

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

### Inhaltsverzeichnis

SELBSTHILFE	2
<b>Stammtisch Junge Selbsthilfe</b>	<b>2</b>
<b>Junge Selbsthilfe an Hochschulen – Mach mit !</b>	<b>2</b>
<b>ALS - mobil e.V. - Stammtisch</b>	<b>3</b>
<b>Dysmorphophobie (Missgestaltungsfurcht)</b>	<b>3</b>
<b>Leaky Gut und Dünndarm-Fehlbesiedelung</b>	<b>3</b>
<b>SVV – Narben - Selbsthilfegruppe in Gründung</b>	<b>3</b>
<b>Asthma - Selbsthilfegruppe in Gründung</b>	<b>4</b>
<b>Soziale Phobie</b>	<b>4</b>
<b>Yellow Bird - Depressionen</b>	<b>4</b>
<b>Angehörige von Depressionserkrankten</b>	<b>4</b>
<b>Burnout und Depression - raus aus dem Hamsterrad!</b>	<b>5</b>
<b>Psoriasis Forum Berlin e.V. – Termine und Themen im Jahr 2018</b>	<b>5</b>
<b>Anpiff – Fußball ohne Alkohol</b>	<b>6</b>
<b>Hilfreiches Wissen mit-teilen –Schulung für Angehörige psychisch Kranker</b>	<b>6</b>
FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN	6
<b>Aktiv in Selbsthilfe – Fortbildung für Selbsthilfegruppen in Berlin</b>	<b>6</b>
<b>Zusammen geht mehr? Selbsthilfe begegnet den Profis im Gesundheitswesen</b>	<b>6</b>
<b>Patientenbeteiligung im Gesundheitswesen</b>	<b>7</b>
<b>Supervision für Mitglieder von Selbsthilfegruppen</b>	<b>8</b>
PATIENTENINTERESSEN	8
<b>Multiple Wirbelkörperfrakturen nach Absetzen von Denosumab</b>	<b>8</b>
PUBLIKATIONEN	8
<b>Datenschutz im Verein</b>	<b>8</b>
<b>Dokumentation des 11. Bayerische Selbsthilfekongresses</b>	<b>9</b>
<b>Lungen-Krebs – was nun? Eine Broschüre in leichter Sprache</b>	<b>9</b>
<b>Präventions-Taschenkalender - my 2018 - für Jugendliche</b>	<b>9</b>
<b>clio 85 - Schmerzen - woher sie kommen und was Frauen tun können</b>	<b>9</b>
<b>Broschüre: Endo What?</b>	<b>10</b>
<b>Idiopathisches Parkinson-Syndrom</b>	<b>10</b>
VERANSTALTUNGEN	10
04. Januar 2018 17 Uhr	11
<b>Das metastasierte Mammakarzinom - Wie lebe ich damit?</b>	<b>11</b>
12. Januar 2018 15.00 - 17.00 Uhr	11
<b>RAMSES – Ein Resilienz-Training</b>	<b>11</b>
17. Januar 2018 19.30 Uhr	11
<b>Mehr Energie und Lebendigkeit durch Training - Bewegung als Lebenselixier</b>	<b>11</b>
18. Januar 2018 9.00 - 16.00 Uhr	11
<b>Untertitel und Audiodeskription erstellen, Videos barrierefrei gestalten</b>	<b>12</b>

19. Januar 2018	freitags jeweils 14.00 - 17.00 Uhr	12
	<b>Hilfe beim Helfen - Schulungsreihe für Angehörige von Menschen mit Demenz</b>	<b>12</b>
27. Januar 2018	11.00 - 16.00 Uhr	12
	<b>Zusammen geht mehr? Selbsthilfe begegnet den Profis im Gesundheitswesen</b>	<b>12</b>
30. Januar 2018	18.00 Uhr	13
	<b>Mit dem Rauchen aufhören – aber wie?</b>	<b>13</b>
30. Januar 2018		13
	<b>Wissen, was Demenz ist und wie ich Menschen mit Demenz begegne</b>	<b>13</b>
09. - 11. Februar 2018		13
	<b>Leadership – Kurs für Junge und ältere Selbsthilfe-Aktive - Stuhlkreis-Visionär*innen</b>	<b>14</b>
14. Februar 2018	19:30 Uhr	14
	<b>Gesunde Gefäßedurch Ernährung - Arteriosklerose vorbeugen</b>	<b>14</b>
15. Februar 2018	16.00 - 18.00 Uhr	14
	<b>Patientenbeteiligung im Gesundheitswesen</b>	<b>14</b>
15. Februar 2018	10.00 bis 12.00 Uhr	15
	<b>Elternzeit nutzen</b>	<b>15</b>
17./18. Februar 2018	10.00 – 17.00 Uhr	15
	<b>Geburtsvorbereitung für Single-Mütter</b>	<b>15</b>
19. Februar 2018	18.00 - 21.00 Uhr	16
	<b>Supervision für Mitglieder von Selbsthilfegruppen</b>	<b>16</b>
27. Februar 2018	16:00 – 19:00 Uhr	16
	<b>Familienvielfalt – alles klar?</b>	<b>16</b>
ab 14. April 2018	11.00 – 17.00 Uhr	16
	<b>Gruppen befähigen, sich selbst zu führen</b>	<b>16</b>
IMPRESSUM		17

## Selbsthilfe

### Stammtisch Junge Selbsthilfe

Dienstag, 30. Januar 2018, ab 19.00 Uhr

Café "A.Horn" - Carl-Herz-Ufer 9, Ecke Baerwaldstraße, 10961 Berlin-Kreuzberg  
(U1 - Prinzenstr. / Bus 140 - Wilmsstr.)

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

Dann komm vorbei! Wie an jedem letzten Dienstag im Monat.

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

Der Stammtisch Junge Selbsthilfe ist eine Initiative des Projekts Junge Selbsthilfe / StadtRand gGmbH

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

[www.stadtrand-berlin.de/junge-selbsthilfe/willkommen.html](http://www.stadtrand-berlin.de/junge-selbsthilfe/willkommen.html)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Selbsthilfe

### Junge Selbsthilfe an Hochschulen – Mach mit !

Seit 2013 gehen junge Menschen aus Selbsthilfegruppen an Hochschulen in Berlin und Potsdam, um Studierenden der Sozialen Arbeit und Heilpädagogik von Selbsthilfe und ihren eigenen Erfahrungen zu erzählen. Inzwischen konnten wir etwa 750 Studierende persönlich in Vorlesungen und Seminaren erreichen und auch in 2018 geht es weiter!

Dafür sucht das "Projekt Junge Selbsthilfe Berlin-Mitte" wieder junge Menschen, die eine Selbsthilfegruppe besuchen oder besucht haben und Lust haben, die Idee der Selbsthilfe weiterzugeben.

Die nächsten Termine an den Hochschulen sind im Januar sowie Frühjahr 2018 für jeweils ca. 2,5 Stunden.

Wir sind dabei meistens zu dritt - 2 junge Aktive aus Selbsthilfegruppen sowie eine Mitarbeiterin aus einer Selbsthilfe-Kontaktstelle. Wir bereiten gemeinsam die Seminare vor.

Eine kleine Aufwandsentschädigung kann gezahlt werden.

Wenn Du Interesse hast, melde Dich: [junge-selbsthilfe@stadtrand-berlin.de](mailto:junge-selbsthilfe@stadtrand-berlin.de)

Mehr Infos zum Ablauf findest Du [hier](#).

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## ALS - mobil e.V. - Stammtisch

Am 18. Januar 2018 ab 14.00 Uhr findet unser nächster Stammtisch in der Berliner Stadtmission Lehrter Str. 59 statt.

Der Stammtisch des ALS-mobil e.V. trifft sich weiterhin an jedem dritten Donnerstag alle 2 Monate in Berlin. Unser nächster Stammtisch findet dann wieder am 15. März 2018 ab 14.00 Uhr in den gewohnten Räumlichkeiten statt.

Die Mitgliederversammlung des Vereins findet am 09.03.2018 in den Räumen der Atemhilfe Prinzenallee 48, 13359 Berlin statt.

Mehr Infos unter : <https://www.als-mobil.de/erleben/>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Dysmorphophobie (Missgestaltungsangst)

Immer mehr Frauen wie Männer leiden still an ihrem Aussehen. Viele von ihnen kennen nicht einmal den wahren Grund dahinter. Immer mehr Betroffene tragen jedoch zur Aufklärung bei. Gutmächtige und beliebte Schauspieler wie Robert Pattinson oder Uma Thurmann geben öffentlich zu, dass sie an der relativ unbekannteren und rätselhaften Krankheit „Dysmorphophobie“ auch „körperdysmorphe Störung“ (KDS) genannt - leiden. Solche Dysmorphophobiker nehmen sich im Spiegel verzerrt und abstoßend hässlich wahr. Oft fixieren sie sich auf kleinere Makel oder bilden sich sogar Makel ein. Dysmorphophobiker sind von ihrer angeblichen Hässlichkeit so sehr überzeugt, dass sie lieber Chirurgen aufsuchen als professionelle psychologische Hilfe in Anspruch zu nehmen. Der Leidensdruck aber bleibt weiterhin und verstärkt sich leider oft mit den Jahren. Bleibt die Störung unbehandelt, geht es in manchen Fällen sogar soweit, dass die Betroffenen soziale Kontakte vermeiden und in Depressionen abgleiten.

In dieser Selbsthilfegruppe wollen wir in vertraulicher Atmosphäre über unser Leiden sprechen, das sonst nicht verstanden und ernst genommen wird.

Erstkontakt: Selbsthilfekontaktstelle Charlottenburg-Wilmersdorf | Bismarckstr. 101 | 10625 Berlin

Tel: 030 890 285 38

Mail: [selbsthilfe@sekis-berlin.de](mailto:selbsthilfe@sekis-berlin.de) [www.sekis.de](http://www.sekis.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Leaky Gut und Dünndarm-Fehlbesiedelung

Bei dieser Erkrankung ist die Verdauung massiv gestört, hervorgerufen durch ein Ungleichgewicht zwischen guter und schädlicher Bakterienbesiedelung der Darmflora. Die Folgen sind u.a. verminderte Nahrungsverwertung, Vitamin- und Mineralstoffmangel, Gewichtsverlust, Übelkeit, Bauchschmerzen, Nahrungsmittelintoleranzen usw. Bei mir hat es sehr lange bis zur richtigen Diagnose gedauert.

Da das Mikrobiom (= Darmflora) ein junges Forschungsfeld in Medizin und Wissenschaft ist und es bisher kaum verbindliche Erkenntnisse darüber gibt, sind die meisten Ärzte mit diesem Thema überfordert. Man muss selbst recherchieren und ausprobieren. Und dabei habe ich viel gelernt.

Zum Informations- und Erfahrungsaustausch suche ich daher ebenfalls Betroffene. Die Gruppentreffen sollen nachmittags stattfinden, da auch Müdigkeit ein Symptom dieser Erkrankung sein kann.

Selbsthilfekontaktstelle Charlottenburg-Wilmersdorf | Bismarckstr. 101 | 10625 Berlin

Tel: 030 890 285 38

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

Sprechzeit: Mo 12-16, Mi 10-14, Do 14-18 Uhr

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SVV – Narben - Selbsthilfegruppe in Gründung

Für alle, die in der Vergangenheit mit Selbstverletzung zu tun hatten und nun die sichtbaren Folgen an ihrem Körper tragen.

Diese Gruppe soll Plattform für Austausch und Stärkung untereinander sein - mit Fragen wie z.B.: Wie kann man im Alltag, im Arbeitsleben sowie im Privaten, mit den Narben umgehen?

Und wie am besten reagieren, wenn man darauf angesprochen wird? Gibt es Aussichten, was die Narbenbehandlung angeht?

## Selbsthilfe

### Asthma - Selbsthilfegruppe in Gründung

In einem geschützten Raum können wir:

- unsere Erfahrungen mit der Krankheit austauschen
- uns gegenseitig Tipps & Informationen geben, z.B. über fachliche Ansprechpartner oder Medikamentenverwendung
- und uns gemeinsam unterstützen. Unsere Gruppe wird sich

1 x im Monat mittwochs, 19.00 - 20.30 Uhr

bei SEKIS | Bismarckstr. 101 | 10625 Berlin treffen.

Bei Interesse mailen Sie uns gerne an: [selbsthilfe@sekis-berlin.de](mailto:selbsthilfe@sekis-berlin.de)

## Selbsthilfe

### Soziale Phobie

Was ist Soziale Phobie? Wenn man auf mich schaut oder etwas von mir erwartet schwitze ich, stolpere, lasse fallen was ich trage...

Das zentrale Merkmal der Sozialen Phobie sind die ausgeprägten Ängste, in sozialen Situationen im Zentrum der Aufmerksamkeit zu stehen und sich dabei peinlich oder beschämend zu verhalten. Wenn dies für Sie keine Dauerzustand sein soll, können Sie auch in einer Gruppe über diese Ängste sprechen, sich über Möglichkeiten und Erfahrungen austauschen und Situationen gemeinsam üben. Wir starten die Gruppe sobald wir ausreichend Teilnehmer haben zu Beginn des Jahres 2018.

Sie können sich gern bei uns anmelden:

Selbsthilfekontaktstelle Marzahn-Hellersdorf Alt Marzahn 59A, 12685 Berlin

Tel : 030 5425103

Internet: [www.wuhletal.de/Selbsthilfe.html](http://www.wuhletal.de/Selbsthilfe.html)

## Selbsthilfe

### Yellow Bird - Depressionen

Der Yellow Bird lebt auf den Galapagosinseln.

Wenn sich ein Vogel von der Gruppe entfernt und sich verirrt hat, versteckt er sich unter Laub oder in Felsspalten und breitet seine schwarzen Flügel aus. Er wird immer trauriger und droht zu sterben.

Die Gruppe nimmt aber die Suche auf und findet in vielen Fällen das verirrte, traurige Tier. Anschließend unternimmt die gesamte Gruppe einen Flug, der sie sehr hoch bringen kann.

Wir helfen einander. Melde Dich einfach!

Selbsthilfekontaktstelle Charlottenburg-Wilmersdorf | Bismarckstr. 101 | 10625 Berlin

Tel: 030 890 285 38

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

Sprechzeit: Mo 12-16, Mi 10-14, Do 14-18 Uhr

## Selbsthilfe

Selbsthilfegruppe in Gründung

### Angehörige von Depressionserkrankten

Als Angehörige/r von depressiv Erkrankten gerät man häufig an die eigenen Grenzen. Was kann ich tun? Wie kann ich helfen? Wie gehe ich mit dem Leiden meines Partners oder meiner Partnerin um? Auch für "junge" Beziehungen, kann es schnell zur Belastung werden, wenn das Leben plötzlich stillsteht und man kaum an die Zukunft denken kann. Was ist, wenn die Leidenschaft füreinander, aber auch für das gemeinsame Leben und die gemeinsamen Hobbies auf der Strecke bleiben.

Wir suchen Menschen, denen es ähnlich geht. Die zwischen Liebe und Überforderung hin- und hergerissen sind, weil sie für ihre PartnerInnen da sein wollen, aber manchmal nicht wissen wie.

Vielleicht können wir uns in einer Gruppe zwei- bis vierwöchentlich kennenlernen, austauschen und von unseren Erfahrungen gemeinsam profitieren.

**Termin:** 2. und 4. Dienstag im Monat 18.00 - 19.30 Uhr

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

**Kontakt:** Tel 030 499 870 910, E-Mail [selbsthilfe@stz-pankow.de](mailto:selbsthilfe@stz-pankow.de), [www.kisberlin.de](http://www.kisberlin.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Selbsthilfe

### **Burnout und Depression - raus aus dem Hamsterrad!**

**Ort:** Kirche am Lietzensee | Herbartstr. 4-6 | 14057 Berlin

**Gruppentreffen:** Donnerstag 18.00 – 20.00 Uhr

Burnout und damit verbundene Depressionen sind längst keine Randthemen mehr in unserer Gesellschaft. Es sind häufig die Fleißigen und Empfindsamen, die sich durch berufliche oder private Belastungen ausgebrannt fühlen. Vielen Menschen fällt es schwer, die vielseitigen Aufgaben des Alltags und des Berufslebens zu bewältigen. Unsere Gruppe will helfen, Burnout und Depressionen zu verstehen und zu überwinden. Wir setzen auf unsere eigenen Kräfte und Stärken, um aus dem Hamsterrad auszubrechen und alternative Wege zu finden. Wir arbeiten in Kooperation mit der Selbsthilfegruppe „Burnout und Depression – zurück ins Leben!“

Unsere Selbsthilfegruppe arbeitet nach Prinzipien wie kollegiale Beratung und gewaltfreie Kommunikation, wobei uns Wertschätzung, Freigiebigkeit und Humor sehr wichtig sind. Wir arbeiten themenzentriert, jeder darf sein Thema in der Gruppe vortragen und wir suchen gemeinsam Lösungsansätze.

**Kontakt über SEKIS** Tel 030 890 285 38

(Aufnahme neuer Mitglieder in die Gruppe jeweils am ersten Donnerstag im Monat um 17.15 Uhr, nach telefonischer Voranmeldung bei SEKIS)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Selbsthilfe

### **Psoriasis Forum Berlin e.V. – Termine und Themen im Jahr 2018**

#### **Dienstag, 02. Januar 2018**

Ganz unter uns - Wie wir mit unserer Hautkrankheit umgehen  
Informations- und Erfahrungsaustausch

#### **Dienstag, 6. Februar 2018**

Sicherheit im Blick – Wozu gibt es Psoriasis-Register?  
Ines Baeblich, Hautzentrum Berlin-Tegel

#### **Dienstag, 6. März 2018**

Was bewirkt die Multimodale Schmerztherapie?  
Annette Körner, Schmerz-Tagesklinik, Charité

#### **Dienstag, 03. April 2018**

Psoriasis Behandlung in 2018  
Dr. Sandra Philipp, Psoriasis-Studienzentrum Charité Berlin

#### **Sonnabend, 28. April 2018 (anderer Veranstaltungsort!)**

Bewährte naturheilkundliche Behandlungen der Schuppenflechte  
09:30 - 16:00 Uhr, Kaiserin Friedrich-Haus, Robert-Koch-Platz 7, Berlin-Mitte

#### **Dienstag, 15. Mai 2018 (wg. Feiertag anderer Dienstag)**

Weshalb gibt es Entzündungen?  
Immunsystem + Autoimmunerkrankungen  
Dr. rer. nat. Kerstin Wolk, Psoriasis Forschungs- und Behandlungs-Zentrum

#### **Dienstag, 5. Juni 2018**

Wie wirkt medizinisches Qi Gong?  
Lutz-Michael Weiß, Praxis für medizinisches Qi Gong, Berlin

#### **Dienstag, 3. Juli 2018**

Ist es riskant, sich tätowieren zu lassen?  
Ines Schreiber, Tätowiermittel-Forschung (Bundesinstitut für Risikobewertung) .

PSORIASIS FORUM BERLIN e.V. – Selbsthilfe bei Schuppenflechte seit 1993

Die Treffen finden statt um 19 Uhr im Haus der Familie, Mehringdamm 114, Raum 401a  
U-Bahnhof Platz der Luftbrücke, Telefon am Veranstaltungs-Abend: 0157 54 89 29 72

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Anpfiff – Fußball ohne Alkohol

Du bist leidenschaftlicher Fußballfan? Du trinkst im Stadion oder beim Fußball immer mehr, als Du eigentlich willst? Du bist alkoholkrank und traust Dich nicht ins Stadion? Du weißt nicht, mit wem Du darüber reden sollst oder kannst? Lass UNS darüber reden, denn Du bist damit nicht alleine. Wir wollen eine Selbsthilfegruppe aufbauen, welche sich genau mit diesem Thema beschäftigt, also melde Dich an! Wir starten die Gruppe sobald wir ausreichend Teilnehmer haben zu Beginn des Jahres 2018.

Sie können sich gern bei uns anmelden:

Selbsthilfekontaktstelle Marzahn-Hellersdorf Alt Marzahn 59A, 12685 Berlin

Tel : 030 5425103

Internet: [www.wuhletal.de/Selbsthilfe.html](http://www.wuhletal.de/Selbsthilfe.html)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Hilfreiches Wissen mit-teilen – Schulung für Angehörige psychisch Kranker

Aus Erfahrung Wissen und Kompetenzen entwickeln, um Angehörige in Krisen beraten zu können, ist das Anliegen der Multiplikator\*innenschulung von Angehörigen psychisch erkrankter Menschen zu Peer-Berater\*innen. Der Landesverband der Angehörigen von Menschen mit psychischen Krisen/Erkrankungen in Berlin hat das Ziel, Angehörigen-Peer-Beratung als unabhängiges Beratungsangebot des ApK LV Berlin e.V. berlinweit zu etablieren. Gesucht werden Lebenspartner\*innen, Eltern, erwachsene Kinder und Geschwister von Menschen mit psychischen Krisen/Erkrankungen, mit dem Ziel, Sie als Angehörige/r zu qualifizieren, um ihnen einen Weg in die Angehörigenberatung zu ermöglichen. Die Qualifizierung beginnt im März 2018 und endet im Dezember 2019. Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung!

Weitere Informationen zur Bewerbung entnehmen Sie bitte dem Link:

[http://apk-berlin.de/files/apk\\_lv\\_berlin\\_e.v.\\_ang.peer.qualifizierung\\_bewerbung\\_2018.2019.pdf](http://apk-berlin.de/files/apk_lv_berlin_e.v._ang.peer.qualifizierung_bewerbung_2018.2019.pdf)

Weitere Informationen zum Projekt:

[http://apk-berlin.de/files/2017-07\\_apk-flyer\\_qualifizierung-angehoeriger\\_web.pdf](http://apk-berlin.de/files/2017-07_apk-flyer_qualifizierung-angehoeriger_web.pdf)

Kosten: keine

Kontakt: Gudrun Weißenborn - Projektleitung

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

Tel: 030 84 31 57 14

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Fortbildung für Selbsthilfegruppen

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2018

### Aktiv in Selbsthilfe – Fortbildung für Selbsthilfegruppen in Berlin

Der Berliner Arbeitskreis Fortbildung in der Selbsthilfe, SEKIS und selko e.V. haben ein umfangreiches Angebot an Seminaren, Workshops und Tagungen zusammengestellt und laden Sie herzlich ein, zu schauen, ob das eine oder andere für Ihre Gruppenarbeit dabei ist. Das ausführliche Programm können Sie bei SEKIS bestellen.

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

Kontakt: Bismarckstr. 101, 10625 Berlin

Telefon: 030 890 285 31 oder 37

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2018

### Zusammen geht mehr? Selbsthilfe begegnet den Profis im Gesundheitswesen Auftaktveranstaltung für die Fortbildung 2018

**Zeit:** 11.00 - 16.00 Uhr

**Ort:** Villa Donnersmarck, Schädestr. 9 -13, 14165 Berlin

Die Arbeit unzähliger Selbsthilfegruppen, -vereine und -organisationen ist in Deutschland eine starke vierte Säule im Gesundheitssystem. Menschen nehmen ihre Situation in die Hand. Ihre Initiative zeigt: „Ich kann!“ und ermöglicht sich und anderen neue Teilhabe an Gesellschaft und Gesundheit – ganz unabhängig von gesellschaftlicher Stellung und persönlichen Hintergründen. Und von professioneller Seite? Wie begegnet das Gesundheitswesen der Selbsthilfe? Weisen Krankenhäuser bei der Entlassung auf die Möglichkeit der Selbsthilfe hin? Vermitteln Ärzte und Therapeuten ihre Patienten als Ergänzung der Behandlungswege in die Gruppen? Die Begegnungen von Selbsthilfe und Professionellen im Gesundheitswesen sehen durchaus unterschiedlich aus. An vielen Stellen ist in den letzten Jahren Vertrauen ineinander gewachsen. Andere Kontakte sind und bleiben schwierig. Zum Auftakt unseres Fortbildungsprogramms 2018 möchten wir Menschen aus der Selbsthilfe mit professionellen Akteuren zusammenbringen. In einem ersten Teil dieses Tages werden wir Erfahrungen austauschen und sammeln. Über Gespräche mit Ärzten und Therapeuten, Erfahrungen im Krankenhaus und Begegnungen mit Krankenkassen. Sind wir Partner, oder Bittsteller? Auf Augenhöhe oder unterste Schublade? Was braucht Veränderung? Im zweiten Teil des Tages werden Gäste aus unterschiedlichen Gesundheitsbereichen unseren Beobachtungen und Fragen begegnen. Wir sitzen zusammen, lernen voneinander und gestalten gemeinsam ein Selbsthilfe-freundliches Berlin der Zukunft.

**Leitung:** Das Team des Arbeitskreises Fortbildung

**Kosten:** Keine. Für einen kleinen Imbiss bzw. Mittagstisch besteht in der Pause die Gelegenheit, sich am Veranstaltungsort preiswert zu versorgen

**Veranstalter:** Arbeitskreise Fortbildung in der Selbsthilfe Berlin

**Anmeldung:** Tel 030 80 1975 14

**E-Mail:** selbsthilfe@mittelhof.org

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Fortbildung für Selbsthilfegruppen

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2018

## Patientenbeteiligung im Gesundheitswesen

Informationsveranstaltung

für Selbsthilfegruppen, die Interesse an der Mitarbeit in der Patientenvertretung haben

**Donnerstag, 15. Februar 2018**

**Zeit:** 16.00 - 18.00 Uhr

**Ort:** SEKIS | Bismarckstr. 101 | 10625 Berlin

Patienten haben, wenn sie sich in Selbsthilfe- oder Patientenverbänden organisieren, die Möglichkeit in Gremien des Gesundheitswesens mitzuarbeiten und sich zu beteiligen. Seitdem Jahr 2004 räumt der Gesetzgeber den maßgeblichen Organisationen zur Vertretung der Patienten formale Beteiligungs- und Mitspracherechte auf Bundes- und Länderebene ein. Damit haben endlich diejenigen eine Stimme im Gesundheitssystem, die eigentlich im Mittelpunkt stehen sollten: Patientinnen und Patienten. Damit wurden Forderungen vieler Selbsthilfeorganisationen aufgegriffen, nicht nur die individuellen Patientenrechte zu stärken, sondern auch Partizipationsmöglichkeiten einzuräumen. Die wichtigste Möglichkeit der Beteiligung zur Patientenvertretung ist sicher die im Gemeinsamen Bundesausschuss, dem höchsten Gremium der Selbstverwaltung von Krankenkassen und Ärzten, in dem nahezu alle rechtlich und finanziell bedeutsamen Umsetzungen von Gesetzen zur Gesundheitsversorgung diskutiert und als verbindliche Richtlinien beschlossen werden. Um Aktive in Selbsthilfegruppen zu motivieren, sich in der Patientenbeteiligung zu engagieren, möchten wir folgende Themen vertiefen: • Rechtliche Grundlagen • Wer kann mitarbeiten? • Patienten-Verbände • Koordination der Beteiligung • Wo kann man mitarbeiten? Leitung Ursula Helms - Geschäftsführerin der NAKOS und Patientenvertreterin im Gemeinsamen Bundesausschuss für die DAG SHG

**Kosten:** keine



## Supervision für Mitglieder von Selbsthilfegruppen

Datum: Montag, 19. Februar 2018

Zeit: 18.00 - 21.00 Uhr

Ort: KIS – Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe  
im Stadtteilzentrum Pankow | Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin

Selbsthilfegruppen müssen häufig eine Vielzahl von Schwierigkeiten bewältigen. In der Supervisionsgruppe ist Raum für den Erfahrungsaustausch und die Erarbeitung von Lösungen für Probleme und Fragen aller Art. Das Angebot ist offen für alle, die ihre Fragen und Schwierigkeiten aus ihren Gruppen einbringen möchten und neugierig auf die Themen aus anderen Selbsthilfegruppen sind. Um den vielen Fragen und Themen in der Supervision gerecht zu werden, arbeiten wir mit unterschiedlichsten Methoden: neben dem Erfahrungsaustausch im Gespräch dienen uns anschauliche Instrumente wie Rollenspiele, um typische Situationen in Selbsthilfegruppen erfahrbar und nachvollziehbar zu machen.

Kosten: 6 €

Telefon: 030-499870910

E-Mail: Mail [kis@hvd-bb.de](mailto:kis@hvd-bb.de)

## Patienteninteressen

### Multiple Wirbelkörperfrakturen nach Absetzen von Denosumab

Denosumab ist in einer niedrigeren Dosierung (Prolia®) zugelassen zur Behandlung der Osteoporose bei postmenopausalen Frauen mit erhöhtem Frakturrisiko sowie zur Behandlung von Knochenschwund im Zusammenhang mit Hormonablation bei Männern mit Prostatakarzinom und erhöhtem Frakturrisiko. In einer höheren Dosierung (Xgeva®) ist es indiziert zur Prävention von skelettbezogenen Komplikationen (wie zum Beispiel pathologischen Frakturen) bei Erwachsenen mit Knochenmetastasen aufgrund solider Tumoren.

Nach Absetzen von Denosumab zur Behandlung einer Osteoporose kann es zu einem Knochendichteverlust kommen, der in einigen Fällen mit Frakturen einhergeht. Derzeit ist unklar, ob die Knochendichte lediglich auf die Ausgangssituation vor Behandlungsbeginn zurückfällt oder es sogar zu einer überschießenden Gegenreaktion mit vermehrtem Knochenabbau kommt. Wird Denosumab abgesetzt, sollte die Knochendichte im Verlauf überprüft und eine Behandlung mit Bisphosphonaten in Betracht gezogen werden. Zur antiresorptiven Therapie bei Osteoporose sind orale Bisphosphonate (z. B. Alendronsäure) Mittel der Wahl. Bei der Entscheidung für eine Behandlung mit Denosumab sollte die derzeit unklare Situation hinsichtlich des Vorgehens bei Absetzen berücksichtigt und die Patienten entsprechend aufgeklärt werden. Weitere Untersuchungen zur Ursache dieses Knochendichteverlusts und zu effektiven Gegenmaßnahmen sind erforderlich.

[Bekanntgabe der Arzneimittelkommission der deutschen Ärzteschaft \(AkdÄ\) im Deutschen Ärzteblatt vom 01.12.2017](#)

## Publikationen

### Datenschutz im Verein

#### Hinweise zur Beachtung des Datenschutzes bei der Vereinsarbeit, insbesondere in Selbsthilfeorganisationen

Das Thema Datenschutz ist heutzutage in aller Munde, leider wird er aber immer noch vielfach nicht oder nur in unzureichendem Maße beachtet und umgesetzt. Ein Grund hierfür mag ein mangelndes Bewusstsein dafür sein, dass auch personenbezogene Daten ein schützenswertes Rechtsgut darstellen. Ihre Weitergabe



bzw. die Kenntnisnahme durch Dritte betrifft unmittelbar die Privatsphäre und damit die Autonomie und Selbstbestimmung der betreffenden Person. Das Projekt wurde vom Bundesministerium für Gesundheit gefördert. Hier können Sie sich das Papier als Text-Version ansehen und herunterladen:

[Download des Papiers „Datenschutz im Verein“ als Word-Datei](#)

Ansprechperson bei der BAG SELBSTHILFE e.V.:  
Holger Borner, Referatsleiter Recht und Sozialpolitik  
Mariendorfer Damm 159 | 12107 Berlin  
Tel: 0211 31006-53  
Mail: [holger.borner@bag-selbsthilfe.de](mailto:holger.borner@bag-selbsthilfe.de)  
Internet: [www.bag-selbsthilfe.de](http://www.bag-selbsthilfe.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

#### Publikationen

### Dokumentation des 11. Bayerische Selbsthilfekongresses

Unter dem Motto GEMEINSAM TUN – Wege zu mehr Gesundheit ist in Augsburg der Kongress zu Ende gegangen und es hat viele gute Impulse und Kontakte ergeben. Nach und nach konnten wir die Dokumentation im Netz vervollständigen und so lohnt es sich jetzt nochmals einen Blick auf unsere Homepage zu werfen und genüsslich einige Seiten zu lesen.

Besonders Spaß machen natürlich auch die schönen Bildergalerien, bei denen uns viele Teilnehmende (sowohl Selbsthilfeaktive als auch Fachpersonen und Politiker) die Erlaubnis gegeben haben, ihr Bild ins Netz zu stellen. Sie zeigen damit, dass das Leben „Gemeinsam“ mehr Freude macht und dass Selbsthilfe eine wirklich gute Idee ist.

[http://www.seko-bayern.de/index.php?article\\_id=212&goback=1](http://www.seko-bayern.de/index.php?article_id=212&goback=1)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

#### Publikationen

### Lungen-Krebs – was nun? Eine Broschüre in leichter Sprache

Der Krebsinformationsdienst hat zusammen mit der Pädagogischen Hochschule Heidelberg das Heft „Lungenkrebs – was nun?“ geschrieben. Das Heft ist in leichter Sprache.

<https://www.krebsinformationsdienst.de/wegweiser/iblat/lungenkrebs-leichte-sprache.pdf?m=1508416588&>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

#### Publikationen

### Präventions-Taschenkalender - my 2018 - für Jugendliche

Im Hosentaschenformat ist der Kalender ein Suchtpräventions-Begleiter für jeden Tag. Er informiert jugendgerecht über Themen, denen Jugendliche in ihrem Alltag begegnen, wie Alkohol, Tabak, Cannabis, Shisha, E-Zigarette, Energy Drinks, Anabolika, Medikamente, Cybermobbing, Sportwetten und viele mehr. Der Kalender gibt Jugendlichen Tipps zum verantwortungsvollen Umgang, beschreibt, welche Risiken bestehen und fördert damit die Risikokompetenz junger Menschen. Jede Woche können die Jugendlichen ihr Wissen mit einer Quizfrage rund um diese Themen testen. Darüber hinaus bietet der Kalender „Schul-Helfer“ wie Stundenplan, Ferienplaner und Formelsammlung. Der Taschenkalender richtet sich an Jugendliche ab 14 Jahren und wird herausgegeben von der Fachstelle für Suchtprävention Berlin gGmbH.

Kontakt Fachstelle für Suchtprävention Berlin gGmbH, Chausseestr. 128/129, 10115 Berlin,  
Tel 030 29352615, E-Mail [infor@berlin-suchtpraevention.de](mailto:infor@berlin-suchtpraevention.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

#### Publikationen

Zeitschrift für Frauengesundheit

### clio 85 - Schmerzen - woher sie kommen und was Frauen tun können

Schmerzen sind in unserer Gesellschaft weit verbreitet. Schätzungsweise 10-20 Prozent der Menschen in Deutschland, das sind 8 bis 16 Millionen, sind allein von chronischen Schmerzen betroffen. Oft dauert es lange, bis die Diagnose geklärt ist. Jede/r fünfte ist der Meinung, dass ihre Schmerzen nicht adäquat behandelt werden. Und Schmerzen haben Auswirkungen - auf die eigene Befindlichkeit, auf Beziehungen und Privatleben, auf den Beschäftigtenstatus etc.

Die aktuelle clio widmet sich diesem Thema, beleuchtet aktuelle Erkenntnisse, die Genderspezifisch, greift insbesondere Schmerzen auf, unter denen Frauen leiden, und stellt Möglichkeiten des Umgangs vor, die erprobt sind, aber nicht unbedingt bekannt.

[Heft 85/2017](#) ist zu beziehen für 4,50 Euro über den Buchhandel mit der ISSN-Nummer: 0933-0747 oder direkt bei

Kontakt Feministisches FrauenGesundheitszentrum e.V., Bamberger Straße 51, 10777 Berlin,  
Tel: 213 95 97, E-Mail: [info@ffgz.de](mailto:info@ffgz.de) - [www.ffgz.de](http://www.ffgz.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Publikationen

### Broschüre: Endo What?

Eine von zehn Frauen entwickelt in ihrem Leben eine **Endometriose**, also gutartige Wucherungen von Gewebe der Gebärmutter Schleimhaut außerhalb der Gebärmutter, die starke Schmerzen im Unterleib auslösen kann.

Die Endometriose-Vereinigung Deutschland e.V. beklagt fehlendes Wissen über die Krankheit bei Akteur\_innen im Gesundheitswesen, die oft dazu führt, dass Frauen von ihren Ärzt\_innen nicht ernst genommen werden. So dauert es durchschnittlich 8 Jahre, bis eine Frau die Diagnose Endometriose erhält. Der Verein hat Forderungen an die Gesundheitspolitik formuliert. Unter anderem fordert er mehr Aufklärung über die Erkrankung und eine verbesserte Ausbildung von Mediziner\_innen.

<https://tinyurl.com/y9326exd>

Die Broschüre zu Endometriose bietet umfangreiche Informationen zur schulmedizinischen Behandlung und der Komplementärmedizin, mittels derer Frauen häufig gute Unterstützung und Verbesserung erleben.

<https://www.ffgz.de/bestellen/broschueren/endometriose-verstehen-meinen-weg-gehen.html>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Publikationen

Neue Kurzinformation

### Idiopathisches Parkinson-Syndrom

Verständlich und kompakt – das neue Informationsblatt von Kassenärztlicher Bundesvereinigung und Bundesärztekammer steht jetzt kostenlos zum Ausdrucken bereit.

Die Parkinson-Krankheit zählt zu den häufigen Erkrankungen des Nervensystems. Etwa 220 000 Menschen leben mit dieser Krankheit in Deutschland. Sie äußert sich durch eine zunehmende Einschränkung der Bewegungen: Sie werden langsamer und kleiner und das Greifen fällt schwerer. Hände und Füße zittern vor allem in Ruhe. Das Gesicht wird ausdrucksloser und Schlucken sowie Sprechen fallen schwerer. Viele weitere Anzeichen können hinzukommen.

Die neue Kurzinformation "Parkinson-Krankheit – wenn sich Bewegungen verändern" informiert neben den Krankheitszeichen über die Entstehung des idiopathischen Parkinson-Syndroms sowie über Behandlungsmöglichkeiten. Auch praktische Tipps im Umgang mit der Erkrankung erhält der Leser, zum Beispiel zu Krankengymnastik, Hilfen bei beruflichen oder rechtlichen Schwierigkeiten oder beim Führen von Kraftfahrzeugen.

Die Reihe "Kurzinformationen für Patienten (KiP)" entwickelt das Ärztliche Zentrum für Qualität in der Medizin (ÄZQ) im Auftrag der Kassenärztlichen Bundesvereinigung und der Bundesärztekammer. Das ÄZQ erstellt dafür doppelseitige Dokumente im DIN-A4-Format, die als PDF-Download zum kostenlosen Ausdrucken und Verteilen bereit stehen.

Die Kurzinformation „Idiopathisches Parkinson-Syndrom“ sowie Informationen zu über 70 weiteren Themen können Sie abrufen unter:

[Kurzinformation für Patienten " Idiopathisches Parkinson-Syndrom "](#)

[Methodik und Quellen](#)

[Kurzinformationen für Patienten auf Patienten-Information.de](http://www.kurzinformationen-fuer-patienten-auf-patienten-information.de)

Kontakt      Ärztliches Zentrum für Qualität in der Medizin (ÄZQ), Gemeinsames Institut von BÄK und KBV, Tiergarten Tower, Straße des 17. Juni 106-108, 10623 Berlin, Telefon 4005-2504,  
E-Mail: [patienteninformation@azq.de](mailto:patienteninformation@azq.de) - [www.azq.de](http://www.azq.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Veranstaltungen

Die Liste der aktuellen Veranstaltungen finden Sie hier:

Veranstaltungen

04. Januar 2018 17 Uhr

### Das metastasierte Mammakarzinom - Wie lebe ich damit?

Comprehensive-Cancer-Center Charité Mitte, Invalidenstrasse 80, 10115 Berlin,  
Komferenzraum 3. Ebene, 2. OG

Veranstalter: Selbsthilfegruppe Brustkrebs in der Charité Berlin mit Frau Dr. med. Jana Barinoff,  
Standortleitung der Klinik für Gynäkologie und Senologie Charité

Anmeldung: Brunnhilde Dicks

Mail: [brunhild.dicks@shg-brustkrebs-in-der-charite-berlin.de](mailto:brunhild.dicks@shg-brustkrebs-in-der-charite-berlin.de)

Internet: [www.shg-brustkrebs-in-der-charite-berlin.de](http://www.shg-brustkrebs-in-der-charite-berlin.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Veranstaltungen

10 Termine ab Freitag, den

12. Januar 2018 15.00 - 17.00 Uhr

(letzter Termin 16. März 2018)

### RAMSES – Ein Resilienz-Training

für Betroffene von psychischen Erkrankungen zur Überbrückung von Wartezeit auf einen ambulanten Therapieplatz

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

Durchgeführt wird der Kurs von Annegret Corsing, Erfahrungsexpertin, Psychologische Beratung, Training und in Coaching & Co-Anleitung Thilo Scholz, EX-IN-Erfahrungsexperte

Resilienz (von lateinisch: resillire, ‚zurückspringen‘, ‚abprallen‘) oder psychische Widerstandsfähigkeit ist die Fähigkeit, Krisen zu bewältigen und sie durch Rückgriff auf persönliche und sozial vermittelte Ressourcen als Anlass für Entwicklungen zu nutzen. RAMSES steht für „Resilienz durch Achtsamkeit und Mitgefühl und Schaffung emotionaler Stabilität“.

RAMSES ist ein Resilienz-Trainingsprogramm, d.h. es zielt darauf ab, die Fähigkeit der TeilnehmerInnen zu stärken, körperliche und psychische Belastungen zu bewältigen, sich auf den bevorstehenden Therapieprozess vorzubereiten und die Wartezeit auf einen ambulanten Therapieplatz.

Tel: 030 499 8709 10

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Veranstaltungen

17. Januar 2018 19.30 Uhr

### Mehr Energie und Lebendigkeit durch Training - Bewegung als Lebenselixier

Ort: GESUNDHEIT AKTIV e. V. , Gneisenaustr. 42, 10961 Berlin

Wie wäre es, sich mehr im eigenen Körper zu Hause zu fühlen, lebendiger, vitaler? Im Alltag vergessen wir den Körper oft. Wir schleppen ihn von einem Termin zum anderen und wenn er müde ist oder Hunger hat, geben wir ihm eine Portion Kaffee oder einen Snack, damit er noch ein bisschen weiter mitmacht. Das moderne Leben scheint uns oft keine andere Wahl zu lassen. Wir müssen doch funktionieren im Job oder im Privaten. Bewegung jedoch kann uns unterstützen, aus diesem Hamsterrad auszubrechen. In diesem Vortrag erfahren Sie die Hintergründe, was Bewegung im Körper bewirken kann und welche Formen des Trainings für welche Ziele geeignet sind. Kleine praktische Übungen, die sie als Anregung mitnehmen können, machen Bewegung als Lebenselixier erfahrbar.

Vortrag mit Martina Rudolph, Präventologin, Trainerin für Gesundheit und Lebenskompetenz (GLK) in Zusammenarbeit mit dem Berufsverband der Kosten: Eintritt frei. Über Spenden freuen wir uns

Tel: 030 695 68 72-0

Mail: [info@gesundheit-aktiv.de](mailto:info@gesundheit-aktiv.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Veranstaltungen

18. Januar 2018 9.00 - 16.00 Uhr

## Untertitel und Audiodeskription erstellen, Videos barrierefrei gestalten

Ort: Wilhelmstraße 52, 10117 Berlin (U Mohrenstraße, S Brandenburger Tor, Bus 200)  
Veranstalter: Stiftung Barrierefrei kommunizieren  
Workshop der von Aktion-Mensch-geförderten Workshop-Reihe rund um Inklusion und Medien  
Dozent\*in: Rose Jokic (ADB Sachsen/ Landesverband Soziokultur Sachsen e.V.), Johannes Rück (Medienkompetenzzentrum Mitte/ barrierefrei kommunizieren!)  
Kosten: Kostenfrei  
Anmeldung: Anmeldung erbeten  
Mail: veranstaltungen@barrierefrei-kommunizieren.de  
Internet: www.stiftung-barrierefrei-kommunizieren.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

### Veranstaltungen

**19. Januar 2018** freitags jeweils **14.00 - 17.00 Uhr**

#### Hilfe beim Helfen - Schulungsreihe für Angehörige von Menschen mit Demenz

Alzheimer Angehörigen-Initiative e. V.

Geschäfts- und Beratungsstelle | Reinickendorfer Str. 61 | 13347 Berlin

Kursinhalte:

- Wissenswertes über die Alzheimer-Erkrankung und andere Demenzen
- Demenzgerechte Kommunikation
- Vorsorgevollmacht, Patienten-, Betreuungsverfügung, gesetzliche Betreuung
- Informationen zu Leistungen der Pflegeversicherung
- Hilfreiches zur Bewältigung des Pflege- und Betreuungsalltags

Termine Kurs 1: 19. Januar, 26. Januar und 2. Februar 2018

Termine Kurs 2 : 13. April 2018, 20. April 2018, 27. April 2018

Anmeldung: 030 47 37 89 95

Verkehrsverbindung: U9 Nauener Platz, Bus 127 Iranische Straße , Tram 13 Luise-Schröder-Platz

<https://www.deutsche-alzheimer.de/ueber-uns/aktuelles/artikelansicht/artikel/neuaufgabe-hilfe-beim-helfen-eine-schulungsreihe-fuer-angehoerige-von-menschen-mit-demenz.html>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

### Veranstaltungen

**27. Januar 2018** **11.00 - 16.00 Uhr**

Auftaktveranstaltung für die Fortbildung 2018

#### Zusammen geht mehr? Selbsthilfe begegnet den Profis im Gesundheitswesen

Ort: Villa Donnersmarck, Schädestr. 9 -13, 14165 Berlin

Veranstalter: Arbeitskreise Fortbildung in der Selbsthilfe Berlin

Die Arbeit unzähliger Selbsthilfegruppen, -vereine und -organisationen ist in Deutschland eine starke vierte Säule im Gesundheitssystem. Menschen nehmen ihre Situation in die Hand. Ihre Initiative zeigt: „Ich kann!“ und ermöglicht sich und anderen neue Teilhabe an Gesellschaft und Gesundheit – ganz unabhängig von gesellschaftlicher Stellung und persönlichen Hintergründen.

Und von professioneller Seite? Wie begegnet das Gesundheitswesen der Selbsthilfe? Weisen Krankenhäuser bei der Entlassung auf die Möglichkeit der Selbsthilfe hin? Vermitteln Ärzte und Therapeuten ihre Patienten als Ergänzung der Behandlungswege in die Gruppen? Die Begegnungen von Selbsthilfe und Professionellen im Gesundheitswesen sehen durchaus unterschiedlich aus. An vielen Stellen ist in den letzten Jahren Vertrauen ineinander gewachsen. Andere Kontakte sind und bleiben schwierig. Zum Auftakt unseres Fortbildungsprogramms 2018 möchten wir Menschen aus der Selbsthilfe mit professionellen Akteuren zusammenbringen. In einem ersten Teil dieses Tages werden wir Erfahrungen austauschen und sammeln. Über Gespräche mit Ärzten und Therapeuten, Erfahrungen im Krankenhaus und Begegnungen mit Krankenkassen. Sind wir Partner, oder Bittsteller? Auf Augenhöhe oder unterste Schublade? Was braucht Veränderung?

Im zweiten Teil des Tages werden Gäste aus unterschiedlichen Gesundheitsbereichen unseren Beobachtungen und Fragen begegnen. Wir sitzen zusammen, lernen voneinander und gestalten gemeinsam ein Selbsthilfe-freundliches Berlin der Zukunft.

Leitung: Das Team des Arbeitskreises Fortbildung

Kosten: Keine.

Für einen kleinen Imbiss bzw. Mittagstisch besteht in der Pause die Gelegenheit, sich am Veranstaltungsort preiswert zu versorgen

Anmeldung: Tel 030 80 1975 14

Mail: selbsthilfe@mittelhof.org

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Veranstaltungen

**30. Januar 2018 18.00 Uhr**

KV-Sprechstunde

### **Mit dem Rauchen aufhören – aber wie?**

Im Gebäude der Kassenärztlichen Vereinigung (KV) Berlin Masurenallee 6 A, 14057 Berlin (gegenüber Funkturm und Messegelände)

Veranstalter: Kassenärztliche Vereinigung (KV) Berlin

Mit dem Rauchen aufzuhören - das ist wohl einer der häufigsten guten Vorsätze, die alljährlich in der Silvesternacht gefasst werden und im Januar dann allzu oft schon wieder Geschichte sind. Dabei ist Rauchen nach wie vor einer der größten Risikofaktoren für die Gesundheit. Ärzte und Psychotherapeuten informieren über Methoden und Möglichkeiten der Raucherentwöhnung und geben Tipps, wie Sie auf Dauer durchhalten. Natürlich stehen Ihnen alle Experten im Anschluss für Fragen zur Verfügung.

Weitere Termine:

27. Februar 2018 18.00 Uhr Hämmern im Kopf - Kopfschmerzen und Migräne

27. März 2018 18.00 Uhr Die schleichende Krankheit - Risikofaktor Bluthochdruck

24. April 2018 18.00 Uhr Blasenschwäche - das verheimlichte Leiden

Kosten: kostenfrei

Tel: **030 31003-379**

Mail: KVBE@kvberlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Veranstaltungen

**30. Januar 2018**

Kompaktkurs Demenz

### **Wissen, was Demenz ist und wie ich Menschen mit Demenz begegne**

AWO Bundesverband e. V. • Blücherstraße 62 / 63 • 10961 Berlin

Veranstalter: Deutschen Alzheimer Gesellschaft e. V. in Kooperation mit dem AWO Bundesverband e. V.

Eine Demenzerkrankung verändert das Leben – nicht nur für Menschen mit Demenz, sondern auch für ihre Angehörigen, Nachbarn und Freunde. Die Anzahl der Betroffenen wächst mit dem demografischen Wandel, die Unsicherheit wächst mit:

Wie wirkt sich eine Demenz auf das Leben aus? Was kann ich tun?

Der kostenlose, für alle Interessierten offene Kurs wird am 30. Januar 2018 von der Deutschen Alzheimer Gesellschaft e. V. in Kooperation mit dem AWO Bundesverband e. V. veranstaltet.

Er ist Teil der bundesweiten Aufklärungsinitiative „Demenz Partner“ der Deutschen Alzheimer Gesellschaft und vermittelt Tipps zu den großen und kleinen Fragen rund um das Thema Demenz.

Programm

16.00 Uhr Begrüßung: Brigitte Döcker, AWO Bundesverband e. V.

16.15 Uhr Kompaktkurs Demenz: Anna Gausmann und Saskia Weiß, Deutsche Alzheimer Gesellschaft e. V.

17.45 Uhr Fragen und Diskussion

18.00 Uhr Verabschiedung

Hinweis: Während der Veranstaltung werden Fotoaufnahmen gemacht, die potentiell für Zwecke der Veranstaltungsberichterstattung und allgemeinen Öffentlichkeitsarbeit in verschiedenen Medien veröffentlicht werden. Mit der Teilnahme an der Veranstaltung wird die Zustimmung hierzu vorausgesetzt.

Kosten: Die Teilnahme ist kostenlos, bedarf aber wegen begrenzter Platzzahl der Voranmeldung.

Mail: Anmeldung unter: [info@demenz-partner.de](mailto:info@demenz-partner.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Veranstaltungen

1. Workshop

**09. - 11. Februar 2018**

## Leadership – Kurs für Junge und ältere Selbsthilfe-Aktive - Stuhlkreis-Visionär\*innen

Bildungs- und Begegnungsstätte Gästehaus Rosemarie Reichwein, Berlin-Charlottenburg

Veranstalter: Ein Projekt der Junge Selbsthilfe Berlin-Mitte / StadtRand gGmbH

Worum geht's?

Der Kurs richtet sich an Menschen aus Selbsthilfegruppen- und Organisationen, die bereit sind, über bestehende Strukturen und gewünschte Veränderungen zu reflektieren.

Es geht darum, die Zusammenarbeit in Eurer Selbsthilfegruppe und Eurem Selbsthilfe-Verband zu reflektieren, zu stärken und zu unterstützen. Bei dem Kurs gehen wir folgenden Fragen nach:

- Wie wird Verantwortung in Eurer Selbsthilfegruppe- / Organisation übernommen?
- Welches Verständnis von Führung (Leadership) haben wir in unserer Selbsthilfegruppe- / Organisation?
- Welche Haltung möchtet ihr an neue Aktive weitergeben?
- Welche Strukturen braucht die Selbsthilfe, damit Menschen mitmachen wollen?
- Was stärkt / schwächt die Lebensenergie in unser Gruppe / Organisation?

Gewünscht ist, dass Ihr Euch als Team mit mind. Einer anderen Person aus Euer Selbsthilfegruppe / Organisation (ggf. jünger & älter) anmeldet.

Der 2. Workshop findet an einem Wochenende Ende 2018 in Berlin statt.

Die Termine bauen aufeinander auf.

Die Kosten der Unterbringung & Verpflegung werden übernommen. Anfallende Fahrtkosten müssen selber getragen werden.

Anmeldung: Bei Fragen und Interesse meldet Euch bei Franziska Anna Leers

Tel: **030 3946364**

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

### Veranstaltungen

**14. Februar 2018 19:30 Uhr**

#### **Gesunde Gefäße durch Ernährung - Arteriosklerose vorbeugen**

Ort: Gneisenastr. 42, 10961 Berlin

Veranstalter: GESUNDHEIT AKTIV e. V., Bürger- und Patientenverband, Gneisenaustraße 42, 10961 Berlin

Wie können wir der Entstehung von Arteriosklerose entgegenwirken und Folgekrankheiten wie Herzinfarkt oder Schlaganfall verhindern? Arteriosklerose ist ein chronisches Krankheitsbild. Beschwerden werden zum Teil erst in fortgeschrittenem Alter bemerkt, nach vielleicht schon 30- bis 40-jähriger Krankheitsdauer. Man merkt von der Arteriosklerose lange Jahre nichts und wenn man etwas merkt, ist es leider häufig schon zu spät. In vielen Fällen treten erst Symptome auf, wenn das Gefäß bereits zu zwei Drittel verschlossen ist.

Würden wir die biologischen Prozesse jedoch kennen, die dabei in unserem Körper aus der Balance geraten, dann könnten wir schon früh eingreifen und dagegen steuern. Wir selbst hätten die Kraft, über unsere Gesundheit, Alterungsprozesse und Leistungsfähigkeit zu entscheiden. Aber wie und welche Nährstoffe brauchen wir dafür? Frau Dr. Heide Barnert veranschaulicht verständlich, welche Nährstoffe unsere Organe existenziell benötigen, damit wir gesund, fit und leistungsfähig bleiben.

Vortrag und Buchvorstellung mit Dr. Heide Barnert, Dipl.- Biochemikerin, Präventologin, Diabetesassistentin in Zusammenarbeit mit dem Berufsverband der Präventologen e. V.

Kosten: Eintritt frei. Über Spenden freuen wir uns

Tel: **030.695 68 72-0**

Mail: [info\(@\)gesundheit-aktiv.de](mailto:info(@)gesundheit-aktiv.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

### Veranstaltungen

**15. Februar 2018 16.00 - 18.00 Uhr**

#### **Patientenbeteiligung im Gesundheitswesen**

Informationsveranstaltung für Selbsthilfegruppen, die Interesse an der Mitarbeit in der Patientenvertretung haben

SEKIS | Bismarckstr. 101 | 10625 Berlin

Patienten haben, wenn sie sich in Selbsthilfe- oder Patientenverbänden organisieren, die Möglichkeit in Gremien des Gesundheitswesens mitzuarbeiten und sich zu beteiligen. Seitdem Jahr 2004 räumt der



Gesetzgeber den maßgeblichen Organisationen zur Vertretung der Patienten formale Beteiligungs- und Mitspracherechte auf Bundes- und Länderebene ein. Damit haben endlich diejenigen eine Stimme im Gesundheitssystem, die eigentlich im Mittelpunkt stehen sollten: Patientinnen und Patienten. Damit wurden Forderungen vieler Selbsthilfeorganisationen aufgegriffen, nicht nur die individuellen Patientenrechte zu stärken, sondern auch Partizipationsmöglichkeiten einzuräumen. Die wichtigste Möglichkeit der Beteiligung zur Patientenvertretung ist sicher die im Gemeinsamen Bundesausschuss, dem höchsten Gremium der Selbstverwaltung von Krankenkassen und Ärzten, in dem nahezu alle rechtlich und finanziell bedeutsamen Umsetzungen von Gesetzen zur Gesundheitsversorgung diskutiert und als verbindliche Richtlinien beschlossen werden.

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

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

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

Kosten: keine

Tel: **030-890 285-31**

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Veranstaltungen

**15. Februar 2018**                      **10.00 bis 12.00 Uhr**

### **Elternzeit nutzen**

Gruppe für Alleinerziehende mit Kindern von 0 bis 3 Jahre

Veranstalter:                      Verband alleinerziehender Mütter und Väter,  
Landesverband Berlin e.V. , Seelingstr. 13, 14059 Berlin

Mit der Geburt eines Kindes ändert sich alles. Es braucht Zeit, sich an das Leben mit einem Säugling zu gewöhnen und in die neue Rolle hineinzuwachsen.

Die Beziehung zum anderen Elternteil bzw. die Vorstellungen der gemeinsamen Elternschaft müssen geklärt und gestaltet werden. Gleichzeitig bietet diese besondere Zeit auch die Möglichkeit, über die vorherige Berufstätigkeit unter Berücksichtigung der neuen Familiensituation nachzudenken und berufliche Perspektiven zu entwickeln. In der wöchentlich stattfindenden Gesprächsgruppe geht es um obige Themen und um gemeinsamen Informations- und Erfahrungsaustausch, Zeitmanagement und Alltagsorganisation, Erziehungskompetenzen und natürlich um Entlastung und Spaß. Die Gruppe findet mit Kinderbetreuung statt.

Gruppenleitung:                Nina Kaluza, Dipl.-Pädagogin

Kosten:                              Die Teilnahme an der Gruppe ist kostenfrei.

Anmeldung:                      Bei Interesse bitten wir Sie, sich in der Geschäftsstelle anzumelden.

Tel:                                    303 851 51 20

Mail:                                 [vamv-berlin@t-online.de](mailto:vamv-berlin@t-online.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Veranstaltungen

**17./18. Februar 2018 10.00 – 17.00 Uhr**

### **Geburtsvorbereitung für Single-Mütter**

Wochenendkompaktkurs

Veranstalter:    Verband alleinerziehender Mütter und Väter, LV Berlin e.V., Seelingstraße 13, 14059 Berlin

Ein Geburtsvorbereitungskurs für zukünftige Alleinerziehende muss anders sein, als der für Paare!

Unsere erfahrene Hebamme informiert und berät zu Fragen rund um die Geburt und leitet praktische Übungen zu Entspannungstechniken und Gebärpositionen an. Weiterhin erhalten Sie, durch eine Mitarbeiterin unseres Verbandes alleinerziehender Mütter und Väter, Informationen zu Unterstützungsangeboten für Alleinerziehende und haben die Möglichkeit, andere Single-Schwangere kennen zu lernen und sich auszutauschen.



Anmeldung bis zum 10.02.2018 in der Geschäftsstelle.  
Verband alleinerziehender Mütter und Väter, LV Berlin e.V., Seelingstraße 13, 14059 Berlin  
Kosten: übernimmt die Krankenkasse  
Anmeldung: Anmeldung bis zum 10.02.2018 in der Geschäftsstelle  
Tel: **030 851 5120**  
Mail: info@vamv-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

#### Veranstaltungen

**19. Februar 2018 18.00 - 21.00 Uhr**

### **Supervision für Mitglieder von Selbsthilfegruppen**

KIS – Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe im Stadtteilzentrum Pankow |  
Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin

Selbsthilfegruppen müssen häufig eine Vielzahl von Schwierigkeiten bewältigen. In der Supervisionsgruppe ist Raum für den Erfahrungsaustausch und die Erarbeitung von Lösungen für Probleme und Fragen aller Art. Das Angebot ist offen für alle, die ihre Fragen und Schwierigkeiten aus ihren Gruppen einbringen möchten und neugierig auf die Themen aus anderen Selbsthilfegruppen sind. Um den vielen Fragen und Themen in der Supervision gerecht zu werden, arbeiten wir mit unterschiedlichsten Methoden: neben dem Erfahrungsaustausch im Gespräch dienen uns anschauliche Instrumente wie Rollenspiele, um typische Situationen in Selbsthilfegruppen erfahrbar und nachvollziehbar zu

Kosten: 6 €  
Tel: **030-499870910**  
Mail: Mail kis@hvd-bb.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

#### Veranstaltungen

**27. Februar 2018 16:00 – 19:00 Uhr**

### **Familienvielfalt – alles klar?**

Wie Familienvielfalt gelebt und welche Unterstützung benötigt wird  
Bezirksamt Friedrichshain-Kreuzberg, Yorkstrasse 4-11 | 10965 Berlin, BVV-Saal 1. Etage

Veranstalter: SHIA e.V. SelbstHilfInitiative Alleinerziehender Landesverband Berlin  
Anmeldung: Verbindliche Anmeldung zur Fachtagung erbeten  
Tel: **Faxantwort 030 / 4 25 11 86**  
Internet: www.shia-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

#### Veranstaltungen

**ab 14. April 2018 11.00 – 17.00 Uhr**

### **Gruppen befähigen, sich selbst zu führen**

#### **Stuhlkreis-Start-Up! Fortbildungsreihe zur Anleitung von jungen**

#### **Selbsthilfegruppen in Gründung**

Selbsthilfe- Kontaktstelle Mitte / StadtRand gGmbH, Perleberger Str. 44, 10559 Berlin

Das Projekt "Junge Selbsthilfe Berlin" und die Selbsthilfe-Kontaktstellen aus Berlin-Mitte und Steglitz-Zehlendorf richten in 2018 eine spannende Fortbildung für junge Selbsthilfe-Aktive U 35 +/- aus! In 5 Modulen könnt Ihr das nötige Handwerkszeug lernen, (andere) Selbsthilfegruppen in ihrer Anfangsphase zu begleiten. In der Fortbildungsreihe geht es u.a. um:

- Verständnis von Selbsthilfe
- Meine Rolle in der Anleitung
- Moderation von Gesprächen
- Krisen & Grenzen in Selbsthilfegruppen
- Selbstorganisation & Leadership

Termine:

Sa, 14.04. 2018, 11:00 – 17:00 Uhr  
Do, 26.04.2018, 18:00 – 21:00 Uhr  
Do, 24.05.2018, 18:00 – 21:00 Uhr  
Do, 28.06.2018, 18:00 – 21:00 Uhr

Kosten: Insgesamt 30 Euro, Erstattung möglich

Tel: **030 394 63 64**

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

Internet: <http://www.stadtrand-berlin.de/junge-selbsthilfe/aktivitaeten-zur-jungen-sh/>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Impressum

Dieser Newsletter geht an alle Mail-Adressen der Berliner Selbsthilfeinitiativen  
Wenn Sie diese Post nicht bekommen wollen, wenden Sie sich bitte mit dem Vermerk  
„Keinen SEKIS-Newsletter“ an [stoetznern@sekis-berlin.de](mailto:stoetznern@sekis-berlin.de)

Impressum

SEKIS

Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle

Verantwortlich: Ella Wassink

Redaktion: Dr. Ellen Roth, Karin Stötzner

Bismarckstr.101 – 10625 Berlin

Tel. 030 - 892 66 02

Fax 030 - 890 285 40

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

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