gruppen, Unverbindlichkeit, Konfliktbewältigung oder Übergänge ab 35.

Wann: Donnerstag, 13. Februar 2025 | 18 - 21 Uhr

Wo: Holsteinische Str. 30, 12161 Berlin

Anmeldung: bis 5. Februar 2025 über fortbildung@sekis-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Gruppengründung

Partner:innen von Menschen mit psychischen Erkrankungen

1. und 3. Mittwoch im Monat, 17-18:30 Uhr

Ort: Raum für Beteiligung, Potsdamer Str. 50, 14163 Berlin

Anmeldung: selbsthilfe@mittelhof.org oder 030 801975-14

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Gruppengründung

Depressionen 65+ (Betroffene ab 65 Jahren)

2. und 4. Donnerstag im Monat, 13:30-15 Uhr

Ort: Villa Mittelhof, Königstr. 42-43, 14163 Berlin

Anmeldung: selbsthilfe@mittelhof.org oder 030 801975-14

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Gruppengründung

Psychologie des Alltags (Gesprächsgruppe rund um Psychologie)

1. und 3. Donnerstag, 20:30-22 Uhr

Ort: Villa Mittelhof, Königstr. 42-43, 14163 Berlin

Anmeldung: selbsthilfe@mittelhof.org oder 030 801975-14

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Erfahrungsaustausch für Selbsthilfegruppen in Steglitz-Zehlendorf

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Steglitz-Zehlendorf bietet den örtlichen Selbsthilfegruppen und Interessierten die Gelegenheit zum Austausch, zum Kennenlernen und Fragen loswerden.

Mittwoch, 26. Februar, 18-20 Uhr

Ort: Villa Mittelhof, Königstr. 42-43, 14163 Berlin

Anmeldung: selbsthilfe@mittelhof.org oder 030 801975-14

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Neue Selbsthilfegruppe für Hochsensible Menschen in Lichtenberg

Du reagierst schon seit Deiner Kindheit intensiv auf unzählige Reize und bist deshalb schnell überfordert?

Du hast eine niedrige Reizschwelle? Vielleicht hast Du auch schwächere Filter oder stärkere Antennen als

Menschen in Deinem Umfeld? Bist Du harmoniebedürftig und möchtest Disharmonien schnell ausgleichen?

Neigst Du zu Selbstkritik und Perfektionismus? Dann kannst Du Dich gerne in unserer Gruppe mit anderen Betroffenen zu verschiedenen Themen der Hochsensibilität austauschen.

Eine Selbsthilfegruppe ersetzt keine Therapie, und wir können keine medizinische oder psychologische Beratung bieten. Wir können uns aber zweimal im Monat in angenehmer Atmosphäre treffen, unsere Erfahrungen miteinander teilen und uns dabei gegenseitig stärken. Dafür erarbeiten wir gemeinsame Gruppenregeln.

Termin: 2. und 4. Freitag im Monat, 17:00 Uhr

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

Kontakt: selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de

Telefon: 030 55491892

Hinweis: Eine Anmeldung ist notwendig.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Hochsensibilität - Gründungstreffen in Marzahn-Hellersdorf

Manche Menschen reagieren besonders intensiv auf die täglichen, unzähligen Reize im Alltag der Großstadt. Sie sind schnell überfordert und haben eine niedrigere Reizschwelle, vielleicht auch schwächere Filter, stärkere Antennen. Sie empfinden intensiver – im Hören, Riechen, Schmecken, Fühlen. Zwischenmenschliche Spannungen sind für sie genauso schwer auszuhalten wie lautes, geselliges Beisammensein. Sie sind lieber in Stille oder ruhiger Zweisamkeit und gelten nicht selten als ‚weich‘, ‚harmoniebedürftig‘ oder ‚ausgleichend‘ und neigen zu Selbstkritik und Perfektionismus. Hochsensibel zu sein birgt zwar viele anstrengende Risiken, aber auch zahlreiche Vorteile, wenn die vorgenannten denn beherrschbar sind.

Darüber wollen wir uns austauschen und suchen deshalb weitere Betroffene. Wir bieten zwar keine ärztliche Beratung, dafür aber Hilfe zur Selbsthilfe in einem vertrauensvollen Umfeld.

Ein Termin und Treffpunkt für ein regelmäßiges Treffen wird gemeinsam beschlossen.

Das erste Treffen wird am 04. Februar 2025 um 16:00 Uhr in der Selbsthilfekontaktstelle stattfinden.

Bitte melden Sie sich kurz an: Selbsthilfekontaktstelle Marzahn-Hellersdorf

unter Tel: 030 54 25 103 an,

oder schreiben Sie uns eine Email an selbsthilfe@wuhletal.de

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Schlaganfall & Angehörige

Leiden Sie auch unter den Folgen eines Schlaganfalls? Wir suchen weitere Betroffene und Angehörige, die sich unserer Selbsthilfegruppe anschließen möchten. In unserer Gruppe fühlt sich niemand allein! Hier wird offen und ehrlich über die aus dem Schlaganfall resultierenden Probleme gesprochen und Sie können eigene positive und auch negative Erfahrungen austauschen. Jede*r bringt so etwas in die Gruppe ein und nimmt einiges für sich persönlich mit! Im Anschluss an unsere Gruppengespräche besteht außerdem die Möglichkeit, am Gedächtnistraining teilzunehmen.

Termin: jeden 4. Dienstag im Monat von 17:00-18:30 Uhr in der Selbsthilfekontaktstelle Marzahn-Hellersdorf.

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Kontaktabbruch mit den Eltern aus Sicht der Kinder

Unsere neue Gruppe in Gründung zum Thema Kontaktabbruch mit den Eltern aus Sicht der Kinder ist erfolgreich gestartet. Die Leute lernen sich gerade kennen und finden in der Gruppe ihren Platz. Aktuell ist jeder der Teilnehmenden in einem zeitlich unterschiedlichen Stadium des Kontaktabbruchs. Es gab bereits wertvolle Gespräche über die konstruktive Bewältigung der unterschiedlichen Situationen, so dass alle mit einem positiven Gefühl gehen konnten und wiederkommen möchten. Gerne können weitere Betroffene hinzukommen!

Interessiert? Dann melden Sie sich bitte in der

Selbsthilfekontaktstelle Marzahn-Hellersdorf unter Tel: 030 54 25 103,

per Email an selbsthilfe@wuhletal.de oder kommen Sie gern bei uns im Büro in

Alt Marzahn 59A, 12685 Berlin vorbei.

Die Gruppe trifft sich momentan an **jedem 2. Montag um 17 Uhr in der Selbsthilfekontaktstelle in Alt-Marzahn.**

SELBSTHILFE

Alkohol - Horizont 11

Haben Sie den Weg in die Abstinenz erfolgreich bewältigt und suchen nun nach einem stärkenden und verständnisvollen Umfeld? Die Selbsthilfegruppen "Horizont 11" und eine weitere Alkohol-Gruppe im Stadtteilzentrum MOSAIK sind genau das Richtige dafür! Hier können alle Anliegen rund um das Thema Alkoholsucht besprochen und hilfreiche Tipps gegeben werden. Welche Strategien gibt es, um mit dem Suchtdruck umzugehen und welche Erfolge/Fortschritte werden ersichtlich? Wie können Herausforderungen am besten überwunden werden? Die Selbsthilfegruppen finden in einem vertraulichen Rahmen statt und können beim Weg in ein alkoholfreies Leben unterstützen.

**Termine: Dienstag 10:00-11:00 Uhr in der Selbsthilfekontaktstelle Marzahn-Hellersdorf und
Dienstag ab 18:00 Uhr im Stadtteilzentrum MOSAIK.**

Interessiert?

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

» Inhaltsverzeichnis

SELBSTHILFE

Psoriasis (Schuppenflechte) Selbsthilfegruppe Berlin

Das nächste Treffender Psoriasis Selbsthilfe findet statt am:

Dienstag, 4. Februar 2025, 19.00 Uhr

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

Thema: Aktuelles zur Versorgung von Psoriasis-Patienten in Deutschland.

Kontakt: Marina Göritz, Tel.: 0173 472 659 9, E-Mail: magoeritz@googlemail.com

» Inhaltsverzeichnis

SELBSTHILFE

Deutsche Huntington-Hilfe Berlin-Brandenburg e.V.

Treffen der Selbsthilfegruppe mit Dr. Eike Jakob Spruth und Dr. Maria Gemenetzi (Charité Berlin) und Dr. Philipp Demmer (Humangenetiker)

18. Februar 2025, 18.30 Uhr, Einlass ab 18:00 Uhr

Ort: Café Thusnelda in der Heilandskirche, Thusnelda-Allee 1, 10555 Berlin-Tiergarten, direkt am U-Bhf. Turmstraße

Kontakt: Andreas Schmidt

Telefon: 601 51 37

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

Internet: <https://www.dhh-ev.de/miteinander/landesverbaende/landesverband-berlin-brandenburg>

» Inhaltsverzeichnis

SELBSTHILFE

Raus aus der Angst!

Jeden Montag, 18:30 - 20:00 Uhr

Stadtteiltreff „Der Nachbar“, Cranachstraße 7, 12157 Berlin

Wir sind eine kleine Gruppe, die unter Ängsten, Panik und Zwängen leidet, und wir versuchen, unseren Alltag so gut es eben geht zu meistern. Dazu möchten wir unsere Gruppe gerne erweitern, um uns regelmäßig gemeinsam auszutauschen. Wir wollen unsere Erfahrungen teilen, neue Wege im Umgang mit unseren Ängsten finden, uns gegenseitig Kraft geben und Mut machen – und auch miteinander lachen. Wenn du dich angesprochen fühlst, melde dich gerne – egal, ob Mann, Frau oder Divers.

Wir freuen uns auf dich!

Kontakt und Anmeldung: selbsthilfe@nbhs.de oder (030) 85 99 51 -322/-330/-333

» Inhaltsverzeichnis

SELBSTHILFE

Gruppenneugründung

Selfcare - Junge Selbsthilfe bei Krebs

Du bist unter 30 und an Krebs erkrankt?

ob in akuter Behandlung oder in Remission, der Austausch mit gleichaltrigen betroffenen kann unglaubliche Kraft schenken. bei „selfcare“ schaffen wir Raum für Freude, Tränen und Gespräche über den Umgang mit Krebs - und über alles, was uns sonst noch bewegt.

Jeden 2. und 4. Dienstag im Monat, 18:00 bis 20:00 Uhr

Nachbarschaftshaus Friedenau, Holsteinische Str. 30, 12161 Berlin

Kontakt und Anmeldung: selbsthilfe@nbhs.de oder (030) 85 99 51 -322/-330/-333

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Kreative Zugänge für die Seele – Innovative Ansätze der Selbsthilfe

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

Alle Angebote sind für Betroffene kostenlos. Bei Interesse informiere dich über die unterschiedlichen Angebote und Veranstaltungen gerne auf der Webseite der KIS, wir freuen uns sehr über weitere

Teilnehmer*innen: <https://humanistisch.de/kisberlin>

Das Projekt wird gefördert von der AOK Nordost.

Angebote aus der Reihe der „Kreativen Zugänge für die Seele“:

Tanz dich frei

Tanzen zu unterschiedlichen Rhythmen, ganz frei für dich und gleichzeitig im Kontakt zu anderen. In diesem Workshop geht es um den Zugang zu deinen Gefühlen beim Tanzen und der Möglichkeit des Kontakts zu anderen.

Wann: Montag, 10. März 2025 15.30 – 17.30 Uhr

Wo: KIS Pankow im Stadtteilzentrum Pankow, Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin, Barfußraum Erdgeschoss

Referentin: Birgit Vergien

Bitte komm in bequemer Kleidung und bring dir dicke Socken oder Turnschuhe mit.

Fühl dich frei

In diesem Workshop geht es um das Vertrauen in sich und dein Gegenüber. In kleinen Vertrauensübungen kommst du fremden Menschen näher und dir kann bewusst werden, dass die meisten Menschen es mit dir gut meinen und gleiche Bedürfnisse (nach Nähe, Distanz, Akzeptanz und Angenommen werden) verspüren.

Wann: Montag, 24. März 2024 15.30 – 17.30 Uhr

Wo: KIS Pankow im Stadtteilzentrum Pankow, Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin, Barfußraum Erdgeschoss

Referentin: Birgit Vergien

Bitte komm in bequemer Kleidung und bring dir dicke Socken oder Turnschuhe mit.

Kreative Gruppe für Menschen mit Ängsten & Depressionen

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

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

Wann: 2. Dienstag im Monat, 11.00 – 13.00 Uhr

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

Alle Angebote sind für Betroffene kostenlos. Wir bitten um Anmeldung bei der KIS - Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe in Pankow: kis@hvd-bb.de oder Tel. **030 49 98 70 910**.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

in Gründung

Die Exekutive. Arbeitsgemeinschaft für Accountability und Body-Doubling

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

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

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

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

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

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

in Gründung

Migräne + Kopfschmerz

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

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

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

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Offener Spieletreff für neurodivergente Menschen

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

Aus einer Selbsthilfegruppe für Erwachsene mit Autismus entstand die Idee, einen Spieletreff zu gründen. Von Anfang bis Ende wollen wir uns den Spielen widmen und somit in andere Welten abtauchen. Bringt gerne eure eigenen Gesellschaftsspiele mit (eine Liste wird's geben) oder kommt so (wir spielen auch Spiele ohne Materialien). Vor Ort entscheiden wir dann, was gespielt wird, und dabei können mehrere Gruppen entstehen. Im Vordergrund steht, dass jeder inkludiert ist, und wer erstmal nur zuschauen möchte, der

schaut nur zu. Auch ist es möglich, später hinzuzukommen, wenn man z. B. anderweitig verplant sein sollte; genauso wie jederzeit zu gehen.

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

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

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

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Posttraumatische Belastungsstörungen (PTBS) – in Gründung

Für Betroffene nach Unfällen und Gewalterfahrungen, Angehörige, Bekannte und Pflegende

Unsere Themen sind:

- Austausch von Erfahrungen
- Folgeerkrankungen wie Ängste, Depressionen, Sucht und ihre Auswirkungen
- Lösungsmöglichkeiten im Umgang mit Symptomen
- Selbstschutz
- die eigene Mitte finden und halten

Datum: wird mit den Interessent*innen festgelegt

Ort: Selbsthilfzentrum Neukölln-Süd Lipschitzallee 80, 12353 Berlin

Anmeldung: Selbsthilfzentrum Neukölln-Süd Tel 030 605 66 00

Mails kleibs.sued@sh-stzneukoelln.de oder meifert@sh-stzneukoelln.de

Gebühren: Gerne Gruppenspende

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

AS rockt – Autismus bei Frauen

Autismus bei Frauen – Störung oder Superkraft

Autismus ist viel mehr als eine Störung. Selbsthilfegruppe für ressourcenorientierten Erfahrungsaustausch autistischer Frauen.

Termin: montags - 18.00 - 20.00 Uhr

Ort: Selbsthilfzentrum Neukölln-Süd Lipschitzallee 80, 12353 Berlin

Anmeldung: Valerija Seefeld E-Mail shg.as.rockt@gmail.com oder Selbsthilfzentrum Neukölln-Süd

Tel 030 605 66 00,

E-Mail kleibs.sued@sh-stzneukoelln.de oder meifert@sh-stzneukoelln.de

Gebühren: Gerne Gruppenspende

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Pfundsleute – pausiert

Wir sind eine offene Gruppe. Wir wollen abnehmen und suchen Mitstreiter*innen. Bei unseren Treffen wird nicht nur über Gewicht geredet. Neue Menschen mit Themen über was auch immer sind sehr willkommen.

Termin: dienstags - 15.00 - 16.30 Uhr

Ort: Selbsthilfzentrum Neukölln-Süd Lipschitzallee 80, 12353 Berlin

Anmeldung: STZ Süd Tel 030 605 66 00 kleibs.sued@sh-stzneukoelln.de oder meifert@sh-stzneukoelln.de

Gebühren: Gerne Gruppenspende

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Sober curious – Neugierig ins Nüchtern-Sein

...und den Wandel, den es mit sich bringt

Gruppe in Gründung

Wir beleuchten die Themen rund um Abhängigkeit auf legale Suchtmittel wie z. B. Alkohol und Zucker und dadurch entstandene Verhaltensweisen. Spielerisch arbeiten wir daran neue konstruktive Verhaltensstrukturen in unser Leben zu integrieren. Unser Ziel ist es damit unliebsame Gewohnheiten in beständigen kleinen bis großen Schritten zu überschreiben.

Zusätzliche Themen der Gruppe:

- Verstehen wie Gewohnheitsstrukturen funktionieren
- Ernährung und gesundes Leben
- Zufriedenheit mit sich selbst als erstrebenswertes Ziel

Termin und Zeit werden vereinbart, sobald sich 6 Interessent*innen gefunden haben

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

Anmeldung: Svenja Schellenberg schellenberg@sh-stzneukoelln.de oder Tel 030 681 60 64

Gebühren: 1€ - 0,50€

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

HDP – Heim Dialyse Patienten e.V.

Der Verein "Heimdialyse Patienten e.V." wurde 2004 gegründet. Inzwischen ist ein bundesweites Netzwerk von Menschen mit chronischen Nierenerkrankungen und deren Angehörigen entstanden.

Auf unseren Seiten findest Du Erfahrungsberichte, Informationen, Wissenswertes und praktische Tipps rund um die Heimdialyseverfahren. Unsere regionalen Ansprechpartner unterstützen Dich gerne bei Deiner Entscheidung für eine bestimmte Dialyseform.

Wir bieten:

Informationen zu Nierenersatzverfahren mit dem Schwerpunkt Heimdialyseverfahren an.

Wir ermutigen Betroffene und Angehörige, sich über ihre Krankheit zu informieren, sich in Anbetracht der lebenslangen chronischen Erkrankung möglichst selbstbestimmt im medizinischen Betrieb zu vertreten, das für sich passende Dialyseverfahren zu finden und durch die Art des Dialyseverfahrens mehr Mobilität und Selbständigkeit im Alltag zu erreichen.

Alle im Netzwerk sind ehrenamtlich tätig und bilden sich für ihre Beratungstätigkeit regelmäßig fort.

Bestimmend ist das Konzept „Betroffene beraten Betroffene“.

Erwerb von persönlicher Stärke (Empowerment) und der Entwicklung selbstbestimmter Lebensweisen, die Gleichbetroffene in der Auseinandersetzung mit einer lebenslangen Erkrankung ermutigen können, bilden Inhalte der Beratung und der Fortbildung.

Der Verein arbeitet mit medizinisch-therapeutischen Fachleuten, Selbsthilfevereinen und weiteren wichtigen Institutionen zusammen.

Ansprechperson Jörg Rockenbach

Anschrift HDP – Heim Dialyse Patienten e.V.

c/o Jörg Rockenbach - Im Ziegelfeld 18 - 51381 Leverkusen

Telefon [02171 / 913 15 68](tel:021719131568)

E-Mail geschaefsstelle@hdpev.de

Link <https://www.hdpev.de>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Alzheimer Gesellschaft Berlin e.V. Selbsthilfe Demenz

Die Alzheimer Gesellschaft Berlin e. V. Selbsthilfe Demenz ist eine Selbsthilfeorganisation, die seit 35 Jahren kostenlose psychosoziale Beratung für An- und Zugehörige und Menschen mit einer Demenzerkrankung anbietet. Sie berät umfassend zu allen Fragen rund um das Thema Demenz, informiert über Hilfs- und Entlastungsangebote und macht sich in der Öffentlichkeit stark für die Belange der Menschen mit Demenz und ihrer An- und Zugehörigen.

Unsere Angebote

Psychosoziale Beratung für An- und Zugehörige und Betroffene

Persönliche Beratung nach telefonischer Absprache

Selbsthilfegruppen für Betroffene und An- und Zugehörige

Bei Interesse finden Sie Informationen auf der Homepage oder unter Tel: 030 / 89 09 43 57

<https://www.alzheimer-berlin.de/unsere-angebote/angehoerigengruppen>

Betreuungsbörse: „Zeit für mich, Zeit für dich“

Das Angebot der ehrenamtlichen Besuchsdienst bietet berlinweit für An- und Zugehörige: „Zeit für mich, Zeit für dich“. Wir vermitteln geschulte und qualifizierte Ehrenamtliche, die wöchentlich für zwei bis drei Stunden zu Hause oder in einer Pflege-WG besuchen. Gemeinsam mit dem Menschen mit Demenz werden Wohlfühlmomente gestaltet, die sich an der Tagesform und individuellen Interessen orientieren. In der Zeit haben An- und Zugehörige Zeit für sich. Die Kosten von 10,00 EUR pro Stunde können ab Pflegerad 1 über die Entlastungspauschale (125,00 EUR im Monat) bei der Pflegekasse abgerechnet werden.

Kontakt: Frau Reddering Tel. 030 / 25 79 66 97

<https://www.alzheimer-berlin.de/unsere-angebote/betreuungsboerse>

[Flyer Betreuungsbörse - Angebot für An- und Zugehörige](#)

„Hilfe beim Helfen“ - Schulungsreihe für An- und Zugehörige:

Kontakt: zu den Sprechzeiten

<https://www.alzheimer-berlin.de/unsere-angebote/schulungen-fortbildungen/hilfe-beim-helfen>

Aktuelle Informationen

Ratgeber oder weitere Fachinformationen finden Sie auf der Homepage

Sie haben Interesse oder Fragen zu Unterstützung und Beratung beim Aufbau neuer Selbsthilfegruppen weiteren Veranstaltungen (z. B. Tanznachmittage oder Museumsbesuche für Menschen mit Demenz und ihre An- und Zugehörigen)

Demenz Partnerschulungen

Informationsveranstaltungen und Fachtagungen

Der halbjährlichen Veröffentlichung der Vereinszeitschrift „Mitteilungen“

Anfragen zur Aufklärungs- und Öffentlichkeitsarbeit

Dann wenden Sie sich gerne an uns!

Ansprechperson Andrea von der Heydt

Anschrift Alzheimer Gesellschaft Berlin e.V. Selbsthilfe Demenz

Friedrichstraße 236 10969 Berlin (Kreuzberg) 3. OG, mit Fahrstuhl erreichbar

Telefon [030-89 09 43 57](tel:030-89094357)

E-Mail info@alzheimer-berlin.de

Link <https://www.alzheimer-berlin.de>

Sprechzeiten Mo 18.00-20.00 Uhr, Di 14.00-18.00 Uhr, Mi + Do 10.00 - 12.00, 13.00 -15.00 Uhr

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Deutscher ILCO Landesverband Berlin-Brandenburg e.V.

Die Deutsche ILCO Landesverband Berlin-Brandenburg e.V. setzt sich als eine der ältesten Selbsthilfe-Organisationen Deutschlands für Stomaträger (Menschen mit künstlichem Darmausgang oder künstlicher Harnableitung), Menschen mit Darmkrebs sowie deren Angehörige ein.

Ansprechperson Carsten Thomas

Anschrift Deutsche ILCO - Landesverband Berlin-Brandenburg e.V.

Am Gemeindepark 60 - 12249 Berlin

Telefon [030 / 775 36 42](tel:0307753642)

E-Mail carstenthomas-ilco@t-online.de

Link <https://bb.ilco.de>

» [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

Neue Telefonnummer:

Tel **030-890285-58** oder Mail: sozialberatung@sekis-berlin.de

BERATUNG DER SELBSTHILFE FÜR DIE SELBSTHILFE**Online-Peer Beratung für Menschen mit psychischen Erkrankungen****2. und 4. Montag, 15 Uhr und 16:30 Uhr**

Selbsthilfe-Kontaktstelle Steglitz-Zehendorf im Mittelhof

Mittelhof e.V. - Königstr. 42-43, 14163 Berlin

Anmeldung: selbsthilfe@mittelhof.org oder Tel. 030 801975-14

» Inhaltsverzeichnis

BERATUNG DER SELBSTHILFE FÜR DIE SELBSTHILFE**Peerberatung zum Thema Depression in Tiergarten**

mit Expertin aus Erfahrung Nora Fieling

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

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

Ort: Perlebergerstr. 44, 10559 Berlin | Terminvergabe via

Tel.: 030 - 3 94 63 64 oder

Mail: kontakt@stadtrand-berlin.de

» Inhaltsverzeichnis

STELLENAUSSCHREIBUNG

Wir suchen dich!

Projektkoordinator*in im Kompetenzzentrum Pflegeunterstützung

Stellenumfang: 35-39,4 Wochenstunden

Das KPU - Wer wir sind:

Pflege braucht Unterstützung – und genau hier kommen wir ins Spiel. Wir beraten und begleiten Projekte, die pflegebedürftige Menschen und pflegende Angehörige entlasten. Dazu gehören die Angebote zur Unterstützung im Alltag und die Berliner Kontaktstellen PflegeEngagement. Durch Besuchsdienste und Unterstützung im Haushalt, sowie Pflege-Selbsthilfe-Gruppen bringen sie Entlastung in den Pflegealltag.

Deine Aufgaben:

- Du berätst und begleitest gründungsinteressierte Angebote zur Unterstützung im Alltag.
- Du planst und organisierst unsere Fortbildungen für die Fachkräfte und ehrenamtlichen Mitarbeitenden der Projekte.
- Du bist Ansprechpartner*in für Menschen, die Beratung zu unseren Pflegeunterstützungsangeboten suchen.
- Du planst und moderierst Arbeitsgruppen, Fachtreffen und Veranstaltungen
- Du führst Auswertungen der jährlichen Sachberichte unserer Projekte durch.
- Du pflegst und aktualisierst unsere Datenbank
<https://www.pflegeunterstuetzung-berlin.de/unterstuetzung/uebersicht-aller-angebote>
- Du vertrittst unsere Projekte und deren Angebote bei Netzwerkpartnern, Gremien und Institutionen.

Das bringst du mit:

- Ein Studium in Pflegewissenschaft, Pflegewirtschaft, Pflegemanagement, Soziologie,
- Sozialpädagogik/-arbeit oder eine vergleichbare Qualifikation.
- Grundkenntnisse der pflegerischen Versorgung, insbesondere im ambulanten Bereich.
- Eigeninitiative und Organisationstalent
- Kommunikationsstärke und Freude am Austausch mit Netzwerkpartner*innen und Projekten
- Fähigkeit, Ergebnisse strukturiert aufzubereiten und präsentieren zu können
- idealerweise Erfahrung in der Arbeit mit Datenbanken oder TYPO3
- Teamgeist und die Bereitschaft, gemeinsam Ideen zu entwickeln und umzusetzen

Was wir dir bieten:

- Einen unbefristeten Arbeitsvertrag.

- 30 Tage Urlaub und eine Vergütung in Anlehnung an den TVL.
- Flexible Arbeitszeiten und die Möglichkeit, teilweise von zu Hause zu arbeiten.
- Ein engagiertes Team mit flachen Hierarchien, in dem wir gemeinsam das Projekt weiterwickeln, voneinander lernen und auf Augenhöhe kommunizieren.
- Einen modernen, hellen Arbeitsplatz im Herzen von Berlin-Charlottenburg.

Schwerbehinderte Bewerber*innen werden bei gleicher Eignung bevorzugt berücksichtigt.

Bereit für eine neue Herausforderung?

Dann bewirb dich bis zum 15.02.2025 mit Deinen Unterlagen als PDF (max. 5 MB) per E-Mail an:

Ella Wassink, Geschäftsführerin (wassink@sekis-berlin.de)

Noch Fragen? - Ruf uns gerne an:

Telefon: 0157 80 55 24 15

Adresse: Bismarckstraße 101, 10625 Berlin-Charlottenburg

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PODCAST UND DIGITALES

Echte Stimmen - Podcast zur Selbsthilfe in Berlin

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

55 Einsamkeitsbarometer:

Link zum aktuellen Podcast:

<https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/service/publikationen/einsamkeitsbarometer-2024-237576>

Ein ganzer Selbsthilfekosmos steht dir offen

Das Thema Einsamkeit ist seit der Pandemie stark in den Fokus gerückt. Es ist aber eigentlich kein neues Thema und war schon immer ein wichtiger Aspekt in der Selbsthilfe. Menschen mit jeglichen Erkrankungen fühlen sich öfter einsam, wobei Einsamkeit ein subjektives Gefühl ist.

Im Einsamkeitsbarometer waren 2020 Menschen der Altersgruppe 18-29 Jahren einsamer als Menschen über 75 Jahren. Das hat sich 2024 wieder gedreht, aber trotzdem bleibt es, dass sich auch immer mehr jünger Menschen Einsam fühlen. Wir haben in dieser Folge dazu Menschen aus der Jungen Selbsthilfe interviewt und dabei haben sie ein Projekt vorgestellt, was eine Möglichkeit für Junge Menschen aus der Selbsthilfe in Berlin sein kann, aus der Einsamkeit herauszukommen.

Folgendes schreiben die Initiator*innen der Plattform, um die es in diesem Podcast geht:

Wir bieten eine Plattform auf der ihr euch in der Freizeit verabreden könnt. Spaziergänge, Spieleabende oder Flohmärkte – eurer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Von und für junge Selbsthilfe-Aktive in Berlin & Brandenburg (18 - ca. 35 Jahre).

Wir möchten einen Safe Space für gemeinsame Erlebnisse schaffen und uns respektvoll auf Augenhöhe begegnen. Jeder Mensch ist mit seinen Ängsten, Bedürfnissen und Herausforderungen willkommen!

Sende uns bitte eine E-Mail mit deiner Handynummer. Dann können wir dich in die WhatsApp-Community aufnehmen: expedition-junge-selbsthilfe@posteo.de"

Alternativer Link: <https://echte-stimmen.podigee.io/56-ein-ganzer-selbsthilfekosmos-steht-dir-offen>

#54 Selbsthilfe und Suizidprävention

Anika und Sophia im Gespräch

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

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

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Digital-Kompass - Gemeinsam digitale Barrieren überwinden

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

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

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Portal Digitale Selbsthilfe

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

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Digitales Angebot: App Unrare.me

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

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

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Haben sich die DiGA bewährt?

Vor fünf Jahren wurden per Gesetz die digitalen Gesundheitsanwendungen (DiGA) eingeführt. Haben sich die „Apps auf Rezept“ seitdem bewährt und können vielleicht sogar Therapien ersetzen? Wo gibt es Verbesserungspotenzial?

Meinungen von Experten dazu:

DiGA haben Versorgung bisher nicht spürbar verbessert

Stefanie Stoff-Ahnis, stellvertretende Vorstandsvorsitzende des GKV-Spitzenverbandes :

Bei den DiGA bleibt die Realität hinter den hohen Erwartungen zurück. Sie etablieren sich zwar zunehmend, schaffen es aber bisher nicht, die gesundheitliche Versorgung spürbar zu verbessern. Das zeigt sich auch an den im Vergleich zu anderen Leistungen weiterhin niedrigen Verordnungszahlen. Dazu trägt der hohe Anteil von DiGA bei, die aufgrund unklaren Nutzens zunächst nur zur Probe gelistet werden. Ungeachtet dessen werden im ersten Jahr von den Herstellern unverhältnismäßig hohe Preise aufgerufen. Das ist Wirtschaftsförderung auf Kosten der Beitragszahlenden und ein No-Go.

Damit DiGA in Zukunft die Versorgung maßgeblich verbessern, dürfen erstens ausschließlich DiGA mit einem nachgewiesenen medizinischen Nutzen aufgenommen werden. Zweitens müssen vom ersten Tag der Aufnahme der Apps in die Versorgung angemessene, am Patientennutzen orientierte Preise gelten. Und drittens muss das Digitalisierungspotenzial bei der Vernetzung über Leistungssektoren hinweg genutzt werden.

Informationsdefizit hinsichtlich Anwendungsspektrum, Nutzen und Wirksamkeit

Sabine Strüder, Fachbereichsleiterin Gesundheit und Pflege bei der Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz

Im August waren 35 DiGA dauerhaft und 20 vorläufig in das DiGA-Verzeichnis des Bundesinstituts für Arzneimittel und Medizinprodukte aufgenommen. Neun sind bereits wieder von der Liste gestrichen, weil ein positiver Versorgungseffekt nicht nachgewiesen wurde. DiGA sollen traditionelle Therapien sinnvoll unterstützen und ergänzen, so beispielsweise bei der psychischen Gesundheit, wo es bislang die meisten Apps gibt. Nach wie vor herrscht bei Verordnern sowie Patientinnen und Patienten ein Informationsdefizit hinsichtlich Anwendungsspektrum, Nutzen und Wirksamkeit der Produkte.

Künftig sollen auch digitale Medizinprodukte der Risikoklasse IIb als DiGA verordnet werden können. Für diese wird der Nachweis des medizinischen Nutzens verpflichtend, alleinige Strukturverbesserungen reichen nicht aus. Im Sinne des Patientennutzens und der Patientensicherheit sowie angesichts der vergleichsweise hohen Kosten der DiGA für die Beitragszahlerinnen und -zahler ist dies auch zwingend erforderlich.

Quelle: *Gesundheit und Gesellschaft G & G Magazin 9/2025*

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PUBLIKATION

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

Menschen- und demokratiefeindliche Strömungen in der Selbsthilfe.

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

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

Selbsthilfe von menschen- und demokratiefeindlichen Strömungen betroffen

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

Selbsthilfe-Aktive und -unterstützende sehen sich zunehmend mit menschen- und demokratiefeindlichen Tendenzen konfrontiert. Das zeigt eine aktuelle NAKOS-Befragung, in der Mitarbeitende aus Selbsthilfekontaktstellen ihre Erfahrungen schilderten. Jede zweite Person hat demnach entweder selbst Vorfälle im Arbeitsumfeld erlebt oder wurde von anderen Selbsthilfe-Aktiven darüber informiert. Zu den erlebten Vorfällen gehörte beispielsweise, dass Personen(-gruppen) aufgrund von Ungleichheitsideologien beleidigt oder abgewertet wurden, oder dass Selbsthilfegruppentreffen gestört oder beeinflusst wurden. Ebenso erhielten Befragte Anfragen zu Gruppengründungen von Personen, deren Haltungen nicht mit den Werten der Selbsthilfe übereinstimmen (siehe dazu:

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

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

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PUBLIKATION

Hilfreiches Nachschlagewerk für die Selbsthilfe

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

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PUBLIKATION

Fördermittelführer für gemeinnützige Organisationen und Projekte

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

gemeinnützige Organisationen aus über 3.000 Programmen und Ausschreibungen von Bund, Ländern und EU, von Stiftungen, Lotterien und Fonds.

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PUBLIKATION

Menschenrechtsbericht 2024

42 Empfehlungen an Bund, Länder und Kommunen

Die To-do-Liste mit menschenrechtlichen Empfehlungen für Bund, Länder und Kommunen ist lang: Mehr als 40 Empfehlungen umfasst der 9. Menschenrechtsbericht, den das Deutsche Institut für Menschenrechte dem Deutschen Bundestag heute in Berlin vorgelegt hat. Das Institut bewertet in dem Bericht politische und gesetzgeberische Entwicklungen, die vom 1. Juli 2023 bis 30.

Juni 2024 in Deutschland menschenrechtlich besonders relevant waren:

Verschärfungen im Migrationsrecht, Wohnungslosigkeit, Exklusion von Menschen mit Behinderungen im Arbeitsmarkt, ausbeuterische Arbeitsbedingungen von Wanderarbeitnehmer*innen und Entwicklungen beim Thema menschenrechtliche Verantwortung von Unternehmen.

Zu mehr Informationen und zum Download geht es über folgenden Link:

<https://www.institut-fuer-menschenrechte.de/menschenrechtsschutz/berichterstattung/menschenrechtsbericht>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PUBLIKATION

Algorithmen verändern Gesundheitsverständnis

Gesundheit und Krankheit im Zeitalter der Digitalisierung

Self-Tracking-Apps messen Schlafphasen, KI-Systeme erstellen Prognosen und Chatbots helfen, Krankheitssymptome zu erkennen. Wie verändert die neue Technik Verständnis und Umgang mit Gesundheit und Krankheit? Wie sehr verlassen wir uns auf gemessene oder errechnete Daten? Spielt das subjektive Wohlempfinden noch eine Rolle?

Wissenschaftler aus Philosophie und Soziologie suchen in diesem Sammelband nach Antworten. Aus unterschiedlichen Perspektiven blicken sie auf verschiedene Sichtweisen von Gesundheit und Krankheit und analysieren Grenzverschiebungen unter dem Einfluss der Digitalisierung. Anhand von Beispielen arbeiten sie die Folgen heraus, die sich aus einer rein normierten, datenbasierten Gesundheitsbewertung ergeben. Im Fokus steht das Verhältnis zum eigenen Körper, die Bewältigung von Krankheiten oder das Arzt-Patienten-Verhältnis. Für umso wichtiger halten die Autoren die digitale Bildung, um die neuen Techniken bewerten zu können.

Karsten Weber, Thomas Zoglauer (Hrsg.): Gesundheit und Krankheit im Zeitalter der Digitalisierung. Bielefeld, Verlag transcript, 2024, 240 Seiten, 40 Euro

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PROJEKTE

Egal was du kannst, du kannst helfen

Das Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (kurz BBK) bittet im Rahmen der Ehrenamtskampagne „Egal was du kannst, du kannst helfen“

und der dazugehörigen Webplattform „[Mit dir für uns alle](#)“ um Mitwirkung.

Da angesichts der Zunahme von Krisen und Katastrophen aufgrund des Klimawandels und der veränderten Bedrohungslage die Anzahl von Einsätzen im Zivi- und Katastrophenschutz steigt hat das BBK die Ehrenamtskampagne ins Leben gerufen. Mit ihr sollen Menschen für ein Ehrenamt im Zivil- und Katastrophenschutz begeistert werden. Als eine Maßnahme wurde dieses Jahr ein **Kommunikations-Kit** mit Informationsmaterialien – darunter Poster, Booklets, Flyer (auch in leichter Sprache verfügbar), Postkarten, Aufkleber und kleine Giveaways wie Fahrradsattelbezüge und Einkaufschips – erstellt.

Das BBK würde sich freuen, wenn die Materialien mit Besucherinnen und Besuchern Ihrer Einrichtung sowie Ihren Mitgliedern teilen. Das Kommunikations-Kit können Sie z.B. in personenfrequentierten Bereichen wie Eingangs- und Warteräumen sowie Fluren aufhängen und auslegen.

Bestellt werden kann das Kit kostenfrei hier: www.bbk.bund.de/ehrenamt .

Die Printprodukte sind auch als Einzelkomponenten herunterladbar.

Autonomie der Selbsthilfe

Wahrung von Selbstbestimmung und Vermeidung von Interessenkonflikten

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

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

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

Die Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen (DAG SHG)

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

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

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

NAKOS-Kennzeichnung für Transparenz und Unabhängigkeit

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

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

Wer wird gekennzeichnet?

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

Warum eine Kennzeichnung?

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

Wie erfolgt die Kennzeichnung?

Und so funktioniert es: Anhand einer Selbstauskunft („Checkliste“, Download unten) bestätigt die Organisation die Erfüllung der Kriterien nachweislich gegenüber der NAKOS und gibt ihr Einverständnis zur

Kennzeichnung. Das Dokument "Erläuterungen zu den Kriterien" enthält ausführliche Informationen zu den Kriterien und zu den Voraussetzungen, damit diese erfüllt sind. Nach der Prüfung durch die NAKOS erfolgt die Bestätigung und Hervorhebung in den GRÜNEN ADRESSEN der deutschen Selbsthilfeorganisationen. Die ist zwei Jahre lang gültig, die Selbstauskunft muss dann erneut ausgefüllt werden.

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

Material dazu zum download:

[Selbstauskunft \(„Checkliste“\)](#)

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

[FAQs zur NAKOS-Kennzeichnung](#)

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

Und

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PROJEKTE

Suche nach Expert*innen aus Erfahrung zur Teilnahme und Beteiligung am Forschungsprojekt:

Nutzer*innen-generierte Qualitätsmerkmale zur Beurteilung der sektor- und diagnoseübergreifenden, psychiatrischen Versorgungsqualität“ (NuQuaPsy)

Welches Ziel verfolgt die Forschung?

Die Qualität psychiatrischer Versorgung ist ein wichtiges Thema. Die Möglichkeit, diese Qualität zu messen, ist die Voraussetzung dafür, Versorgungsangebote und -strukturen beurteilen und weiterentwickeln zu können. Dabei müssen Methoden der Qualitätsmessung überdacht und angepasst werden. Damit die Bedürfnisse der Nutzer*innen (=Betroffene, Patient*innen etc.) angemessen Beachtung finden, ist ihre Beteiligung an dieser Stelle besonders wichtig.

Das Forschungsprojekt NuQuaPsy hat die Entwicklung von Merkmalen zur Beschreibung von Qualität in der psychiatrischen Krankenhausbehandlung zum Ziel. Hierfür nutzt das Projekt ein kollaborativ-partizipatives Design, d.h. im Forschungsteam arbeiten Menschen mit und ohne Krisen- und Behandlungserfahrungen als Forschende zusammen. Außerdem fließen die Erfahrungen verschiedener (Ex-)Nutzer*innen und Gruppen von (Ex-)Nutzer*innen in das Projekt ein – durch umfangreiche Befragungen und durch einen sogen. Delphi-Prozess, in dem die erarbeiteten Merkmale partizipativ weiter abgestimmt und ausgewählt werden.

Wen suchen wir?

Wir suchen Menschen, die sich an diesem Projekt an zwei Stellen beteiligen wollen:

Teilnahme an Interviews: Ziel ist die Entwicklung von Qualitätsmerkmalen auf Grundlage theoretischer Überlegungen und Befragungen von Nutzer*innen.

Hier sind wir über (Empfehlungen von) (Ex-)Nutzer*innen dankbar, die wir in einem Online-Interview von 60-90 Minuten zu ihren Erfahrungen mit der psychiatrischen Krankenhausbehandlung befragen dürfen.

Beteiligung im Delphi Prozess: Ziel ist die Bewertung und Sortierung der entwickelten Qualitätsmerkmale, um sie auf eine möglichst breite Basis zu stellen.

Hier suchen wir Expert*innen aus Nutzer*innen-Perspektive, die sich an den Schritten 1, 3 und 5 des nachfolgenden Prozesses beteiligen:

Schritt 1: Die in der Erhebungsphase entwickelten Qualitätsmerkmale werden von ca. 20

Expert*innen aus Erfahrung nach bestimmten Kriterien bewertet und sortiert. Die Rückmeldung an die Forschenden erfolgt schriftlich anhand festgelegter Fragen. Auf Initiative der Expert*innen oder der Forschenden können darüber hinaus Online-Kurzinterviews durchgeführt werden.

Schritt 2: Die Rückläufe der Befragung und die Interviews werden durch das Forschungsteam ausgewertet und ein überarbeitetes Merkmalset erstellt.

Schritt 3: Dieses überarbeitete Merkmalset wird ein zweites Mal von den Expert*innen aus Erfahrung anhand bestimmter Bewertungskriterien ausgewertet.

Rückmeldungen erfolgen erneut schriftlich. Bisherige Einschätzungen können dabei beibehalten, verdeutlicht, verändert oder verworfen werden.

Schritt 4: Die Rückläufe werden durch das Forschungsteam ausgewertet und sortiert.

Schritt 5: Die sortierten Aussagen (inkl. Einzelmeinungen) werden dem Expert*innengremium erneut vorgelegt, um eine letzte Möglichkeit zum Austausch und ggf. zur Konsensfindung zu schaffen. Dafür werden je nach Bedarf 1-3 partizipative Workshops durchgeführt.

Schritt 6: Die entwickelten und abgestimmten Qualitätsmerkmale und das methodische Vorgehen werden für die Veröffentlichung in nationalen und internationalen Journalen aufbereitet.

Welche Vergütung können wir anbieten?

Für die Beteiligung an der Erhebungsphase (Online-Interview von 60-90 Minuten): 30 €

Für die Beteiligung am Delphi-Prozess (Schritte 1, 3 und 5) können wir mit insgesamt 600 € (pro Schritt jeweils 200 €) honorieren.

Welche Erfahrungen sind gefragt?

Für die Interviews suchen wir nach Nutzer*innen, die die psychiatrische Krankenhausbehandlung erlebt haben. Diese Nutzer*innen können gute, oder schlechte, oder gemischte Erfahrungen mit einem oder unterschiedlicher Behandlungssettings (stationär, tagesklinisch, ambulant/ PIA, Zuhausebehandlung) gesammelt haben.

Für das Delphi-Verfahren sind insbesondere Erfahrungsexpert*innen aus Nutzer*innen-Perspektive gefragt, die vernetzt sind und/oder in der Selbsthilfe- und Selbstvertretung, im Peer-Support (z.B.

Genesungsbegleiter*innen, EUTB-Berater*innen), in der Wissenschaft und/oder Lehre tätig sind.

Bei der Auswahl geeigneter Personen wollen wir in beiden Fällen außerdem auf unterschiedliche Krisen- und Behandlungserfahrungen sowie auf unterschiedliche Wissens- und Erfahrungshintergründe und Bedürfnisse achten, um möglichst eine Vielfalt an Perspektiven abzubilden. Wir wollen versuchen, dass auch selten genannte Bedürfnisse Beachtung finden! Dabei versuchen wir eine Ausgewogenheit in Hinsicht auf diese und andere Aspekte zu erreichen:

Geschlecht, sexuelle Orientierung, Bildungsstand, Alter (gerne auch ältere und sehr junge Nutzer*innen!), Flüchtlings- oder Migrationshintergrund mit ausreichenden deutschen Sprachkenntnissen, Nutzer*innen, die ihren Genesungsprozess in die eigene Hand nahmen, Nutzer*innen, die sich eher abwehrend gegen psychiatrische Behandlung positionierten, alle Arten psychiatrischer Versorgungsangebot (ambulante, tagesklinische, stationäre Krankenhausbehandlung, Zuhausebehandlung), unterschiedliche Zeitdauer der Krisen- und Behandlungserfahrungen.

Bei Fragen zum Vorgehen und den Bedingungen der Teilnahme schreiben Sie bitte an:

nuquapsy@mhb-fontane.de

Kontakt: [Professor Dr. Sebastian von Peter](#)

Medizinische Hochschule Brandenburg Theodor Fontane

Hochschulklinik für Psychiatrie und Psychotherapie an der

Immanuel Klinik Rüdersdorf - Seebad 82/83 - 15562 Rüdersdorf

Projektkennung Deutsche Forschungsgemeinschaft (DFG) - Projektnummer 538738623

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PATIENTENINTERESSEN

Mitunterzeichnung offener Brief der INOEG - Fünf Schritte zu mehr Vertrauen in die ePA

Die LV Selbsthilfe hat den offenen Brief des Innovationsverbund Öffentliche Gesundheit e.V. (INOEG) mitunterzeichnet. veröffentlicht am 14.01.2025

Der Schutz der Daten von Patientinnen und Patienten ist im derzeitigen Sicherheitskonzept der ePA nicht gewährleistet. Die ePA wäre eine tolle Chance, um die gesundheitliche Versorgung zu verbessern, aber im Augenblick vermissen wir an vielen Stellen den Nutzen für Patienten und Patientinnen. Die ePA könnte so viel besser sein, wenn die Vorschläge der Patientenorganisationen umgesetzt würden.

Die Vorsitzende der Landesvereinigung Selbsthilfe Berlin e.V., Sonja Arens

"Fünf Schritte zu mehr Vertrauen in die ePA

Sehr geehrter Herr Bundesminister Lauterbach,

wir sind überzeugt, dass Deutschland und Europa eine gut gemachte digitale Infrastruktur des Gesundheitswesens benötigen und eine patient*innenorientierte ePA dazu einen wesentlichen Beitrag leisten kann. In den weiteren Entwicklungsprozess möchten wir uns daher konstruktiv einbringen. Zum Start der ePA haben wir zum jetzigen Zeitpunkt allerdings erhebliche Bedenken.

Sicherheitsforscher*innen zeigten Ende 2024 auf dem Kongress des Chaos Computer Clubs gravierende Sicherheitslücken der ePA und der zugehörigen IT-Infrastruktur. In Kombination hätten diese Lücken Unbefugten einen Vollzugriff auf die Patient*innenakten aller 70 Millionen gesetzlich Versicherten erlaubt. Darüber hinaus sind wesentliche Schwächen im Umfeld der ePA weiterhin ungelöst, zum Beispiel Prozesse der Ausgabe von Gesundheitskarten.

Alle berechtigten Bedenken müssen vor einem bundesweiten Start der ePA glaubhaft und nachprüfbar ausgeräumt werden. Die nun gefundenen Sicherheitslücken zu schließen, ist dafür eine grundlegende Voraussetzung, aber alleine nicht ausreichend.

Die Bereitstellung einer Testinstanz der geplanten Infrastruktur sowie die Einführung über eine Testphase begrüßen wir. Das aktuelle Beispiel zeigt, wie Sicherheitslücken vor dem Start identifiziert werden können statt – wie bei ähnlichen Projekten in der Vergangenheit – erst im laufenden Betrieb. Ein Datenleck konnte so verhindert werden. Eine öffentliche Begutachtung durch Wissenschaft, zivilgesellschaftliche Akteur*innen und unabhängige Expert*innen ist eine wichtige Kontrollinstanz. Auf diese Weise werden Risiken im Vorfeld identifiziert, beseitigt und so letztlich auch das Vertrauen in die ePA gestärkt.

Damit die ePA langfristig zu einem Erfolg werden kann, sind aus unserer Sicht folgende Maßnahmen notwendig:

1. Der Start in den Modellregionen darf nur unter zusätzlichen Sicherheitsmaßnahmen erfolgen, die eine unmittelbare Ausnutzung der bekannten Lücken verhindern. Diese sind transparent zu kommunizieren. Grundsätzlich begrüßen wir den Start in Modellregionen, um die ePA schrittweise zu erproben.
2. Bei der Bewertung des ePA-Starts in den Modellregionen müssen Patient*innen, Ärzt*innen und Organisationen der digitalen Zivilgesellschaft substantiell einbezogen werden. Hierfür braucht es ein echtes Mitspracherecht für diese Akteure, statt eines bloßen Rederechts für einzelne Organisationen in den Gremien der Gematik. Ein bundesweiter Start darf erst nach einer gemeinsamen positiven Bewertung der Erfahrungen in den Modellregionen erfolgen.
3. Expert*innen aus Wissenschaft und Digitaler Zivilgesellschaft müssen die Möglichkeit erhalten, eine belastbare Bewertung von Sicherheitsrisiken vorzunehmen, zum Beispiel durch Veröffentlichung aller Quelltexte, Bereitstellung einer Testumgebung und transparente Kommunikation von Updates. Dazu gehört auch eine rechtliche Absicherung der Arbeit von Sicherheitsexpert*innen sowie die Förderung unabhängiger Sicherheitschecks.
4. Sicherheitslücken können bei technischen Systemen generell nie ausgeschlossen werden. Daher müssen neben den Vorteilen einer ePA den Nutzer*innen auch Risiken transparent gemacht werden. Unter anderem müssen die Krankenkassen dem Auftrag nachkommen, ihre Versicherten neutral zu informieren. Eine pauschale Aussage wie „Die ePA ist sicher.“ ist ungeeignet. Das Vertrauen der Versicherten in die Datensicherheit der ePA kann nur mit maximaler Transparenz über die getroffenen Maßnahmen gewonnen beziehungsweise wiederhergestellt werden.
5. Viele Organisationen haben sich in den Entwicklungsprozess der ePA eingebracht und Kritik geäußert, zum Beispiel an Mängeln im Berechtigungsmanagement. Diese Kritik spiegelt berechtigte Interessen Betroffener. Die genannten Aspekte müssen zeitnah aufgegriffen und berücksichtigt werden. Auch nach dem Start der ePA muss es dauerhaft einen offenen Prozess der Weiterentwicklung geben, um unterschiedliche Interessen miteinander in Einklang zu bringen und in die weitere Planung und Umsetzung zu integrieren. Ziel muss eine ePA sein, die einen größtmöglichen Nutzen für Patient*innen und Leistungserbringer*innen gleichermaßen hat und sich so positiv auf Gesundheitswesen und Gesellschaft auswirkt.

In einen konstruktiven Prozess, der den Nutzen für Patient*innen in den Vordergrund stellt, bringen wir uns gerne ein. Mit freundlichen Grüßen"

Hier die Liste der Unterzeichner:innen und von Zitaten - Organisationen und Einzelpersonen

<https://www.inoeg.de/offenerbrief-epa-2025/>

Quelle: Webseite der LV Selbsthilfe Berlin

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PATIENTENINTERESSEN

Neue Chronikerpauschale: Diabetologische Schwerpunktpraxen vor dem Aus?

Die Hausarzt-Honorarreform soll noch in dieser Sitzungswoche im Bundestag verabschiedet werden. Dabei geht es nicht nur um die Entbudgetierung, sondern auch um die sogenannte Chronikerpauschale. Hausärzte müssten demnach ihre "Chroniker" nicht mehr mehrmals pro Quartal einbestellen. Diabetologen befürchten finanzielle Nachteile.

„Die Regelungen über die Versorgungspauschale haben vorzusehen, dass sie je Versicherten unabhängig von der Anzahl und Art der Kontakte des Versicherten mit der jeweiligen Arztpraxis innerhalb eines bestimmten Zeitraums nur einmal durch eine einzige, die jeweilige Erkrankung behandelnde Arztpraxis abzurechnen ist“, heißt es in der zurecht gestutzten Version des Gesundheitsversorgungsstärkungsgesetz (GVSG). Der Berufsverband Deutscher Internistinnen und Internisten (BDI) befürchtet, dass Schwerpunktpraxen von Diabetologen oder Infektiologen durch die Pauschale finanziell ins Hintertreffen geraten, wenn nur noch ein Hausarzt abrechnen kann. Ein Brief aus dem Bundesgesundheitsministerium (BMG) an den SPD-Bundestagsabgeordneten Dirk-Ulrich Mende vom November 2024 könnte als Entwarnung gewertet werden. „Damit sind nur leichte chronische Erkrankungen von der Versorgungspauschale umfasst“, schreibt Michael Weller, Abteilungsleiter Gesundheitsversorgung, Krankenversicherung im BMG. Wenn es darüber hinausgehe und eventuell Komorbiditäten vorlägen, dürfe eine Schwerpunktpraxis, die neben dem Hausarzt den gleichen Patienten versorgt, auch abrechnen. Ob Wellers Worte zum damaligen GVSG noch gelten, zweifeln vier diabetologische Verbände in einer Stellungnahme an. Sie befürchten eine Versorgungsverschlechterung für Menschen mit Diabetes und wünschen sich eine Klarstellung. „Die Diabetologischen Schwerpunktpraxen in Deutschland stehen damit vor einer Zäsur und stellen die Existenzfrage“, betont Dr. Tobias Wiesner, Vorstandsmitglied der Deutschen Diabetes Gesellschaft (DDG), welche die Stellungnahme zusammen mit dem Bundesverband Niedergelassener Diabetologen, dem Verband der Diabetes-Beratungs- und Schulungsberufe in Deutschland und der Deutschen Diabetes-Hilfe verfasst hat.

Quelle: Newsletter "Gerechte Gesundheit" Januar 2025

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PATIENTENINTERESSEN

Seltene Krankheiten sichtbar machen

Über Patienten mit seltenen chronischen Erkrankungen ist hierzulande nur wenig bekannt. Auf Initiative der "Eva Luise Köhler und Horst Köhler Stiftung" soll ein Nationales Register diese Lücke schließen. In Europa gilt eine Krankheit als selten, wenn weniger als fünf von 10.000 Personen betroffen sind. Allein in Deutschland sind das etwa vier Millionen Menschen. Die Zahl ist jedoch lediglich eine Schätzung, denn bislang gibt es hierzulande keinen fundierten Überblick über diese Patientengruppe. Forschung und Versorgung sind mitunter regelrecht im Blindflug unterwegs, was die Entwicklung von evidenzbasierten Behandlungen und neuen Therapien enorm erschwert.

Nationales Register für Seltene Erkrankungen NARSE

Das muss sich ändern, denn nur wer verlässliche Daten hat, kann wirkungsvoll handeln. Gerade bei den mehr als 6.000 verschiedenen bekannten Seltenen Erkrankungen mit zum Teil sehr geringen Fallzahlen sind medizinische Register wichtige Instrumente der Epidemiologie. Aus diesem Grund hat unsere Stiftung ein Nationales Register für Seltene Erkrankungen (NARSE) angestoßen, um die Sichtbarkeit der Krankheitslast von Seltenen und vor allem auch ultraseltenen Erkrankungen zu erhöhen.

Das NARSE arbeitet nach standardisierten Prinzipien, was den Datenaustausch auf europäischer und internationaler Ebene ermöglicht. Betroffene können sich somit vernetzen und dank besserer Informationen leichter vom medizinischen Fortschritt profitieren. Zunächst werden die Registereinträge von behandelnden Ärztinnen und Ärzten vorgenommen, perspektivisch soll dies auch den Betroffenen selbst möglich sein. Ein Evaluationsprojekt überprüft, inwiefern das Register auf Akzeptanz bei den Nutzenden trifft und Versorgungslücken schließen kann.

Daten zu teilen, ist Voraussetzung für den medizinischen Fortschritt. Es muss eine Aufgabe der Daseinsvorsorge in unserem Gesundheitssystem sein, für die Betroffenen einen sicheren und geschützten Raum für Wissenstransfer und eine Basis für Forschung und Innovation zu schaffen. Das Register eröffnet den „Waisen der Medizin“ Zugang zu medizinischem Fortschritt.

Es gibt ihnen eine größere Sichtbarkeit, die sie ebenso sehr brauchen wie verdienen.

Weiterführende Links : [Nationales Register für Seltene Erkrankungen](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PATIENTENINTERESSEN

Vier Millionen Menschen leiden an seltenen Erkrankungen

Berlin – In der Europäischen Union (EU) sind nach Angaben der Bundesregierung etwa 30 Millionen Menschen von mehr als 6.000 unterschiedlichen seltenen Erkrankungen betroffen. Allein in Deutschland

lebten Schätzungen zufolge etwa vier Millionen Menschen mit einer seltenen Erkrankung, heißt es in der [Antwort der Bundesregierung](#) auf eine Kleine Anfrage der AfD-Fraktion.

Lange sei die Entwicklung von Arzneimitteln zur Behandlung seltener Erkrankungen aufgrund hoher Kosten und geringer Markterlöse von der pharmazeutischen Industrie vernachlässigt worden.

Mit der Einführung des Orphan-Drug-Act 1983 in den USA und einer Verordnung des Europäischen Parlaments und des Rates von 1999 über Arzneimittel für seltene Leiden habe sich diese Situation grundlegend geändert. Orphan Drugs sind Arzneimittel zur Prävention, Diagnose und Behandlung von seltenen Erkrankungen, die nur für wenige Patienten entwickelt werden.

Regulatorische und ökonomische Anreize, wie eine erleichterte Zulassung sowie eine zehnjährige Marktexklusivität, hätten die Entwicklungstätigkeit gefördert. Aktuell seien in der EU etwa 152 Orphan Drugs zugelassen. Hinzu kämen 83 weitere Arzneimittel, bei denen der Orphan-Drug-Status nach der Zulassung zurückgegeben wurde oder nach zehn Jahren abgelaufen ist.

Die Bundesregierung setze sich für eine ausgewogene Balance zwischen Anreizen und Finanzierbarkeit ein, hieß es weiter. So sei die Umsatzschwelle für Orphan Drugs von 50 auf 30 Millionen Euro abgesenkt worden.

Links zum Thema:

[Seltene Erkrankungen: Experten finden Krankheitsursache bei mehr als 500 Patienten](#)

[Orphan Drugs: IQWiG fordert höhere Anforderungen an Zulassung](#)

[Seltene Erkrankungen: Anstieg an Innovationen verzeichnet](#)

Quelle: [aerzteblatt.de](#), Montag, 27. Januar 2025

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PATIENTENINTERESSEN

ACHSE-Beratung für Betroffene und Angehörige

Die krankheitsübergreifende Anlaufstelle für Menschen mit Seltenen Erkrankungen und deren Angehörige
Von einer chronischen seltenen Erkrankung betroffen zu sein, trifft viele Patienten völlig unerwartet. Es gibt wenige Behandlungsmöglichkeiten, der Großteil der Krankheiten ist bis heute unheilbar. Verlässliche Informationen und Expertise sind rar. Betroffene und auch ihre Angehörigen wissen oft nicht, was auf sie zukommt und sind verunsichert. In der ACHSE-Beratung unterstützen und begleiten wir Betroffene- und ihre Angehörigen telefonisch und per E-Mail. Unser Anliegen ist es, Hilfe zur Selbsthilfe zu leisten und eine Orientierung im Gesundheitswesen zu geben.

Wir unterstützen Sie bei der Suche nach:

verlässlichen Informationen zu Ihrer Erkrankung

krankheitsspezifischen Behandlungszentren, Patientenorganisationen bzw. Selbsthilfegruppen

Wir beraten bei:

sozialrechtlichen Angelegenheiten, wie beispielsweise Fragen nach dem Kostenträger, der Kostenerstattung zum Recht des Patienten im Gesundheitssystem. Auch wenn noch keine definierte Diagnose gefunden wurde, unterstützen wir Sie bei der Suche nach krankheitsbezogenen Informationen.

Sprechzeiten am Telefon

Jakob Cepuš - Tel.: 030-3300708-12

Mo 09.00 - 11.00 Uhr

Nicole Heider - Tel.: 030-3300708-27

Di 14.00 - 16.00 Uhr - Mi 16.00 - 18.00 Uhr - Do 14.00 - 16.00 Uhr

Sie erreichen die Beratung per E-Mail

beratung@achse-online.de

<https://www.achse-online.de/de/>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PATIENTENINTERESSEN

Hilfsmittelversorgung: Eltern in Bittsteller-Rolle gedrängt?

Noch in dieser Legislaturperiode sind Nachbesserungen in der Hilfsmittelversorgung dringend vonnöten, appelliert das Kindernetzwerk. „Eltern sollten sich darauf konzentrieren können, ihre Kinder zu pflegen und zu begleiten, statt in endlosen Verwaltungsverfahren für Hilfsmittel zu kämpfen“, konstatiert die Kindernetzwerk-Vorsitzende Susann Schrödel.

Derzeit stünden häufig Streitigkeiten um passende Hilfsmittel mit gesetzlichen Krankenkassen auf der Tagesordnung, kritisiert Schrödel. Wichtig sei, den bürokratischen Aufwand bei der Hilfsmittelversorgung,

bei Verbrauchsmaterialien und gesundheitsbezogenen Leistungen und Teilhabeleistungen deutlich abzubauen. Selbst bei chronischen Erkrankungen und Behinderungen gebe es wiederkehrende Belastungen: Dazu gehört das regelmäßige Erneuern von Verordnungen für Therapien, Schulassistenten oder Verbrauchsmaterialien.

Drei konkrete Forderungen richtet das Kindernetzwerk an die Politik. An die erste Stelle setzt es direkte Bewilligungen von Hilfsmitteln durch die Kassen nach Verordnungen durch sozialpädagogische Zentren. Zusätzliche Prüfungen durch den Medizinischen Dienst sollen gestrichen werden. Das zweite Appell: Verordnungen müssten für längere Zeiträume gültig bleiben, daraus ergebe sich für Familien und Ärzte ein reduzierter Verwaltungsaufwand. Aus Sicht des Netzwerks ist drittens ein Rechtsanspruch auf flexible und bedarfsgerechte Hilfen nötig, der Eltern nicht in eine „Bittsteller-Rolle“ drängt. Die Vorsitzende des Kindernetzwerks schärft nach: „Die Zeit drängt. Das Leben der Kinder mit chronischen Erkrankungen und Behinderungen schreitet voran und kann nicht auf immer neue Legislaturperioden warten.“ Nehme die Politik den Bürokratieabbau nicht in Angriff, drohten viele negative Konsequenzen. So verpassten Kinder wichtige Entwicklungszeitfenster und Eltern müssten essenzielle Hilfsmittel selbst finanzieren oder darauf verzichten. „Am Ende leiden die Kinder nicht an ihrer Behinderung, sondern an den Folgen nicht passender Hilfsmittelversorgung und verweigerter Teilhabe“, warnt Schrödel. Das Kindernetzwerk ist der bundesweite Dachverband der Selbsthilfe von Familien mit Kindern und jungen Erwachsenen mit chronischen Erkrankungen und Behinderungen.

Quelle: Newsletter "Gerechte Gesundheit" 01.2025

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PATIENTENINTERESSEN

Sozialverband VdK will gegen Transformationsfonds klagen

Der Sozialverband [VdK](#) will auf dem Klageweg gegen höhere Beiträge in der gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) zur Finanzierung der Krankenhausreform vorgehen.

Der Gesetzgeber bediene sich bei den Beitragszahlungen, um die Neuordnung der Krankenhauslandschaft zu finanzieren, erklärte der Verband. Dies sei verfassungswidrig. Klagen will der VdK zusammen mit seinen Mitgliedern, die gegen Bescheide ihrer Krankenversicherung Widerspruch einlegen sollen.

Der VdK verwies darauf, dass die im vergangenen Jahr beschlossene Krankenhausreform in den kommenden zehn Jahren rund 50 Milliarden Euro kosten werde. Davon sollten die gesetzlich Versicherten die Hälfte zahlen. Damit werde die GKV „jährlich mit 2,5 Milliarden Euro mehr belastet“. „Schon jetzt spüren viele den Anstieg“, erklärte der Sozialverband. „In den kommenden Monaten dürften die Beiträge noch weiter in die Höhe schießen.“

Dass der Gesetzgeber die Krankenhausreform über die gesetzliche Krankenhausreform finanziere, sei „ein eindeutiger Verfassungsverstoß“, erklärte der VdK. „Sozialversicherungsbeiträge unterliegen laut Bundesverfassungsgericht einem besonderen Schutz: Sie sind streng zweckgebunden und dürfen nicht zur Finanzierung des allgemeinen Haushalts verwendet werden.“

GKV-Beiträge dürften „nur für Aufgaben verwendet werden, die eindeutig den GKV-Versicherten zugutekommen“, erläuterte VdK-Präsidentin Verena Bentele. „Leistungen, die allen Bürgerinnen und Bürgern nutzen, dürfen nicht mit Sozialversicherungsbeiträgen gezahlt werden.“

Der VdK dämpfte aber Erwartungen an einen schnellen Erfolg der geplanten Klagen. Dafür brauchten der VdK und Mitglieder „einen langen Atem“. Mitglieder müssten zunächst gegen den Beitragsbescheid ihrer Krankenkasse Widerspruch einlegen. „Danach geht es vor die Sozialgerichte und voraussichtlich durch weitere Instanzen bis hin zum Bundesverfassungsgericht.“

Die Krankenhausreform von Bundesgesundheitsminister Karl Lauterbach (SPD) war vergangenes Jahr beschlossen worden. Sie sieht unter anderem eine stärkere Spezialisierung der Krankenhäuser und eine teilweise Abkehr von der Finanzierung über Fallpauschalen vor. Lauterbach will damit die Behandlungsqualität in den Kliniken verbessern und ein unkontrolliertes Krankenhaussterben wegen finanzieller Probleme verhindern.

Links zum Thema:

[VdK: Unterfinanzierung treibt Kassenbeiträge nach oben](#)

[GKV: Weiterer Beitragssprung erwartet](#)

[Transformationsfonds: Diese Vorhaben sollen gefördert werden können](#)

Quelle [aerzteblatt.de](#) Montag, 27. Januar 2025

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Neuerungen für gesetzlich Versicherte 2025

Elektronische Patientenakte, Mindestlohn, Pflegegeld und der GKV-Zusatzbeitrag: Im neuen Jahr treten im Sozialrecht zahlreiche Änderungen in Kraft. Der Sozialverband VdK gibt einen kurzen Überblick über die wichtigsten Neuerungen. Über folgenden Link ist der Überblick zu finden:

<https://www.vdk.de/aktuelles/aktuelle-meldungen/artikel/neuerungen-fuer-gesetzlich-versicherte-was-aendert-sich-2025/>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

BARRIEREN UND BARRIEREFREIHEIT

Forderungen des Deutscher Blinden- und Sehbehindertenverband e.V. - DBSV

Nach dem Ende der Ampelkoalition hat Bundeskanzler Olaf Scholz im Bundestag die Vertrauensfrage gestellt. Damit ist der Weg frei für vorgezogene Bundestagswahlen am 23. Februar 2025. Aus diesem Anlass veröffentlicht der DBSV seine Forderungen an die kandidierenden Parteien. Der Verband erwartet von der künftigen Bundesregierung, dass sie sich uneingeschränkt für den Schutz und die Garantie der Rechte von Menschen mit Behinderungen stark macht. Behindertenpolitik ist keine soziale Wohltat, sondern muss als Menschenrechtspolitik verstanden werden und Chancengleichheit sicherstellen.

Ganz zentral für den DBSV: Barrierefreiheit muss endlich überall zum Standard werden. Barrierefreiheit ist nicht die nächste lästige Pflicht, die der Wirtschaft auferlegt wird, sondern Notwendigkeit und Chance für unser Land. Barrierefreiheit muss gesetzlich verankert, konsequent umgesetzt und gefördert werden.

Weitere Punkte betreffen den besseren Schutz vor Diskriminierung, das Gewährleisten einer bedarfsgerechten Gesundheitsversorgung und Rehabilitation, Maßnahmen für mehr Teilhabe am Arbeitsleben, den Zugang zu Mobilität und kulturellen Angeboten und Regelungen zu Nachteilsausgleichen. Die Forderungen im Wortlaut finden Sie unter:

www.dbsv.org/aktuell/btw2025.htm

» [Inhaltsverzeichnis](#)

BARRIEREN UND BARRIEREFREIHEIT

Interessenvertretung Selbstbestimmt Leben in Deutschland e.V. - ISL

Der Verein Interessenvertretung Selbstbestimmt Leben in Deutschland e.V. - ISL engagiert sich aktuell besonders zum Thema außerklinische Intensivpflege und den Versorgungsbedingungen für Menschen mit schweren Beeinträchtigungen. Selbstbestimmt Leben heißt, Kontrolle über das eigene Leben zu haben, basierend auf der Wahlmöglichkeit zwischen akzeptablen Alternativen, die die Abhängigkeit von den Entscheidungen anderer bei der Bewältigung des Alltags minimieren.

Mehr zu den Projekten des ISL e.V. erfährt Ihr hier: Website: www.isl-ev.de

Bundesgeschäftsstelle

Leipziger Straße 61, 10117 Berlin

Tel.: 030 / 4057 1413 Fax: 030 / 3101 1251 E-Mail: news@isl-ev.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR DIE SELBSTHILFE

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2025

Das Fortbildungsprogramm 2025

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

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

Alle Infos findest Du hier:

www.sekis-berlin.de/fortbildung

E-Mail:

fortbildung@sekis-berlin.de

Tel:

030 890 285 39

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR DIE SELBSTHILFE

Rückblick auf das berlinweite Vernetzungstreffen Selbsthilfe-Aktiver 2025

Am Samstag, den 25. Januar 2025, fand im Nachbarschaftshaus Urbanstraße das diesjährige berlinweite Vernetzungstreffen Selbsthilfe-Aktiver statt. Unter dem Motto *"Gemeinsam durch das Gruppenjahr: Im Spiegel der Jahreszeiten"* kamen Selbsthilfe-Aktive aus unterschiedlichen Gruppen und Themenbereichen aus ganz Berlin zusammen. Ergänzt wurde die Teilnehmerrunde durch Kolleginnen der Kontaktstellen sowie Mitglieder des Arbeitskreises Fortbildung in der Selbsthilfe.

Im Mittelpunkt der Veranstaltung stand der Austausch über methodische Anregungen für Gruppenphasen, die an die Jahreszeiten angelehnt wurden. Die Teilnehmenden erhielten wertvolle Impulse für ihre Arbeit in Selbsthilfe-Gruppen und konnten sich über ihre Erfahrungen austauschen.

Ein besonderes Highlight war der Auftritt des Playback-Theaters. Die Schauspieler*innen brachten die Erfahrungen aus der Gruppenarbeit der Teilnehmenden auf die Bühne und verwandelten sie in bewegende, spontane Inszenierungen.

Das Vernetzungstreffen bot eine wertvolle Gelegenheit zum gegenseitigen Austausch, zur Stärkung der Zusammenarbeit und zur Entwicklung neuer Ideen für die Selbsthilfearbeit in Berlin. Die Veranstaltung war ein toller Erfolg und wird sicherlich auch im kommenden Jahr eine wichtige Plattform für die Selbsthilfe-Community bleiben.

Wir danken allen Teilnehmenden für ihr Engagement und freuen uns auf weitere inspirierende Begegnungen im nächsten Jahr!

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR DIE SELBSTHILFE

13. Februar 2025

18 - 21 Uhr

Junge Selbsthilfe: Open Space - Wie macht ihr das?

Erfahrungsaustausch junger Gruppen in Berlin

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

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

Kosten: keine

Leitung: Arbeitskreis Junge Selbsthilfe

Anmeldefrist: 05.02.2024

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR DIE SELBSTHILFE

15. Februar 2025

11 – 14 Uhr

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

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

Ein Fortbildungsangebot zum Themenfeld: Methoden & Techniken – Gruppen-Arbeit & Kommunikation
The idea is there, the desire for dialogue on a specific topic is growing - but how do you start a self-help group? How do you find like-minded people who feel the same way? Where can we meet? How do you become familiar with people who are initially strangers to you? And finally: What helps us to stay in good contact in the long term and not drift apart after just a few meetings? This training course addresses the fundamental questions of self-help work and is aimed at people who want to get to know self-help or set up a group themselves. The evening offers the opportunity to gain comprehensive information about how

self-help groups work. The various phases of setting up a group will be run through step by step and the first meeting of a self-help group will also be explained in a practical way. At the end of the evening, participants will go home with lots of inspiration practical ideas and the tools they need to successfully start their own self-help group.

Kosten: 5 € (kostenfrei mit Berechtigungsnachweis)

Leitung: Taylor Coburn & Lisa Schunke

Anmeldefrist: 07.02.2024

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR DIE SELBSTHILFE

18. Februar 2025

18 – 21 Uhr

Online-Gruppentreffen gestalten:

Kreativ vernetzt! Mit Kreativität durch die digitale Distanz überwinden

digital via Zoom

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

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

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

Kosten: kostenfrei

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

Anmeldefrist: 10.02.2025

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Tel. 030 890 28539

[hier online anmelden](#)

Die Veranstaltung ist leider schon ausgebucht.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR DIE SELBSTHILFE

01. März 2025

11 - 14 Uhr

Junge Selbsthilfe: Mentale Gesundheit in der Selbsthilfe

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

Strategien für mentale Stärke und gesunde Gruppendynamik

Die eigene Selbsthilfe-Gruppe kann sich manchmal wie Arbeit oder eine (zusätzliche) Herausforderung anfühlen, die uns über den Kopf wächst. Wir können uns überfordert fühlen, wenn wir nicht wissen, wo wir anfangen oder als Nächstes hingehen sollen. Manchmal fühlen wir uns ausgelaugt, weil wir den Eindruck haben, dass unser Einsatz nichts bringt. Dann kann eine Gruppe auch mal zum Problem werden und nicht der Ort sein, an dem wir uns gegenseitig unterstützen und bestärken. Ziel einer Selbsthilfe-Gruppe ist es, einen Raum zu schaffen, der Austausch und das Teilen von Erfahrungen ermöglicht, um uns bei der Verbesserung unseres Lebens zu unterstützen. Das kann im Auf und Ab des „Gruppen-Alltags“ mal aus den Augen geraten und zu Frust führen.

Der Workshop wird einige der Gründe erforschen, warum sich die eigene Gruppe und die Kommunikation in eine andere Richtung entwickeln können. Wir geben dir Werkzeuge und Perspektiven an die Hand, die dich und deine Gruppe dabei unterstützen, gemeinsam die Erfahrungen zu machen, die ihr machen wollt. Am Ende des Workshops wirst du mit einer klareren Vision nachhause gehen, wie du mit dir selbst, aber auch wie du mit und in der Gruppe umgehen kannst, um Überforderung und Stillstand zu vermeiden und gemeinsam (wieder) neue Wege zu gehen.

Anmeldefrist: 13.02.2025
E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de
Tel.: 030 890 285 39
Kosten: kostenfrei
Leitung: Lisa Schunke & Taylor Coburn
[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR DIE SELBSTHILFE

06. März 2025 **17 -19 Uhr**

Selbstbestimmte Selbsthilfe-Arbeit

Ort: digital via Zoom

Interessen-Konflikte vermeiden und Glaubwürdigkeit bewahren

Selbsthilfe lebt vor allem von eurem Engagement, die Bedürfnisse und Interessen der Betroffenen in den Mittelpunkt zu stellen. Aber manchmal brauchen Gruppen zusätzliche Unterstützung, sei es finanziell oder durch Zusammenarbeit mit anderen. Hier kommen verschiedene Unterstützende ins Spiel: gesetzliche Krankenkassen, Stiftungen, Ärzt*innen und auch Wirtschaftsunternehmen, vor allem aus der Arznei- und Hilfsmittelbranche. Diese bieten finanzielle Hilfe und ihr Fachwissen an.

In dieser Fortbildung wollen wir gemeinsam herausfinden, welche Gefahren die Zusammenarbeit mit Dritten für die Unabhängigkeit und Glaubwürdigkeit eurer Arbeit bergen kann und wo/wie Interessen-Konflikte entstehen. Im gemeinsamen Erfahrungsaustausch wollen wir lernen, wie Selbsthilfe-Gruppen unabhängig, selbstbestimmt und damit glaubwürdig bleiben können.

Anmeldefrist: 26.02.2024

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Tel.: 030 890 285 39

Kosten: kostenfrei

Leitung: David Brinkmann (NAKOS)

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR DIE SELBSTHILFE

12. März + 26. März 2025 **jeweils 18 - 21 Uhr**

Selbsthilfe-Gruppen moderieren - Zusammen stark und organisiert!

Ort: Kontaktstelle PflegeEngagement Friedrichshain-Kreuzberg | Gryphiusstr. 16 | 10245 Berlin

Gespräche in gemeinsamer Verantwortung

Aufgabe, die Gespräche zu moderieren, zu strukturieren und zu begleiten, können sich die anderen Gruppen-Teilnehmenden leichter auf den Inhalt konzentrieren. Die Moderation ist eine verantwortungsvolle Aufgabe, die sehr spannend sein und viel Freude bereiten kann. Selbst Teil des Gespräches zu sein und gleichzeitig auf den Rahmen zu achten, kann aber auch schnell überfordern. Ängste vor der Verantwortung oder davor etwas falsch zu machen, können weitere Hemmnisse sein.

Die Fortbildung möchte Handwerkszeug für die Moderation von Gruppen-Gesprächen vermitteln. Sie hilft, die mit der Moderation verbundene Rolle in der Selbsthilfe-Gruppe besser zu verstehen. So werden die Moderationsaufgaben überschaubar und die vermeintliche Verantwortung leichter. Dabei werden uns folgende Themen beschäftigen:

- Rolle der Moderation
- Aufgaben der Moderation
- Methoden in der Moderation

Zwei Abende, die Mut machen, sich mit diesem Know-How in der Gruppe einzubringen und auszuprobieren. Beide Abende sind nur gemeinsam sinnvoll und nicht getrennt buchbar.

Anmeldefrist: 04.03.2025

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Tel.: 030 890 285 39

Kosten: März: 10 € (kostenfrei mit Berechtigungsnachweis*) | November: kostenfrei

Leitung: März: Jens Erik Geißler & Helga Schneider-Schelte

Weitere Termine: **Donnerstag, 6. November + 20. November 2025 | jeweils 18 - 21 Uhr | online**
Bitte gebt bei der Anmeldung an, an welchem Termin ihr teilnehmen möchtet!

*Bezug von: Bürgergeld (Arbeitslosengeld II bzw. Sozialgeld, ehemals „Hartz IV“) / Sozialhilfe / Grundsicherung im Alter / Grundsicherung bei voller Erwerbsminderung / Leistungen nach dem Asylbewerbergesetz / Wohngeld / Leistungen nach dem SED-Unrechtsbereinigungsgesetz (SED-UnBerG) - Gesetz über besondere Zuwendung für Haftopfer [hier online anmelden](#)

Die Veranstaltung im Frühjahr ist leider schon ausgebucht.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR DIE SELBSTHILFE

15. März 2025

10 - 16 Uhr

Konflikte als Chance: Gemeinsam Lösungen finden und an der Gruppen-Arbeit wachsen

Ort: Selbsthilfe-Zentrum Reinickendorf | Eichhorster Weg 32 | 13435 Berlin

Konflikte sind menschlich und können in jeder Gruppe auftreten. Oftmals empfinden wir sie als belastend und nicht als Chance. Doch eine gelungene Konfliktlösung kann dazu führen, dass sich die Gruppe nicht nur erleichtert, sondern auch bereichert fühlt und daran wächst. Viele Gruppen profitieren von der Unterschiedlichkeit ihrer Teilnehmenden, und diese Vielfalt gilt es zu bewahren. In dieser Fortbildung werden wir uns intensiv mit folgenden Fragen auseinandersetzen:

Was empfinden wir als Konflikt, und wie sind wir bisher damit umgegangen?

Wie verhalten wir uns, wenn wir selbst in einen Konflikt verwickelt sind?

Und was passiert, wenn Konflikte eskalieren? Wer kann dann helfen, und wie findet man die richtigen Ansprechpartner?

Durch praktische Übungen und den Austausch von Erfahrungen werdet ihr lernen, Konflikte konstruktiv anzugehen und Lösungen zu finden, die für alle Beteiligten wertvoll sind. Gemeinsam erarbeiten wir Strategien, um die Stärken der Gruppe zu nutzen und Herausforderungen als Möglichkeit zur Weiterentwicklung zu sehen.

Anmeldefrist: 06.03.2025

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Tel.: 030 890 285 39

Kosten: 10 € (kostenfrei mit Berechtigungsnachweis*)

Leitung: Anke Polkowski & Helga Schneider-Schelte (Arbeitskreisfortbildung)

*Bezug von: Bürgergeld (Arbeitslosengeld II bzw. Sozialgeld, ehemals „Hartz IV“) / Sozialhilfe / Grundsicherung im Alter / Grundsicherung bei voller Erwerbsminderung / Leistungen nach dem Asylbewerbergesetz / Wohngeld / Leistungen nach dem SED-Unrechtsbereinigungsgesetz (SED-UnBerG) - Gesetz über besondere Zuwendung für Haftopfer [hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR DIE SELBSTHILFE

19. März 2025

18 - 21 Uhr

Supervision: Gemeinsam Lösungen finden

Ort: digital

Supervision für Fragen und Herausforderungen in Selbsthilfe-Gruppen

Im Rahmen der Supervision besteht die Möglichkeit, Anliegen in einem geschützten Raum einzubringen und zu bearbeiten. Sie bietet Teilnehmenden von Selbsthilfe-Gruppen eine Plattform, um offen über Erfahrungen und Herausforderungen zu sprechen. Die Themen können dabei vielfältig sein: Neugier auf Abläufe in anderen Gruppen, das Teilen eigener Erfahrungen, das Ansprechen von Konflikten oder das Suchen nach neuen Ideen zur Belebung des Gruppenlebens. Auch die Frage, wie Vielredner in Gesprächen eingebunden werden können, um allen Raum zu geben, ist oft relevant.

Zu Beginn der Supervision werden die Anliegen gesammelt, Schwerpunkte ausgewählt und gemeinsam bearbeitet. Der Austausch und die gegenseitige Unterstützung helfen, neue Perspektiven und Lösungsansätze zu finden. Ziel ist es, das Miteinander in den Gruppen zu stärken und die Zusammen-Arbeit zu fördern, sodass die Gruppenarbeit für alle Beteiligten bereichernd wird.

Anmeldefrist: 11.03.2025 / 28.10.2025

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Tel.: 030 890 285 39

Kosten: 5 € (kostenfrei mit Berechtigungsnachweis*)

Leitung: Helga Schneider-Schelte (Arbeitskreis Fortbildung)

*Bezug von: Bürgergeld (Arbeitslosengeld II bzw. Sozialgeld, ehemals „Hartz IV“) / Sozialhilfe / Grundsicherung im Alter / Grundsicherung bei voller Erwerbsminderung / Leistungen nach dem Asylbewerbergesetz / Wohngeld / Leistungen nach dem SED-Unrechtsbereinigungsgesetze (SED-UnBerG) - Gesetz über besondere Zuwendung für Haftopfer [hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR DIE SELBSTHILFE

27. März 2025

18 - 21 Uhr

Designen mit Canva: So hebt ihr den Social-Media-Account eurer Gruppe hervor

Ort: SEKIS Berlin | Zimmerstr. 26/27 | 10969 Berlin

Praktische Tipps und Tricks für visuell starke Posts

Soziale Netzwerke sind ein hervorragendes Medium, um Informationen zu teilen, mit eurer Community in Kontakt zu bleiben und neue Kontakte zu knüpfen. Sie ermöglichen es euch, eure Anliegen sichtbar zu machen und aktiv eine Diskussion zu starten. Damit euer Account jedoch wirklich heraussticht, ist ein ansprechendes und konsistentes Design wichtig.

In unserer Fortbildung zeigen wir euch, wie ihr das Grafik-Programm Canva effektiv nutzen könnt, um eure Social-Media-Präsenz zu optimieren. Wir geben euch einen umfassenden Überblick über die Grundfunktionen von Canva und erklären, worauf es beim Design von Social-Media-Beiträgen ankommt – von der Auswahl der passenden Farben und Schriftarten bis hin zur perfekten Komposition eurer Inhalte. Ihr werdet eigene Beiträge erstellen und wir werden diese gemeinsam analysieren, um Feedback zu geben und Verbesserungsvorschläge zu erarbeiten. Ein routinierter Umgang mit dem eigenen Laptop oder Tablet ist Voraussetzung. Bringt daher euren Laptop mit und legt vor dem Termin ein kostenfreies Benutzer*innenkonto bei Canva (https://www.canva.com/de_de/) an, damit ihr direkt loslegen könnt. Wir freuen uns auf eine kreative und spannende Session mit euch!

Anmeldefrist: 19.03.2025

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Tel.: 030 890 285 39

Kosten: 5 € (kostenfrei mit Berechtigungsnachweis*)

Leitung: Katharina Schmans (SEKIS Berlin)

*Bezug von: Bürgergeld (Arbeitslosengeld II bzw. Sozialgeld, ehemals „Hartz IV“) / Sozialhilfe / Grundsicherung im Alter / Grundsicherung bei voller Erwerbsminderung / Leistungen nach dem Asylbewerbergesetz / Wohngeld / Leistungen nach dem SED-Unrechtsbereinigungsgesetze (SED-UnBerG) - Gesetz über besondere Zuwendung für Haftopfer [hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR DIE SELBSTHILFE

31. März 2025

18 - 21 Uhr

Selbsthilfe-Gruppen sichtbar machen: Mit kreativer Öffentlichkeitsarbeit zu mehr Erfolg!

Ort: Selbsthilfekontaktstelle Lichtenberg - Horizont | Ahrenshooper Str. 5 | 13051 Berlin

Öffentlichkeitsarbeit ist für Selbsthilfe-Gruppen von entscheidender Bedeutung, da sie eine zentrale Rolle dabei spielt, die Gruppe bekannt zu machen und neue Teilnehmende zu gewinnen. Selbsthilfe-Gruppen bieten wichtige Unterstützung, Austausch und gemeinsame Lösungsansätze für Menschen, die ähnliche Herausforderungen bewältigen müssen, wie z. B. gesundheitliche, psychische oder soziale Probleme. Ohne wirksame Öffentlichkeitsarbeit bleibt diese wertvolle Ressource jedoch oft unentdeckt und ungenutzt, was dazu führt, dass potenzielle Interessierte keine Kenntnis von den Angeboten und Möglichkeiten der Gruppe erhalten. Öffentlichkeitsarbeit ermöglicht es, Sichtbarkeit zu schaffen, neue Interessent*innen zu erreichen und das Bewusstsein für die Anliegen der Gruppe zu stärken. In dieser praxisorientierten Fortbildung wollen wir die Relevanz von Öffentlichkeitsarbeit für Selbsthilfe-Gruppen in den Fokus nehmen.

Gemeinsam erarbeiten wir Strategien, um die Gruppe in der Öffentlichkeit zielgerichtet zu platzieren, eure Anliegen bekannter zu machen und somit langfristig zu stärken. Bringt gerne euer Infomaterial und Ideen mit, damit wir direkt an euren Beispielen arbeiten können.

Anmeldefrist: 21.03.2025

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Tel.: 030 890 285 39

Kosten: 5 € (kostenfrei mit Berechtigungsnachweis*)

Leitung: nes Krahn (Sozialpädagogin & Coach)

*Bezug von: Bürgergeld (Arbeitslosengeld II bzw. Sozialgeld, ehemals „Hartz IV“) / Sozialhilfe / Grundsicherung im Alter / Grundsicherung bei voller Erwerbsminderung / Leistungen nach dem Asylbewerbergesetz / Wohngeld / Leistungen nach dem SED-Unrechtsbereinigungsgesetz (SED-UnBerG) - Gesetz über besondere Zuwendung für Haftopfer
[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)
» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR DIE SELBSTHILFE

01. April 2025

18 - 20 Uhr

Grundlagen des Gesundheitswesens: Orientierung für Selbsthilfe-Aktive

Eine Digital-Veranstaltung via Zoom

Einführung in Strukturen und Entscheidungswege für eine effektive Mitwirkung Partner*innen, wenn es um die Weiterentwicklung der gesundheitlichen Versorgung geht. Und somit sind Aktive aus Selbsthilfe-Gruppen 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. Selbsthilfe-Organisationen 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 Selbsthilfe-Gruppen einen Einblick in die Art und Weise, wie Entscheidungen zustande kommen, wer was regelt und wo Anliegen vorgebracht werden können.

Die Informationsveranstaltung gibt einen Überblick über den Aufbau und die grundlegenden Funktionen des deutschen Gesundheitswesens.

Anmeldefrist: 17.03.2025

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Tel.: 030 890 285 39

Kosten: kostenfrei

Leitung: Johanna Schittkowski (SEKIS Berlin)

[hier online anmelden](#)

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

Die Veranstaltungsankündigungen finden Sie auch online

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

10. Februar 2025

18.15 - 19.45 Uhr

Psychose-Seminar Tempelhof:

Psychose: wo ist die Grenze zwischen krank und gesund?

Hiram Haus - Hofbousaal hinter dem Restaurant - Alt-Tempelhof 28 - 12103 Berlin

Das Seminar ist ein Forum aus drei Blickwinkeln für Psychose-Erfahrene, Angehörige und professionelle Begleiter (Trialog). Erfahrungen austauschen, Hintergründe aufzeigen und Sicherheit gewinnen. Psychosen stellen für alle Beteiligten eine ungewöhnlich belastende Erfahrung dar. Die eigene Wahrnehmung wird oftmals zur einzig gültigen Realität. Das führt zu Verwicklungen und macht das gegenseitige Verstehen schwer. Das trialogische Psychose-Seminar gibt eine Möglichkeit, sich über Erfahrungen mit Psychose bei sich selbst oder bei anderen auseinander zu setzen.

Psychose-Seminare sind Gesprächsforen und Expertenrunden, deren Kerngedanke eine gleichberechtigte Verständigung über Psychosen ist – letztlich mit dem Ziel, ein besseres, ganzheitliches Verständnis für Psychosen zu entwickeln und damit auch die Arbeit der Psychiatrie zu verändern. Experten im Sinne von Psychose-Seminaren sind die Menschen, die selbst eine Psychose erlebt haben, Psychose-Erfahrene; ihre Angehörigen, die eine Psychose in der Regel aus nächster Nähe mit-erlebt haben; sowie Professionelle, die

beruflich in der Psychiatrie mit Menschen mit Psychosen arbeiten. In Psychose-Seminaren können diese unterschiedlichen Sichtweisen und Erfahrungen zur Sprache kommen und gleich-berechtigt nebeneinander stehen. Angestrebt wird eine offene, ehrliche, zwanglose Atmosphäre der Verständigung, des Respekts vor dem Gegenüber, der Ermutigung zur Übernahme von Verantwortung für sich selbst und des gemeinsamen Lernens. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erhalten dadurch neue Einblicke in das Erleben anderer und lernen somit mehr über das Phänomen Psychose. Internet: www.trialog-psychoseseminar.de
Sie sind herzlich eingeladen, müssen aber nicht regelmäßig teilnehmen. Eine Anmeldung ist nicht nötig – schauen Sie einfach mal vorbei. Wir freuen uns auf den trialogischen Austausch mit Ihnen!

Das Psychose-Seminar Tempelhof findet
regulär alle 4 Wochen montags von 18.15 - 19.45 Uhr
im Hiram Haus - Hofbausaal hinter dem Restaurant statt“.

Über eine zahlreiche Teilnahme von Ihnen würden wir uns sehr freuen.
Am Ende des Seminars würden wir wieder ihre Themenwünsche aufnehmen.
Die nächsten Termine stehen fest:

10.03.2025 - 14.04.2025 - 12.05.2025 - 16.06.2025

Wir bitten um pünktliches Erscheinen.

(Zugang durch die linke Tür neben dem Restaurant) Alt-Tempelhof 28 12103 Berlin Verkehrsverbindung: U-Bahn: Alt-Tempelhof (U6) - Bus: M46, 140, 184, 246

Kontakt: <https://www.trialog-psychoseseminar.de/>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

12. Februar 2025

17.30 Uhr

Die Filmreihe zum Thema Seelische Gesundheit

Expedition Depression: Ein Film zum Thema Depressionen bei jungen Menschen

Am Mittwoch, den 12. Februar laden wir Sie herzlich zur Auftaktveranstaltung der Filmreihe 2025 ein. Um 17.30 Uhr starten wir im

CineMotion Berlin-Hohenschönhausen

mit der Dokumentation „Expedition Depression“ ins 16. Jahr der Filmreihe.

Fünf Männer und Frauen zwischen 20 und 35 Jahren haben sich aufgemacht zur „Expedition Depression“.

Ergebnis dieser Reise ist das gleichnamige Roadmovie, das in Kooperation mit der Deutschen Depressionsliga e.V. und mit finanzieller Unterstützung des AOK-Bundesverbandes entstanden ist.

Auf ihrer Reise wollen sie mehr über Depressionen, ihre Behandlung und den Umgang damit herausfinden.

Dabei ist es ihnen ein großes Anliegen, mit dem Film aufzuklären und jungen Menschen Mut zu machen, keine Angst zu haben und sich Hilfe zu holen. Dieser Abend nimmt das Thema Depressionen bei jungen Menschen in den Blick. Laut einer BARMER-Auswertung (2024) ist die Zahl der jungen Menschen mit Depressionen zwischen den Jahren 2018 und 2023 um knapp 30 Prozent gestiegen.

Die Filmmacher:innen Michaela Kirst und Axel Schmidt haben sich mit fünf jungen Erwachsenen auf einen Roadtrip durch Deutschland begeben. Auf den Spuren ihrer Depressionen. Michaela Kirst wird bei unserer Veranstaltung dankenswerterweise als Podiumsgast dabei sein.

Wir freuen uns, dass wir diese Veranstaltung nicht nur in Zusammenarbeit mit SEKIS Lichtenberg realisieren, sondern auch mit SEKIS Berlin als Kooperationspartner der Filmreihe begrüßen können.

Auch über die neue Kooperation mit bipolaris e.V. freuen wir uns sehr. Und: die neue Landesbeauftragte für psychische Gesundheit Nora Kusserow hat zusammen mit der Bezirksstadträtin Dr. Catrin Gocksch die Schirmherrschaft übernommen. Auch die HOWOGE unterstützt 2025 die Filmreihe.

Alle Partner eint der Wunsch, für das Thema Seelische Gesundheit zu sensibilisieren.

Wie immer möchten wir an diesem Abend nach dem Film mit Ihnen und unseren Gästen in einen offenen Austausch treten.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

CineMotion Berlin- Hohenschönhausen,

Wartenberger Str. 174, 13051 Berlin

Eintritt 6,00 €

Kinokarten können Sie im Vorverkauf online sowie im Kino erwerben.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

18. Februar 2025

18 – 21 Uhr

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

digital via Zoom

Themenfeld: Methoden & Techniken – Gruppen-Arbeit & Kommunikation

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

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

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

Kosten: kostenfrei

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

Anmeldefrist: 10.02.2025 - [Anmeldung](#) oder fortbildung@sekis-berlin.de | Tel. 030 890 28539» [Inhaltsverzeichnis](#)

19. Februar 2025

12:30 Uhr

Veranstaltung in der Reihe

"Brennpunkt Onkologie": Gesundheitspolitik nach der Bundestagswahl

Ort: Kaiserin-Friedrich-Haus - Robert-Koch-Platz 7 - 10115 Berlin - Deutsche Krebsgesellschaft e. V.

Die vergangene Legislaturperiode war für die Gesundheitspolitik hochspannend. Zu Beginn noch vom akuten Geschehen der Coronapandemie geprägt, dauerte es eine Weile, bis Bundesgesundheitsminister Lauterbach seine Aufmerksamkeit der Neugestaltung des Gesundheitswesens zuwenden konnte. Dies tat er dann aber mit Verve und stieß einige mehr oder weniger weitreichende Reformen an - von denen nun viele aufgrund des vorzeitigen Endes der Legislaturperiode nicht mehr vollendet werden.

Der Reformbedarf im Gesundheitssystem ist nach wie vor groß - angesichts der zuletzt stark steigenden Kosten vielleicht sogar drängender als je zuvor. Soll die Ausgabenentwicklung nicht ungebremst weitergehen, wird auch der oder die zukünftige Amtsinhaber ambitionierte Veränderungen anstoßen müssen - und zwar in fast allen Bereichen: stationär wie ambulant, Generika wie patentgeschützte Medikamente, Prävention wie Pflege und nicht zuletzt Forschung und Entwicklung.

In dieser Ausgabe des "Brennpunkt Onkologie" möchten wir den Blick zurück nach vorn richten: Wir werden die zurückliegende Wahlperiode einer kritischen Würdigung unterziehen und unter die Lupe nehmen, was in den nächsten vier Jahren geschehen muss, um Gesundheitsversorgung und -forschung in Deutschland auf gewohnt hohem Niveau zu erhalten.

Anmeldung erforderlich

Deutsche Krebsgesellschaft e. V.

Kuno-Fischer-Str. 8 - 14057 Berlin

Tel. 030 - 32 29 32 90

service@krebsgesellschaft.dewww.krebsgesellschaft.de» [Inhaltsverzeichnis](#)

20. Februar 2025

17 Uhr

Film: Erinnerungen einer vergessenen Kindheit**Ort: Interkulturanstalten Westend/Ulme35, Ulmenallee 35, 14050 Berlin)**

Der Film des Regisseurs Lars Smekal ist ein 30-minütiger Film und handelt von einem Jungen, der mit einer alkoholkranken Mutter und einem spielsüchtigen Vater aufwächst. Er zeigt in Episoden aus seinem Zuhause, aus der Schule und der häuslichen Umgebung, wie es ist, groß zu werden mit suchtkranken Eltern. Und wie schwer es ist, Hilfe zu finden. Aber auch, dass es Hoffnung gibt, wenn Kinder an die richtigen Menschen geraten.

Der Regisseur wird vor Ort sein und gerne mit Interessierten nach der Vorführung über den Film sprechen. Er ist selbst in einer suchtkrank belasteten Familie aufgewachsen, hat in Teilen seine eigene Kindheit verfilmt. Mit dem Film möchte er auf COA hinweisen (Children Of Addicts), ihnen eine Stimme geben, dazu anregen, genau hinzuschauen und vor allem zuzuhören, wenn ein Kind sich öffnet und es ernst zu nehmen.

Der Film läuft unter FSK12, mit elterlicher Begleitung ist er auch auch für Jüngere geeignet. Seine Weltpremiere feierte der Film auf dem San Diego International Kids Film Festival in den USA und gewann den Preis "Best Drama Short Film". Weitere Auszeichnungen und Festivalteilnahmen auf internationaler Bühne in Rom, Paris, Florida und in Deutschland folgten.

Wir bitten um Anmeldung an presse@nacoa.de, damit wir wissen, ob wir zwischen 17 und 21.30 Uhr ein oder zwei Vorführungen einplanen können.

Die Filmvorführung findet statt im Rahmen der COA-Aktionswoche 2025. Vom 16.-22. Februar 2025 macht die Aktionswoche, organisiert von NACOA Deutschland e.V., aufmerksam auf die etwa drei Millionen Kinder in Deutschland, die mit suchtkranken Eltern aufwachsen. 2025 steht sie unter dem Motto #ichwerdelaut. Weitere Infos zum Regisseur und zum Film finden Sie larssmekal.de, zur Aktionswoche auf coa-aktionswoche.de.

NACOA Deutschland e.V. ist die Interessenvertretung für Kinder aus suchtkrank belasteten Familien. Der Verein bietet Informationen für Betroffene, Fachkräfte und für alle, die sich für Kinder suchtkranker Eltern einsetzen wollen. Unter hilfenimnetz.de finden Betroffene direkt Wege in Hilfe.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

26. Februar 2025 **1. Kurs: 8:30 - 12:30 Uhr**

Epilepsie Infotag und Reanimationskurse für Eltern

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

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

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

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

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

Das Angebot an der Charité findet in 2-3 Monatsabständen statt. Dort hält Fr. Prof. Dr. Kaindl (Chefärztin der Neuropädiatrie und Leitung des Kinderkopfzentrums an der Charité) einen Vortrag Rund um das Thema Epilepsie und Prävention. Anschließend können die Eltern uns Fragen stellen und sich austauschen. Zum Schluss erfolgt das Training an Erwachsenen Puppen durch das Team der Herzretter Initiative e.V. und danach erfolgt das Training an Baby und Kinderpuppen durch ärztliches Personal aus der Kinderintensiv Medizin der Charité.

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

Vielleicht ist diese Veranstaltung für Sie Interessant und kann gerne auf Ihrer Website geteilt werden. Wir freuen uns auf Sie!

Anmeldung bitte unter kinderepilepsie@charite.de

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

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

27. Februar 2025

17:00 – 18:00 Uhr

Auftaktveranstaltung: PatientenWissen Kompakt

Liebe Patientinnen und Patienten, liebe Angehörige, liebe Interessierte, wir laden Sie herzlich ein zur Auftaktveranstaltung unserer neuen Reihe „PATIENTENWISSEN KOMPAKT“, die speziell darauf ausgelegt ist, Ihnen verständliche und praxisnahe Einblicke in die Abläufe und Möglichkeiten moderner Krebsbehandlungszentren zu bieten.

Wir starten mit „Einblicke in das Charité Comprehensive Cancer Center (CCCC) und das Nationale Centrum für Tumorerkrankungen (NCT) Berlin – von Forschung bis Patientenversorgung“

Wann? Donnerstag, 27. Februar 2025, 17:00 – 18:00 Uhr

Wo? Konferenzraum CCCC, Invalidenstr. 80, 10115 Berlin oder Online per ZOOM (Hybridveranstaltung)

Was? Unsere Expert:innen, Prof. Dr. Ulrich Keilholz, Direktor des CCCC und Prof. Dr. Angelika Eggert, Co-Direktorin des NCT Berlin und Direktorin der Klinik für Pädiatrie m.S. Onkologie und Hämatologie der Charité, nehmen Sie mit auf eine spannende Reise hinter die Kulissen der beiden renommierten Einrichtungen CCCC und NCT Berlin. Sie geben Ihnen einen Überblick über:

- Die Organisation und Arbeitsweise eines Krebszentrums
- Die interdisziplinäre Zusammenarbeit von Onkologen, Strahlentherapeuten, Chirurgen, Pathologen und Pflegepersonal
- Die enge Verzahnung von Forschung und Patientenversorgung, die eine individuelle und moderne Krebstherapie möglich macht

Egal, wie Sie dabei sind, wir freuen uns auf einen lebendigen Austausch und Ihre Fragen. Die Teilnahme ist kostenlos!

Anmeldung: Bitte melden Sie sich vorab per E-Mail an: cccc-shg@charite.de oder nutzen Sie hierfür das angefügte Formular. Danach erhalten Sie eine schriftliche Anmeldebestätigung und – falls gewünscht – den Link, über den Sie sich zuschalten können.

Im weiteren Verlauf der Reihe „Patientenwissen kompakt“ bieten wir Ihnen nicht nur interessante Vorträge, sondern auch Führungen durch verschiedene Bereiche des Krebszentrums an. So erhalten Sie die Möglichkeit, die Arbeit hinter den Kulissen hautnah zu erleben und zu verstehen, wie Diagnostik, Therapie und Forschung Hand in Hand gehen.

Wir freuen uns, Sie in unserer neuen Patientenreihe willkommen zu heißen und bitten sehr herzlich um Weiterleitung innerhalb Ihrer Gruppe/Organisation/Community. Herzlichen Dank.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Angebot aus der Reihe „Kreativen Zugänge für die Seele“:

10. März 2025

15.30 – 17.30 Uhr

Tanz dich frei

Tanzen zu unterschiedlichen Rhythmen, ganz frei für dich und gleichzeitig im Kontakt zu anderen. In diesem Workshop geht es um den Zugang zu deinen Gefühlen beim Tanzen und der Möglichkeit des Kontakts zu anderen.

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

Bitte komm in bequemer Kleidung und bring dir dicke Socken oder Turnschuhe mit.

Referentin: Birgit Vergien

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Angebot aus der Reihe „Kreativen Zugänge für die Seele“:

24. März 2024

15.30 – 17.30 Uhr

Fühl dich frei

In diesem Workshop geht es um das Vertrauen in sich und dein Gegenüber. In kleinen Vertrauensübungen kommst du fremden Menschen näher und dir kann bewusst werden, dass die meisten Menschen es mit dir gut meinen und gleiche Bedürfnisse (nach Nähe, Distanz, Akzeptanz und Angenommen werden) verspüren.

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

Bitte komm in bequemer Kleidung und bring dir dicke Socken oder Turnschuhe mit.

Referentin: Birgit Vergien

» [Inhaltsverzeichnis](#)

02. - 04. April 2025

Es ist so weit:

Das Programm des 14. Deutschen Seniorentages 2025 ist da.

Der Versand der gedruckten Programmhefte ist bereits angelaufen. Bestellen Sie gerne Ihr gedrucktes Exemplar [online](#) oder per Mail an dst-bestellungen@bagso.de.

Alle Informationen zu den Veranstaltungen finden Sie ab sofort auch auf der Internetseite. Sie möchten sich einen schnellen Überblick über die verschiedenen Programmangebote des Deutschen Seniorentages verschaffen? Dann sind Sie bei der [Programmübersicht](#) richtig. Sie planen einen Besuch beim Deutschen Seniorentag oder interessieren sich für ein bestimmtes Thema? Dann stöbern Sie in den Veranstaltungen: [Das gesamte Programm](#).

Das Programm kann als barrierefreie PDF über die Internetseite heruntergeladen werden. In Kürze steht das Programm auch im Großdruck (20pt.) und im DAISY-Format zur Verfügung. Informationen dazu finden Sie auf der Internetseite zur [Barrierefreiheit](#).

Der Eintrittskartenverkauf für den 14. Deutschen Seniorentag startet im Laufe dieses Monats. Karten können über die Internetseite [www.deutscher-seniorentag.de]www.deutscher-seniorentag.de oder mit der Bestellkarte am Ende des Programmhefts per Post bestellt werden.

Wir freuen uns, Sie vom 2.- 4. April im Congress Center Rosengarten in Mannheim begrüßen zu dürfen.

Mit freundlichen Grüßen

Das Team des 14. Deutschen Seniorentages

BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen e.V.

Noeggerathstr. 49 - 53111 Bonn

Tel.: 0228 / 24 99 93 57

E-Mail: dst@bagso.de

www.deutscher-seniorentag.de

www.bagso.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

IMPRESSUM

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

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

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

Impressum
 SEKIS Berlin – Landeskontaktstelle
 Zimmerstr. 26/27, 10969 Berlin
 Tel. 030 890285 – 37
 Mobil 0157-80621306
wassink@sekis-berlin.de
www.sekis.de
 Verantwortlich: Ella Wassink
sekis@sekis-berlin.de
www.sekis.de