

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

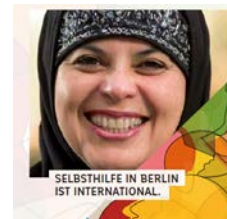
## Inhaltsverzeichnis

SELBSTHILFE	2
<b>1.Fachtagung für Selbsthilfe und Migration in Berlin</b>	<b>2</b>
<b>Selbsthilfe-Wegweiser für Berlin erschienen</b>	<b>3</b>
<b>Stammtisch Junge Selbsthilfe</b>	<b>3</b>
<b>Junge Asthma Gruppe in Gründung, Berlin - Zehlendorf</b>	<b>4</b>
<b>Selbsthilfegruppe Opfer eines Einbruchs</b>	<b>4</b>
<b>Kontaktabbruch zur Familie</b>	<b>4</b>
<b>Selbsthilfe für Aphasiker/innen ( in Gründung )</b>	<b>4</b>
<b>Emotionaler und sexueller Missbrauch</b>	<b>5</b>
<b>Überwindung der emotionalen Abhängigkeit</b>	<b>5</b>
<b>Burnout und Depression - raus aus dem Hamsterrad!</b>	<b>5</b>
<b>Angeleitete Selbsthilfegruppe TRAUER Nahtoderfahrungen</b>	<b>6</b>
<b>AKB - Anonyme Alkoholkrankenhilfe Berlin e.V.</b>	<b>6</b>
<b>Anonyme Alkoholikerinnen (AA für Frauen)</b>	<b>6</b>
<b>Selbsthilfegruppe für ehemalige Raucher</b>	<b>7</b>
<b>Selbsthilfegruppe Diabetes in Gründung</b>	<b>7</b>
<b>Gruppe für Menschen mit Krebs – in Gründung</b>	<b>7</b>
<b>Theaterpädagogische Selbsthilfegruppe für Krebskranke</b>	<b>7</b>
<b>Selbsthilfegruppe in Gründung Pflegende Angehörige</b>	<b>8</b>
<b>Selbsthilfe bewegt</b>	<b>8</b>
<b>Tangiert - Selbsthilfegruppe für Frauen schwuler Männer</b>	<b>8</b>
<b>Mann-O-Meter – Gruppenangebote für schwule Männer</b>	<b>8</b>
FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN	9
<b>Auftaktveranstaltung Fortbildungen in der Selbsthilfe 2019</b>	<b>9</b>
<b>Selbsthilfe – mehr als nur im Gespräch miteinander sein?</b>	<b>9</b>
<b>Ohne Moos nix los - Finanzierungsmöglichkeiten für die Selbsthilfe</b>	<b>10</b>
<b>Resilienz fördernde Möglichkeiten für Selbsthilfegruppenmitglieder</b>	<b>10</b>
<b>Patientenbeteiligung im Gesundheitswesen</b>	<b>11</b>
<b>REIHE: Supervision für Mitglieder von Selbsthilfegruppen</b>	<b>11</b>
<b>Social Media für Selbsthilfegruppen</b>	<b>12</b>
<b>Kreative Methoden in der Gruppenarbeit</b>	<b>12</b>
ENGAGEMENT	12
<b>Peer-Beratung zu dem Thema „Umgang mit einer Sucht“</b>	<b>13</b>
<b>Datenschutz im Verein: Broschüre gibt Hilfestellung</b>	<b>13</b>
PATIENTENINTERESSEN	13
<b>Wegweiser mit Epilepsie-Adressen in Berlin und Brandenburg erschienen</b>	<b>13</b>
<b>Dialog in Friedrichshain-Kreuzberg 2019</b>	<b>14</b>
VERANSTALTUNGEN	14
12. Januar 2019 15:00 Uhr	14

<b>§ 175 Endlich rehabilitiert!</b>	<b>15</b>
12. Januar 2018 10.00 - 16.00 Uhr	15
<b>Workshop „Zukunftsvisionen“ für Alleinerziehende</b>	<b>15</b>
16. Januar 2019 11:00 - 13:00 Uhr	15
<b>Neujahrs-Empfang in Neukölln</b>	<b>15</b>
19. Januar 2019 10:00 - 16:00 Uhr	16
<b>Basiswissen für die Selbsthilfe - Ohne Moos nix los</b>	<b>16</b>
19. Januar 2019 10:00 – 17:00 Uhr	16
<b>Patientenschulung: „Krankheitsbezogene Gespräche: Kommunikationstraining“</b>	<b>16</b>
20. Januar 2019 Beginn 17.00 Uhr, Einlass 16.15 Uhr	16
<b>Benefizkonzert der Berliner Krebsgesellschaft e. V.</b>	<b>16</b>
21. Januar 2019 15 – 17 Uhr	17
<b>Workshop zum Thema Achtsamkeit für Krebs-Selbsthilfeinitiativen</b>	<b>17</b>
21. Januar 2019 – 8. April 2019	17
<b>Bewegungsübungen zur Entspannung - Vital und gesund durch Eurythmie</b>	<b>17</b>
21. Januar bis 11. März 2019	18
<b>Erinnerung ist das was bleibt - Trauerverarbeitung durch künstlerisches Schaffen</b>	<b>18</b>
23. Januar 2019 18:30 Uhr	18
<b>Schlaganfälle verhindern – wir in Neukölln handeln gemeinsam!</b>	<b>18</b>
26. Januar 2019 11 – 16 Uhr	18
<b>Selbsthilfe – mehr als nur im Gespräch miteinander sein?</b>	<b>18</b>
07. Februar 2019 14:30 – 17:30 Uhr	18
<b>Resilienz fördernde Möglichkeiten für Selbsthilfegruppenmitglieder</b>	<b>18</b>
IMPRESSUM	19

## Selbsthilfe

### 1. Fachtagung für Selbsthilfe und Migration in Berlin



#### „Das es so viele sind, hätte ich nie gedacht ...!“

Am 07. Dezember 2018 fand im Hotel Rossi in der Nähe des Hauptbahnhofes der erste Berliner Fachtag für Migration und Selbsthilfe statt. Organisiert durch den Arbeitskreis Selbsthilfe und Migration der Berliner Selbsthilfe-Kontaktstellen / Selko e.V., trafen sich knapp 100 Engagierte und Interessierte zu Erfahrungen muttersprachlicher Selbsthilfegruppen.

Sie alle nebeneinander auf der Bühne zu sehen, war beeindruckend: Selbsthilfegruppen aus sieben Nationen, in ebenso vielen Sprachen und zu neun ganz unterschiedlichen Themenfeldern. Da standen Vertreter\*innen der vietnamesischen Schmerzgruppe neben einer Gruppe von Geflüchteten aus Syrien und Afghanistan und einer der größten Sucht-Gruppen (NA) in persischer Sprache weltweit. Engagierte Angehörige standen neben Betroffenen, somatische neben psychosomatischen Themen. Die Selbsthilfe im weltweiten Berliner Mikrokosmos.

Berlin ist eine multikulturelle Stadt. Dass sich dies auch in der Selbsthilfe spiegelt, war am 1. Fachtag zum Thema Selbsthilfe und Migration gut zu sehen. In der Datenbank von SEKIS sind über 80 muttersprachliche Selbsthilfegruppen gelistet, die sich regelmäßig in allen Teilen Berlins treffen: Frauen und Männer, Angehörige und Selbst-Betroffene.

#### **Selbsthilfe schafft sich neuen Raum**

Diese Entwicklung ist noch gar nicht so alt. Vor 10 Jahren gab es nur an wenigen Stellen die Möglichkeit, in der eigenen Muttersprache Austauschmöglichkeit in einer Selbsthilfegruppe zu finden. Trost gab es in der Familie, medizinische Aufklärung über den Arzt, Gespräche mit Gleichbetroffenen - wenn es gut ging - eher durch Zufall.

All das ist auch heute noch so. Dennoch haben sich mehr und mehr Möglichkeiten ergeben, um auch mit Menschen ins Gespräch zu kommen, deren Lebenssituation und Erkrankung der eigenen Situation nahe ist. So nah, dass Gespräche möglich werden, wie sie häufig nur in der Selbsthilfe zu finden sind: mit viel Verständnis und ohne viele Erklärungen. Und nun: in der Sprache, die es schafft, die eigenen Gefühle wirklich ausdrücken zu können und mit den Menschen, denen ich meine Erkrankung nicht erklären muss und die auch mein Lebensumfeld, meine Kultur und die damit einhergehenden Herausforderungen kennen.

### Ein Fachtag der Vernetzung

Den damit verbundenen Fragen nach funktionierender Selbsthilfeunterstützung geht der Arbeitskreis „Selbsthilfe und Migration“ der Berliner Selbsthilfe-Kontaktstellen schon seit vielen Jahren nach. Am 07. Dezember lud er nun erstmals zu einem Berlinweiten Fachaustausch ein. Menschen aus unterschiedlichsten Muttersprachlichen Selbsthilfegruppen trafen zusammen mit Professionellen aus verschiedenen Bereichen des Gesundheitswesens, migrantischen Selbsthilfeorganisationen und Mitarbeiter\*innen der professionellen Selbsthilfeunterstützung.

Nach sehr persönlichen Entwicklungs-Beobachtungen aus drei Perspektiven (Arbeitskreis Migration, Krankenkassen, Selbsthilfeorganisation) folgte ein Worldcafé mit der Möglichkeit, unterschiedliche Gruppen kennen zu lernen und zu ihrer Arbeitsweise und ihren Erfahrungen zu befragen. Viele Gespräche liefen in der Mittagspause im gastgebenden Hotel Rossi weiter. Am Nachmittag dann fand man sich in fünf Workshops zusammen. Vertieft wurde ausgetauscht, befragt und noch einmal das eigene Netzwerk erweitert.

Als am Ende dieses spannenden Tages ein Drum Circle für den gemeinsamen Ausklang sorgte, hatten viele kleine Zettel mit Emailadressen und Telefonnummern oder Visitenkarten die Besitzer gewechselt. Die gemeinsame Zeit war an manchen Stellen zu kurz. Aber die Gespräche werden weitergehen. Im wachsenden Netzwerk und – wenn es gut geht – auf einem weiteren Fachtag zu „Selbsthilfe und Migration“.

SEKIS | Bismarckstr. 101 | 10625 Berlin | [sekis@sekis-berlin.de](mailto:sekis@sekis-berlin.de) | [www.sekis-berlin.de](http://www.sekis-berlin.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Selbsthilfe

### Selbsthilfe-Wegweiser für Berlin erschienen



Einen Einblick in die Vielfalt der Selbsthilfeangebote in Berlin erhalten Sie über die Internetseite von SEKIS

<https://www.sekis.de/selbsthilfe/suche-nach-gruppen>

Für all diejenigen, die sich gerne einen Überblick in gedruckter Form verschaffen, ist jetzt der Selbsthilfe-Wegweiser als Broschüre erschienen.

Sie können das Exemplar bei allen Selbsthilfe-Kontaktstellen <https://www.sekis.de/selbsthilfe/kontaktstellen/>

und bei SEKIS bekommen

SEKIS | Bismarckstr. 101 | 10625 Berlin

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Selbsthilfe

### Stammtisch Junge Selbsthilfe

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

Der Stammtisch Junge Selbsthilfe findet statt:

an jedem letzten Dienstag im Monat ab 19.00 Uhr

Café "A. Horn", Carl-Herz-Ufer 9, Ecke Baerwaldstraße, 10961 Berlin-Kreuzberg

U1 - Prinzenstr. / Bus 140 - Wilmsstr.

Das Café ist barrierefrei. Der Tisch ist auf "Stammtisch" reserviert. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.  
Veranstalter: Initiative des Projekts Junge Selbsthilfe Berlin-Mitte / StadtRand gGmbH

[junge-selbsthilfe@stadtrand-berlin.de](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 Asthma Gruppe in Gründung, Berlin - Zehlendorf**

**Wann**                    **jeden 2. und 4. Freitag im Monat**                    **19 – 21 Uhr**

Die Gruppe soll dem Austausch gleichaltriger Menschen dienen, die sich durch ihr Asthma im Alltag eingeschränkt fühlen, mit anderen in Austausch kommen möchten und sich gegenseitig Empfehlungen aussprechen können. Es geht um ein nettes Beisammensein bei dem Jede/r mit Herzlichkeit empfangen wird, ein Knüpfen neuer Kontakte und gemeinsame Erlebnisse.

Jede/r ist willkommen auf dem Weg zu einem Leben, in dem Asthma nur ein kleiner Teil und nicht das gesamte Leben bestimmt.

Gemeinsam sind wir stark, denn hier atmen alle im gleichen Takt!

**Wo**                    **Kiezladen, Ladenstr. Nord im U-Bhf Onkel Toms Hütte**

**Kontakt**            **Tel 801 975 – 14**

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Selbsthilfe

### **Lebensmutig – Junge Selbsthilfe Blog**

Auf der neuen Internetseite [www.junge-selbsthilfe-blog.de](http://www.junge-selbsthilfe-blog.de) der NAKOS bloggen jetzt junge Leute über ihre Erfahrungen in Selbsthilfegruppen, über ihre Herausforderungen im Leben und ihre ganz persönliche Sicht auf Themen wie Anderssein, Gemeinschaft und Inklusion.

Schau rein und schreib mit

<https://www.junge-selbsthilfe-blog.de/>

[jungeseite@nakos.de](mailto:jungeseite@nakos.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Selbsthilfe

### **Selbsthilfegruppe Opfer eines Einbruchs**

In dieser Selbsthilfegruppe wollen wir uns mit den Auswirkungen auseinander setzen, wieder Mut und Vertrauen in das eigene Leben und die Mitmenschen bekommen.

**KIS im Stadtteilzentrum Pankow - Schönholzer Str. 10 - 13187 Berlin**

Tel.: 030 49 98 70 910

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

[www.kis-pankow.de](http://www.kis-pankow.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Selbsthilfe

### **Kontaktabbruch zur Familie**

Menschen, die den Kontakt zu ihrer Familie abgebrochen haben, trauen sich oft nicht, mit anderen Menschen über ihre Not zu sprechen. Oft werden sie mit unbedachten Aussagen stigmatisiert. Aus diesem Grund wollen wir in einer Selbsthilfegruppe mit anderen Betroffenen Erfahrungen austauschen, lernen mit der Situation umzugehen und Lösungen finden.

Gruppentreffen:

Termin: jeder 2. und 4. Dienstag im Monat 20 - 21.30 Uhr

- 2. Dienstag im Monat offen für Interessierte - - Anmeldung erforderlich -

**KIS Prenzlauer Berg im Stadtteilzentrum Teutoburger Platz - Fehrbelliner Str. 10 - 10 119 Berlin**

2. OG KIS-Gruppenraum

Tel.: 030 49 98 70 910

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

[www.kis-pankow.de](http://www.kis-pankow.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Selbsthilfe

### **Selbsthilfe für Aphasiker/innen ( in Gründung )**

Gründungstermin 23. Januar 2019

Wir wollen uns in lockerer Runde treffen, zum Kaffee trinken, Austauschen und vielleicht Sprachspiele machen.

**Gruppentreffen: 1. und 3. Mittwoch im Monat, 15 - 17 Uhr**  
**Stadtteilzentrum Pankow - Schönholzer Str. 10 - 13187 Berlin**

Tel.: 030 49 98 70 910

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

[www.kis-pankow.de](http://www.kis-pankow.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Selbsthilfe

### **Emotionaler und sexueller Missbrauch**

#### **Gewalterfahrungen in der Kindheit- und/oder Jugend**

Gruppe im Aufbau - bei Interesse wenden Sie sich bitte an KIS!

Bist auch Du auf der Suche nach anderen betroffenen Frauen welche in ihrer Kindheit- und/oder Jugend emotionalem und sexuellem Missbrauch ausgesetzt waren?

Möchtest Du damit beginnen oder hast bereits damit begonnen und Dich auf den Weg gemacht, um Dich Deiner eigenen Geschichte zu stellen?

Möchtest auch Du in einem liebevoll geschützten und haltgebenden Rahmen in Austausch mit anderen betroffenen Frauen gehen? Welche Themenbereiche bewegen Dich?

Lasst uns gemeinsam den Gruppenaufbau- und -prozess gestalten. Gemeinsam Schritt für Schritt die Schweigemauer abtragen.

Hin zu einem selbstbestimmten und selbsterfüllten Leben. Die Treffen werden einmal wöchentlich für zwei Stunden – am Nachmittag - gerne auch am Abend stattfinden.

**KIS im Stadtteilzentrum Pankow - Schönholzer Str. 10 - 13187 Berlin**

Tel.: 030 49 98 70 910

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

[www.kis-pankow.de](http://www.kis-pankow.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Selbsthilfe

### **Überwindung der emotionalen Abhängigkeit**

Fällt es Ihnen oft schwer, Nein zu sagen, ohne Scham oder Angst, den anderen zu verletzen? Sind Sie es gewohnt, bestimmten Menschen um Sie herum blind zu vertrauen? Sind Sie generell nicht in der Lage, Ihre Interessen in Konfliktsituationen zu vertreten? Wäre es Ihnen fremd, auf Ihre Wünsche und Bedürfnisse (und nicht nur die anderer) zu hören? Wenn ja, versuchen Sie mit uns, die Ursachen und Folgen emotionaler Abhängigkeit zu verstehen und nach Lösungen zu suchen, um sich vor anderen besser durchzusetzen. Diese Gruppe steht allen Menschen offen, die sich von ihrem Wunsch befreien wollen, anderen immer zu gefallen, sei es im Paar, mit der Familie, mit Freunden oder bei der Arbeit.

Erstkontakt: Selbsthilfekontaktstelle Charlottenburg-Wilmersdorf

Tel. 030 890 285 38

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

Ort SEKIS | Bismarckstr. 101 10625 Berlin

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Selbsthilfe

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

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.

Erstkontakt: Selbsthilfekontaktstelle Charlottenburg-Wilmersdorf

Tel. 030 890 285 38

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

Ort SEKIS | Bismarckstr. 101 10625 Berlin

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Angeleitete Selbsthilfegruppe TRAUER Nahtoderfahrungen

Gruppentreffen jeden 3. Mittwoch im Monat von 15:00 - 17:00 Uhr bei SEKIS

Kontaktperson Ingrid Brendgen, Tel 030 854 12 89 / AB

Ein Nahtod-Erlebnis kann das eigene Leben grundlegend verändern. Allerdings entspricht es nicht dem gewohnten Alltag. Für Menschen mit diesen Erfahrungen ist es deshalb schwer, Gesprächspartner mit ähnlichen Erfahrungen zu finden. Vergleichbare Erlebnisse hat die Kontaktperson.

Die Selbsthilfegruppe bietet die Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch, um das Erlebte besser zu verstehen und in das weitere Leben einzuordnen.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Trauer und Sucht – angeleitete Gruppe

Oft mündet schmerzhaftes Trauer in eine Abhängigkeit/Sucht oder in schweren Trauerprozessen wird das Suchtverhalten verstärkt aktiviert. Auch (sehr) lange zurück liegende Verluste können durch vielfältige Symptome und/oder Sucht unser Leben noch heute negativ belasten. Aber auch die Abhängigkeitserkrankung muss betrauert werden ...

Mit kreativen Übungen und im achtsamen Austausch in der Gruppe wollen wir unsere persönliche Situation beleuchten, um gute Wege zur Trauerbewältigung entwickeln und die Trauer als auch die Sucht schrittweise erlösen zu können.

Termin Die Treffen finden einmal monatlich statt, jeweils Mittwochs von 18:30 - 20:30 Uhr  
Die nächsten Termine: 23.01.2019

Referentin Ruth Sofia Dirkes  
Heilpraktikerin für Psychotherapie & Literaturwissenschaftlerin

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

Kosten 12 € (Barzahlung vor Ort) pro Abend; max. 6 Teilnehmer\*innen.

Die Gruppe ist für alle offen

Hier können Sie sich anmelden: <https://www.landesstelle-berlin.de/veranstaltungen/landesstelle-berlin/angeleitete-gruppen/anmeldung-gruppe>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## AKB - Anonyme Alkoholkrankenhilfe Berlin e.V.

**Gruppentreffen: Freitag 19.00 - 21.00 Uhr**

Die Anonyme Alkoholkrankenhilfe Berlin e.V. ist eine Gemeinschaft von alkohol- und medikamentenabhängigen Frauen und Männern, die gemeinsam versuchen, ihre Suchtprobleme zu lösen und anderen zu helfen, einen Weg aus ihrer Abhängigkeit zu finden. In der Gruppe kann jeder offen seine Probleme darstellen, und zwar nicht nur solche, die den Alkohol betreffen, sondern auch Probleme aus allen anderen Lebensbereichen. In den Gesprächsgruppen achten wir darauf, daß niemand unterbrochen wird, damit jeder ungestört vortragen kann was ihn/sie belastet oder bewegt. Die Gespräche sind anonym, kostenlos und unverbindlich. Um unsere Anonymität zu wahren, nennen wir uns beim Vornamen und reden uns mit "Du" an. Unser Ziel ist es, trockene und zufriedene Alkoholiker zu sein und zu bleiben.

Gruppentreffen:

**KIS Pankow im Stadtteilzentrum Pankow - Schönholzer Str. 10 - 13187 Berlin - 1. OG KIS Seminarraum**

Tel.: 030 49 98 70 910

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

[www.kis-pankow.de](http://www.kis-pankow.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Selbsthilfegruppe in Gründung

## Anonyme Alkoholikerinnen (AA für Frauen)

Frauen gehen mit der Problematik Alkohol anders um..

Vielleicht haben Sie das Gefühl den Anfängen wehren zu müssen oder raus zu kommen aus der Gewohnheit regelmäßig Alkohol zu trinken. Vielleicht stellen Sie sich aber auch nur einfach die Frage:

Bin ich Alkoholikerin?

Jeder trägt die Verantwortung für sich selbst. Das Gespräch in einer Gruppe hilft.

Hier finden Sie Verständnis, Motivation und Kraft.

Ort Selbsthilfe im Bucher Bürgerhaus, Franz-Schmidt-Str. 8-10, 13125 Berlin

Zeit donnerstags 18 bis 19.30 Uhr

Kontakt D. Peinzger, Tel. 030 9415426

Mail [selbsthilfeinbuch@albatrosggmbh.de](mailto:selbsthilfeinbuch@albatrosggmbh.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Selbsthilfe

Gruppe in Gründung

### **Selbsthilfegruppe für ehemalige Raucher**

Haben Sie aufgehört zu rauchen, sind in Ihrem Alltag jedoch noch mit dem Verlangen nach der Zigarette konfrontiert? Fehlen Ihnen noch Strategien, mit dem Suchtdruck umzugehen und wollen Sie sich einfach mit anderen ehemaligen Rauchern austauschen?

Dann melden Sie sich gerne bei uns und werden Sie Teil der zukünftigen Selbsthilfegruppe für ehemalige Raucher\*innen.

KIS Pankow | Schönholzer Str. 10 | 13187 Berlin

Tel 030 499 8709 10

[www.kis-pankow.de](http://www.kis-pankow.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Selbsthilfe

### **Selbsthilfegruppe Diabetes in Gründung**

Jeder Mensch hat seine eigenen Erfahrungen mit Diabetes.

Oftmals ist man mit den Problemen, die diese Erkrankung mit sich bringt, allein gelassen.

Wir versprechen uns Austausch, Verständnis und Geborgenheit in einer Gruppe von betroffenen Menschen.

Ort Selbsthilfe im Bucher Bürgerhaus, Franz-Schmidt- Str. 8-10, 13125 Berlin

Zeit **jeden Mittwoch von 18 bis 19.30 Uhr**

Kontakt Angelika Leh, Tel.01624923129 oder D. Peinzger Tel. 030 9415426

Mail [selbsthilfeinbuch@albatrosggmbh.de](mailto:selbsthilfeinbuch@albatrosggmbh.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Selbsthilfe

### **Gruppe für Menschen mit Krebs – in Gründung**

Für die Gründung einer Selbsthilfegruppe für Menschen mit oder nach einer Krebserkrankung werden Interessent\*innen gesucht.

Bei Interesse melden Sie sich bitte im Selbsthilfezentrum Neukölln-Süd, Lipschitzallee 80.

Zeit nach Absprache bei mindesten 6 Interessierten

Ort Selbsthilfezentrum Neukölln Süd, Lipschitzallee 80

Anmeldung SHZ Süd Tel 605 66 00

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Selbsthilfe

### **Theaterpädagogische Selbsthilfegruppe für Krebskranke**

Wir wollen unsere Erfahrungen, Gefühle und Erlebnisse mit einer Krebserkrankung auf die Bühne bringen. Dafür tauschen wir uns in Gesprächen aus, schreiben und präsentieren Texte und kommen miteinander ins Spiel. Am Ende wird sich daraus eine performative Aufführung entwickeln mit gesprochenem Text, Szenen, Choreographien und Musik.

Eine vorherige Theatererfahrung ist nicht nötig, individuelle krankheitsbedingte Einschränkungen werden selbstverständlich berücksichtigt. Die Selbsthilfegruppe wird von einer Theaterpädagogin und einem Regisseur geleitet.

Termine regelmäßig samstags von 9.30 bis 12.30 Uhr bis Dezember 2018 (ausgenommen Ferien)

Ort: Nachbarschaftsheim Schöneberg e.V., Fregestraße 53, 12161 Berlin, 1. Stock.

Kontakt: Selbsthilfetreffpunkt (030) 859951-330 oder [theater.selbsthilfe@t-online.de](mailto:theater.selbsthilfe@t-online.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Selbsthilfegruppe in Gründung Pflegende Angehörige

Pflegende Angehörige müssen überwiegend täglich körperlich, als auch seelisch, extremen Belastungen standhalten.

Einmal raus aus dem Alltag und sich mit anderen in der Gruppe austauschen und gegenseitig stützen. Denn Sie sind nicht allein.

Ort Selbsthilfe im Bucher Bürgerhaus, Franz-Schmidt-Str. 8-10, 13125 Berlin

Zeit **1. und 3. Mittwoch im Monat von 18.30 bis 20.00 Uhr**

Kontakt D. Peinzger, Tel. 030 9415426

Mail [selbsthilfeinbuch@albatros-ggmbh.de](mailto:selbsthilfeinbuch@albatros-ggmbh.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Selbsthilfe bewegt

Gemeinsam geht es leichter! Wir sind selbst betroffen und wissen wie es ist, ohne Antrieb oder Motivation den Tag meistern zu müssen. Wir wissen aber auch wie Bewegung und Aktivität neue Kraft spenden können. Deshalb laden wir Sie ein, uns zu begleiten!

Wir gehen Bogenschießen, führen die Huskies aus dem Tierheim bei Oranienburg aus, gehen zusammen klettern, walken oder joggen. Eine Übersicht unserer Angebote finden Sie unter [www.selbsthilfe-bewegt.de](http://www.selbsthilfe-bewegt.de) oder auf <https://www.facebook.com/selbsthilfebewegtberlin>

ACHTUNG: Bitte anmelden unter [selbsthilfe.bewegt@hvd-bb.de](mailto:selbsthilfe.bewegt@hvd-bb.de) oder telefonisch montags zwischen 10:00 und 13:00 Uhr unter 030 - 499 870 910

KIS Pankow | Schönholzer Str. 10 | 13187 Berlin

Tel 030 499 8709 10

[www.kis-pankow.de](http://www.kis-pankow.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Tangiert - Selbsthilfegruppe für Frauen schwuler Männer

Aktuell sind wir 14 betroffene Frauen und es wäre schön, wenn wir alle zusammen kommen könnten für den Austausch, Halt, Erfahrung und zum Kennen lernen.

Ira und ich möchten Euch hierzu gerne für den

**16. März 2019, 10.30 Uhr - 14.00 Uhr**

einladen.

Wie immer, werden wir uns in den Räumen –

**Selbsthilfe-Treffpunkt Friedrichshain-Kreuzberg, Boxhagener Str. 89, 10245 Berlin** treffen.

Gerne mit einem kleinen Frühstück. Hierfür sollte jede eine Kleinigkeit mitbringen. Und dabei können wir uns unsere Geschichten erzählen. Jede Frau, die Gesprächsbedarf hat, kommt zu Wort. Andere wollen vielleicht mehr zuhören. Wieder andere sind gekommen, um mit ihrem Ratschlag den anderen Frauen zur Seite zu stehen...

Wir würden uns freuen, wenn ihr dabei seid! Wir freuen uns auch von euch zu hören, wenn ihr nicht kommt. Spontanes Dazu-Stoßen wie immer ebenfalls gern gesehen :) Das Treffen wird auf jeden Fall stattfinden!

Kontakt: Ira Venz - Heike Keller

<https://www.facebook.com/tangiert.de>

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

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

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Mann-O-Meter – Gruppenangebote für schwule Männer

Mo 18:00-22:00 Die Montagsspieler - offene Spielegruppe beim Kieztreff

Di 17:00-19:00 Café Doppelherz – schwuler Kieztreff am Nollendorfplatz für Männer ab 50

Mi 18:00-20:00 Jungschwuppen Mittwochsclub - schwule Jugendgruppe 14-29jährige



	„Mit einer Tasse Kakao durch den alltäglichen schwulen Wahnsinn“
Mi 19:00-21:00	Akademicus-Gay-Berlin offenes Treffen schwuler Akademiker (1. Mi im Monat)
Mi 19:30-22:00	Literatunten – offenes Treffen für literaturinteressierte Schwule (2. + letzter Mi im Monat)
Do 18:30-20:00	MANEO-Teestube für schwule und bisexuelle geflüchtete Männer
Do 20:00-22:00	Anonyme Alkoholiker offenes Treffen
Fr 18:00-19:00	SCA-Meeting offene anonyme Gruppe für sexuell zwanghafte Männer
Fr 19:00-20:00	Narcotics Anonymous Meeting - offenes Treffen für Schwule und Lesben
Fr 20:00-22:00	Romeo & Julius - schwule Jugendgruppe 14-29jährige [Themen siehe Kalender]
Fr 20:00-22:00	Schwule Väter und Ehemänner Berlin offenes Treffen (2. Freitag im Monat)
Sa 14:00-18:00	50+ offene Freizeitgruppe für schwule und bisexuelle Männer ab 50 (1. + 3. Sa im Monat)
Sa 19:00-20:00	Geezers – offene Freizeitgruppe für Gays und Bi's zwischen 30 und 49

Bülowstr. 106 – 10783 Berlin

Öffnungszeiten Mo-Fr 17-22 Uhr, Sa 16-20 Uhr

Tel 030 217 510 11 ☎ (030) 215 70 78

Mail [info@mann-o-meter.de](mailto:info@mann-o-meter.de)

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Fortbildung für Selbsthilfegruppen

<b>Aktiv in Selbsthilfe</b>		<b>Fortbildung 2019</b>

Eine erfolgreiche Arbeit in Gruppen und selbstorganisierten Verbänden erfordert komplexes Wissen und vielfältige Kompetenzen. Das Fortbildungsprogramm des Arbeitskreis Fortbildung und von SEKIS hilft dabei, Menschen in ihren eigenen Zielen zu stärken und ihnen Ressourcen zur Verfügung zu stellen, die ihnen Kraft und Mut für eigenes Tun geben

Das Fortbildungsprogramm 2019 können Sie absehbar auf der SEKIS Internetseite als PDF herunterladen: <https://www.sekis.de/aktuelles/fortbildung/>

Ab Januar liegt das gedruckte Programm dann zum Bestellen vor.

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**

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Fortbildung für Selbsthilfegruppen

<b>Aktiv in Selbsthilfe</b>		<b>Fortbildung 2019</b>

### Auftaktveranstaltung Fortbildungen in der Selbsthilfe 2019

#### Selbsthilfe – mehr als nur im Gespräch miteinander sein?

Oder mit welchen Methoden arbeiten Selbsthilfegruppen sonst noch

Die Urform der Selbsthilfe ist die Gesprächsgruppe, die auch heute noch entscheidend die Wirksamkeit der Arbeit in den Selbsthilfegruppen prägt. Doch neben dem Gespräch werden mittlerweile viele andere Methoden eingesetzt, mit denen die Mitglieder in den Gruppen ihre Arbeit nach innen und außen weiterentwickeln.

Selbsthilfegruppen spielen Theater, gestalten ihre Freizeit gemeinsam, unterstützen sich ganz praktisch in schwierigen Lebensphasen oder vermitteln sich Methoden zur Entspannung und Stressabbau – die Palette

der Möglichkeiten scheint schier unendlich .....

Unsere Eröffnungsveranstaltung soll diesmal zu einem Forum des Austausches über die unterschiedlichen Arbeitsformen in der Selbsthilfe werden. Welche haben sich bewährt, wie lassen sie sich übertragen und wo stoßen bestimmte Methoden auch an Grenzen?

Sie sind herzlich eingeladen, Ihre Erfahrungen mit verschiedenen Arbeitsformen in der Selbsthilfe an diesem Tag einzubringen und von den Erfahrungen anderer Gruppen zu profitieren!

**Zeit:** Samstag, 26. Januar 2019, 11.00 – 16.00 Uhr  
**Ort:** Villa Donnersmarck, Schädestr. 9 -13, 14165 Berlin  
**Leitung:** Das Team des Arbeitskreises Fortbildung  
**Kosten:** Keine.  
Für einen kleinen Imbiss bzw. Mittagstisch besteht in der Mittagspause die Gelegenheit, sich am Veranstaltungsort preiswert zu versorgen  
**Anmeldung:** 030-8019 7514, Selbsthilfekontaktstelle Steglitz-Zehlendorf

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Fortbildung für Selbsthilfegruppen

<b>Aktiv in Selbsthilfe</b>		<b>Fortbildung 2019</b>

Basiswissen für die Selbsthilfe

## Ohne Moos nix los - Finanzierungsmöglichkeiten für die Selbsthilfe

Benötigt Ihre Gruppe einen eigenen Flyer oder Gelder für Weiterbildungen zum Beispiel beim Arbeitskreis Fortbildung in der Selbsthilfe?

Selbsthilfegruppen mit gesundheitsbezogenen Themen haben die Möglichkeit, finanzielle Förderung durch die Krankenkasse zu erhalten.

Sie werden an diesem Abend erfahren, welche Voraussetzungen Sie erfüllen müssen und wo die Anträge dann gestellt werden können.

**Zeit** Samstag, 19. Januar .2019  
10-16 Uhr  
**Ort** Selbsthilfetreffpunkt im Nachbarschaftshaus Friedenau  
Hosteinische Str. 30, 12161 Berlin  
**Referentin** Sabine von Wegerer, Katarina Schneider  
**Kosten** 12 €  
**Anmeldung** selbsthilfe@nbhs.de  
**Tel.** 859 339/333

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Fortbildung für Selbsthilfegruppen

<b>Aktiv in Selbsthilfe</b>		<b>Fortbildung 2019</b>

Basiswissen für die Selbsthilfe

## Resilienz fördernde Möglichkeiten für Selbsthilfegruppenmitglieder

Es gibt Menschen, die nichts aus der Bahn zu werfen scheint. Sie verzweifeln nicht an ihrem Schicksal oder an widrigen Lebensumständen. Sie erholen sich schnell von Rückschlägen und gehen daraus sogar gestärkt hervor. Dahinter steckt die Resilienz. Diese innere Stärke hilft, in belastenden Situationen widerstandsfähig zu sein. Im Alltag bedeutet dies, trotz vielfältiger Anforderungen kraftvoll und gelassen zu bleiben. In diesem Workshop werden die Resilienz stärkenden und schützenden Faktoren z.B. Akzeptanz, Lösungsorientierung, Optimismus vorgestellt. Die Selbsthilfegruppen eröffnen erhebliche Resilienz stärkende Möglichkeiten, weil die wesentlichen Eigenschaften, Strategien und Grundhaltungen für Resilienz in ihnen anzutreffen sind. Leitung Ines Krahn

**Zeit** 07. Februar 2019 14.30 – 17.30 Uhr  
**Ort** SEKIS, Bismarckstr. 101, 10625 Berlin

**Kosten** 6 €  
**Anmeldung** Wir bitten um Anmeldung bei SEKIS:  
**Telefon** 030 890 285 39  
**E-Mail** [fortbildung@sekis-berlin.de](mailto:fortbildung@sekis-berlin.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Fortbildung für Selbsthilfegruppen

<b>Aktiv in Selbsthilfe</b>		<b>Fortbildung 2019</b>

Wissen für die Beteiligung

## Patientenbeteiligung im Gesundheitswesen

Patienten haben, wenn sie sich in Selbsthilfe- oder Patientenverbänden organisieren, die Möglichkeit in Gremien des Gesundheitswesens mitzuarbeiten und sich zu beteiligen. Seit dem 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?

**Zeit** Montag, 11. Februar 2019 16.00 - 18.00 Uhr  
**Ort** SEKIS | Bismarckstr. 101 | 10625 Berlin  
**Leitung** Ursula Helms – Geschäftsführerin der NAKOS und  
Patientenvertreterin im Gemeinsamen Bundesausschuss für die DAG SHG  
**Kosten** keine  
**Wir bitten um Anmeldung:**  
**Mail** [fortbildung@sekis-berlin.de](mailto:fortbildung@sekis-berlin.de)  
**Tel** 030 890 285 39

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Fortbildung für Selbsthilfegruppen

<b>Aktiv in Selbsthilfe</b>		<b>Fortbildung 2019</b>

## REIHE: Supervision für Mitglieder von Selbsthilfegruppen

**Zeit** Montag, 18. Februar 2019 18:00 - 21:00 Uhr  
**Ort** KIS - Kontaktstelle für Selbsthilfe Pankow, Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin  
**Anmeldung** [selbsthilfe@stz-pankow.de](mailto:selbsthilfe@stz-pankow.de), Tel. 030 499870910

**Zeit** Montag 06. Mai 2019 18:00 - 21:00 Uhr  
**Ort** Eigeninitiative SH-Zentrum Treptow-Köpenick, Genossenschaftsstr. 70, 12489 Berlin

**Anmeldung** [eigeninitiative@ajb-berlin.de](mailto:eigeninitiative@ajb-berlin.de), Tel. 030 – 6310985

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.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Fortbildung für Selbsthilfegruppen

<b>Aktiv in Selbsthilfe</b>		<b>Fortbildung 2019</b>

## Social Media für Selbsthilfegruppen

**Zeit** Montag, 18. Februar 2019 18:00 - 21:00 Uhr

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

Selbsthilfegruppen möchten häufig ihre Anliegen der Öffentlichkeit mitteilen, über ein Krankheitsbild informieren, Möglichkeiten der Selbsthilfe aufzeigen oder neue Teilnehmer finden. Hier bieten die Sozialen Medien (Facebook, Twitter, Instagram usw.) gute Möglichkeiten der gezielten Öffentlichkeitsarbeit und Vernetzung. Über diese Themen, und wie das geleistet werden kann, wird informiert und diskutiert.

**Leitung** Bernd Kipp

**Kosten** keine

**Anmeldung** Tel 030-890 285 39 | Mail [fortbildung@sekis-berlin.de](mailto:fortbildung@sekis-berlin.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Fortbildung für Selbsthilfegruppen

<b>Aktiv in Selbsthilfe</b>		<b>Fortbildung 2019</b>

## Kreative Methoden in der Gruppenarbeit

**Zeit** Samstag, 23. Februar 2019 10:00 - 16:00 Uhr

**Ort** SH-Zentrum Eigeninitiative, Treptow -Köpenick | Genossenschaftsstr. 70 | 12489 Berlin

Auch ohne kreative Begabungen in der eigenen Person entdeckt zu haben, sind kreative Methoden gerade für die Arbeit in Gesprächsgruppen eine spannende Ergänzung. Erfahrungen, Überzeugungen oder Schwierigkeiten einmal ohne Worte vor-zu-formulieren, setzt andere Regionen des Gehirns in Bewegung und vermittelt oft neue Zugänge zu altbekannten Fragestellungen.

In diesem Workshop werden praxiserprobte kreative Methoden - wie zum Beispiel Arbeit mit Symbolen oder bildnerisches Gestalten- vorgestellt und praktisch angewendet. Wir besprechen ihre Einsatzmöglichkeiten in den unterschiedlichsten Gruppensituationen - z.B. beim Gruppenstart, als Themeneinstieg, wenn die Gruppe blockiert ist oder jemand aus der Gruppe geht.

Kreative Methoden lassen sich klärend und gewinnbringend einsetzen. Sie vermitteln Anregungen, wie die Gruppenarbeit erfolgreich, lebendig und zielorientiert gestaltet werden kann.

**Leitung** Ruth Uzelino, Birgit Sowade

**Kosten** 12 €

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Engagement

### Peer-Beratung zu dem Thema „Umgang mit einer Sucht“

Bereits seit April 2016 gibt es das Peer-Beratungsangebot zu dem Thema „Umgang mit einer Sucht“. Hier beraten und unterstützen Menschen mit einer geistigen Beeinträchtigung andere Menschen mit einer geistigen Beeinträchtigung. Die Peer-Berater\*innen haben eigene Erfahrungen mit einer Suchterkrankung gemacht und beraten aus dieser Erfahrung heraus. Für das Team der Peer-Berater\*innen wird nun Unterstützung gesucht. Wir suchen somit ab sofort und noch bis zum 06. Januar 2019 Menschen mit einer geistigen Beeinträchtigung, die an der Nachschulung teilnehmen und sich für die Tätigkeit als Peer-Berater\*in weiterbilden möchten.

Weiterführende Auskünfte können Sie bei den geplanten Informationsveranstaltungen am **03. Januar 2019** erhalten. Genaue Informationen dazu und zur Bewerbung für die Schulung entnehmen Sie bitte der Ausschreibung.

Gern stellt sich das Team für die Schulung auch persönlich in Ihrer Institution vor und gibt einen Einblick in das Projekt. Für weitere Fragen sowie einer Terminfindung können Sie mich jederzeit kontaktieren. Wir möchten Sie bitten, das Angebot in Ihrer Einrichtung öffentlich zu machen oder an Interessierte weiterzuleiten.

Kontakt Nicole Genandt - Projektleiterin „Peer Beratung“ - Beratungsstelle der Lebenshilfe  
Heinrich-Heine-Str. 15 | 10179 Berlin

Telefon 030 82 99 98 – 611

Mobil 0176 10 17 90 83

Fax 030 82 99 98 - 213

[nicole.genandt@lebenshilfe-berlin.de](mailto:nicole.genandt@lebenshilfe-berlin.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Engagement

### Datenschutz im Verein: Broschüre gibt Hilfestellung

Seitdem die Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) der Europäischen Union im Mai 2018 in Kraft getreten ist, haben viele Vereine mit der Umsetzung in der Praxis zu kämpfen. Die Landesbeauftragte für Datenschutz und Informationsfreiheit Nordrhein-Westfalen hat nun eine Broschüre veröffentlicht, die insbesondere ehrenamtlich geführten kleinen Vereinen eine Hilfestellung bei der Umsetzung des Datenschutzes in der täglichen Arbeit gibt. Auf 53 Seiten erhalten Vereine kompakte Informationen darüber, welche Anforderungen der Datenschutz-Grundverordnung für das Vereinswesen relevant sind. Die Broschüre enthält außerdem Muster zum Verzeichnis von Verarbeitungstätigkeiten, zur Einwilligung in die Veröffentlichung von Fotos im Internet und ein Grundgerüst für die Umsetzung der Informationspflichten auf Webseiten.

<https://www.engagiert-in-nrw.de/ldi-nrw-unterstuetzt-vereine-bei-der-umsetzung-der-datenschutz-grundverordnung>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Patienteninteressen

### Wegweiser mit Epilepsie-Adressen in Berlin und Brandenburg erschienen

Der Landesverband Epilepsie Berlin-Brandenburg e.V. hat eine Broschüre erstellt, in der sowohl in deutscher als auch in türkischer und russischer Sprache u.a. die Adressen der niedergelassenen Neurologen und Kinderärzte und Behandlungsmöglichkeiten an Kliniken mit Spezialisierung auf die Behandlung von Menschen mit Epilepsie zusammengestellt wurden.

Kontakt Norbert van Kampen

#### Epilepsie-Zentrum Berlin-Brandenburg

Ev. Krankenhaus Königin Elisabeth Herzberge

Herzbergstraße 79 | 10365 Berlin

Tel 030 - 5472 3512 oder 0172 - 3822531

Mail [n.kampen@keh-berlin.de](mailto:n.kampen@keh-berlin.de)

[norbert.vankampen@freenet.de](mailto:norbert.vankampen@freenet.de)

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Einander zuhören | Miteinander sprechen | Voneinander lernen

## Trialog in Friedrichshain-Kreuzberg 2019

Der Trialog in Friedrichshain-Kreuzberg ist ein Gesprächskreis krisenerfahrener Menschen (unabhängig von Diagnosen), Angehöriger, Fachpersonal und Interessierter, der das Ziel hat, Erfahrungen auszutauschen. Im Sommer 2012 gründeten wir das trialogische Psychose-Seminar als einen „Lernort“ in der Tradition der Hamburger Psychose-Seminare und Trialoge, so wie diese inzwischen in vielen deutschen Städten entstanden sind.

Gleichberechtigt erzählen sich hier Menschen Erlebnisse, die oft tabuisiert sind. Es geht um Existenz, Eigensinn, Verzweiflung, Angst, Macht und Ohnmacht, um innere und äußere Wirklichkeiten, um Annäherung von Fremd- und Selbstperspektive.

Das Miteinander reden ist genauso wichtig, wie das einander zuhören.

Jede\*r ist eingeladen teilzunehmen. Jede\*r kann anonym bleiben. Im besten Fall können wir voneinander lernen.

Themen und Inhalte der Gespräche entstehen aus dem Kreis der Teilnehmenden. Die Moderation sorgt dafür, dass alle Perspektiven zur Geltung kommen und dass im Verlauf Zeit für eine Pause bleibt.

Wir laden alle Interessierten herzlich zum kreativen Gedankenaustausch ein:

**Einmal im Monat, jeweils am zweiten Montag von 17:30 – 19:00 Uhr, beim Kontakt- und Beratungsstelle Unionhilfswerk**

**Waldemarstr. 33 A (Aufgang D, 3. HOF) , 10999 Berlin (Tel: 61609920)**

Die Teilnahme ist kostenlos und ohne Anmeldung möglich.

Kontakt Elke Rodehüser | Bezirksamt Friedrichshain-Kreuzberg,  
Tel 030 9 02 98-23 21, Mail Elke.Rodehueser@ba-fk.berlin.de  
Marina Schüßler, Mail m.schuessler@progra.de

### Die nächsten Termine und ihre Themen sind:

- 14.01.2019 Psychose und Teilnahme am politischen Leben
- 11.02.2019 Psychose geht online – Psychose und digitale Welt
- 11.03.2019 Psychose und Familie (meine Psychose – meine Familie und ich)
- 08.04.2019 Über psychotische Inhalte reden: Sinnvoll? Möglich? Erwünscht?
- 13.05.2019 Gibt es ein Leben nach der Psychiatrie?
- 08.07.2019 Psychische Beeinträchtigung und Arbeit
- 12.08.2019 Psychose und gesellschaftspolitische Strömungen – Wo treiben wir hin?
- 09.09.2019 Nichts über uns ohne uns
- 14.10.2019 Psychoseerkrankung – Misstrauenserkrankung?
- 11.11.2019 Welches Laster gönne ich mir?
- 09.12.2019 Was brauche ich in der Krise?

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Veranstaltungen

Die Liste der aktuellen Veranstaltungen finden Sie hier:

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Veranstaltungen

**08. Januar 2019 19:30 Uhr**

### Fachvortrag Eingliederungshilfe nach § 35a, SGB 8

EUTB - ergänzende unabhängige Teilhabeberatung

Ort Klinikum im Friedrichshain, Landsberger Allee 49, 10249 Berlin - Haus 20 "Tenne",  
Eingang Landsberger Allee

Referenten sind Maria Wanckel und Lars Hemme vom EUTB-Team des Sozialverbands VdK Berlin-Brandenburg.

Kontakt: Birgit Höllig, Vorsitzende - LVL Berlin c/o Christel Hanke  
Dambockstr. 72, 13503 Berlin  
Tel. 030 43 666 333  
[kontakt@lvl-berlin.de](mailto:kontakt@lvl-berlin.de) [www.lvl-berlin.de](http://www.lvl-berlin.de)

## Veranstaltungen

**12. Januar 2019 15:00 Uhr****§ 175 Endlich rehabilitiert!**

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

Veranstalter: Mann-O-Meter e.V. - Berlins schwuler Checkpoint

Seit dem 22. Juli 2017 sind alle Urteile aufgehoben, die nach §§ 175, 175a StGB, § 151 StGB-DDR, ergangen sind. Alle betroffenen Personen sind automatisch rehabilitiert, eine Entschädigung muss beantragt werden.

Bei dieser Infoveranstaltung berichtet Marcus Velke von BISS, der Bundesvertretung schwuler Senioren, über den aktuellen Stand der Rehabilitierung und Entschädigung betroffener Personen.

Ein weiterer Gast ist Hartmut Z., der Opfer des §175 wurde und vor gut einem Jahr eine Entschädigt erhalten hat. Er berichtet über seine Verurteilung als er 15 Jahre alt war und wie er seine Rehabilitierung und Entschädigung erlebt hat.

Kontakt: Andreas Sucka –Geschäftsführer - Bülowstr. 106 - 10783 Berlin

Kosten: Eintritt frei.

Anmeldung:

Tel: 030-216 80 08 Fax 030-215 70 78

Internet: [www.mann-o-meter.de](http://www.mann-o-meter.de)

» Inhaltsverzeichnis

## Veranstaltungen

**12. Januar 2018 10.00 - 16.00 Uhr****Workshop „Zukunftsvisionen“ für Alleinerziehende**

Lasst den Alltag für ein paar Stunden hinter Euch. Weg mit den Pflichten, hin zu Euren Wünschen, Bedürfnissen und Träumen. Schaut auf verschiedene Lebensbereiche – wo liegen Eure Kompetenzen, was könnt Ihr richtig gut, wo fließt Eure Energie hin? Entdeckt in und mit der Gruppe Eure Stärken und Fähigkeiten und erlebt, wie großartig es ist, von diesen zu berichten. Und dann beginnt zu träumen. Zapft Euer Unterbewusstes an: Wo zieht es Euch hin? Wo soll die Reise hingehen? Werdet kreativ und schafft so die Verankerung Eurer eigenen Zukunftsvision im Alltag. Denn da könnt Ihr sie hegen und pflegen, sie wachsen und gedeihen sehen. Als kraftvolle Begleitung im neuen Jahr 2019. Der Workshop dient der (Wieder-) Entdeckung und Stärkung Eurer Fähigkeiten und Fertigkeiten. Wir bedienen uns verschiedener Empowerment- und Kreativitätstechniken und werden am Ende ein Visionboard gestalten, welches Ihr als Ermutigung im Alltag nutzen könnt, denn das Unterbewusstsein beeinflusst zu 80% unser tägliches Handeln. Referentinnen: Sara Olsén (Dipl. Betriebswirtin, Trainerin) & Stefanie Gottwald (Dipl.-Psych.) bis 4.

Januar 2019 auf folgende Bankverbindung überweisen: Bank für Sozialwirtschaft IBAN

DE48100205000003319700 BIC BFSWDE33BER Verwendungszweck: Workshop „Zukunftsvisionen“

Anmeldung: bis 4. Januar 2018 / schriftlich auf [www.shia-berlin.de](http://www.shia-berlin.de) / Formulare / Anmeldungen

(Kinderbetreuung nach vorheriger Anmeldung unter Angabe von Anzahl & Alter der Kinder möglich; bei kurzfristiger Nichtinanspruchnahme unbedingt Bescheid geben)

Kosten: inkl. Imbiss und Kinderbetreuung 28 € (ermäßigt 20 €), SHIA-Mitglied 23 € (ermäßigt 15 €)

Veranstalter: SHIA e.V. Selbsthilfe für Alleinerziehende

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

» Inhaltsverzeichnis

## Veranstaltungen

**16. Januar 2019 11:00 - 13:00 Uhr****Neujahrs-Empfang in Neukölln**

Stadtteilzentrum - STZ Süd - Neukölln - Lipschitzallee 80 - 12353 Berlin

Wir möchten aus guter Tradition heraus gemeinsam mit Ihnen, liebe Gruppen-Kontaktpersonen und Kooperationspartner\*innen Resümee ziehen und den

Blick auf das Kommende richten. Für kulinarische Leckereien ist gesorgt!

Wir freuen uns auf den Austausch mit Ihnen und bitten Sie, uns bis zum 07.01.2019 eine Rückmeldung zu geben.

Anmeldung: STZ Süd Tel 605 66 00, E-Mail [shkgrropiusstadt@t-online.de](mailto:shkgrropiusstadt@t-online.de)

» Inhaltsverzeichnis

19. Januar .2019 10:00 - 16:00 Uhr

### Basiswissen für die Selbsthilfe - Ohne Moos nix los

Fortbildung für die Berliner Selbsthilfe

Selbsthilfetreffpunkt im Nachbarschaftshaus Friedenau | Hosteinische Str. 30, 12161 Berlin

Benötigt Ihre Gruppe einen eigenen Flyer oder Gelder für Weiterbildungen zum Beispiel beim Arbeitskreis Fortbildung in der Selbsthilfe?

Selbsthilfegruppen mit gesundheitsbezogenen Themen haben die Möglichkeit, finanzielle Förderung durch die Krankenkasse zu erhalten. Sie werden an diesem Abend erfahren, welche Voraussetzungen Sie erfüllen müssen und wo die Anträge dann gestellt werden können.

Referentin Sabine von Wegerer, Katarina Schneider

Kosten: 12 €

Anmeldung: Tel: 030 859 33 93 33

Mail: selbsthilfe@nbhs.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

19. Januar 2019 10:00 – 17:00 Uhr

### Patientenschulung: „Krankheitsbezogene Gespräche: Kommunikationstraining“

Ort Rheuma-Liga Treffpunkt Charlottenburg-Wilmersdorf - (Untergeschoss AOK Servicecenter) – Zillestraße 10 - 10585 Berlin

Menschen, die an Rheuma erkrankt sind, kommen häufig in die Situation, mit anderen Menschen über die Auswirkungen ihrer Erkrankung zu sprechen, sich zu erklären und verständlich zu machen was es bedeutet, mit Rheuma zu leben. Wir sprechen darüber nicht nur mit unseren Ärzten, sondern auch mit Arbeitskollegen und Vorgesetzten, mit Mitarbeitern von Ämtern und Behörden, mit Verwandten, Freunden, Bekannten und manchmal auch mit völlig fremden Menschen, die wir z. B. darum bitten, uns einen Sitzplatz im Bus freizumachen. Nicht immer ist es einfach, mit seinen Anliegen verstanden zu werden beziehungsweise sich selbst verständlich zu machen. Wie kann ich ein anstehendes Gespräch gut vorbereiten? Wie gebe ich anderen eine verständliche Rückmeldung? Wie sage ich „Nein“ auf eine freundliche Weise, wenn es mir zu viel wird? Wie kann ich am besten um Hilfe bitten oder auch meine Rechte einfordern? Die Fortbildung wird geleitet von zwei qualifizierten Trainerinnen. Ziel ist es, Anregungen zu geben, wie krankheitsbezogene Gespräche erfolgsversprechend geführt und die kommunikativen Fähigkeiten geschärft werden können.

Kosten Der Kostenbeitrag für Getränke und Verpflegung beträgt 10 Euro.

Veranstalter Rheuma-Liga Berlin

Kontakt/Anmeldung Peter Böhm

Telefon 030 32 290 29 62

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

20. Januar 2019 Beginn 17.00 Uhr, Einlass 16.15 Uhr

### Benefizkonzert der Berliner Krebsgesellschaft e. V.

Ev. Auenkirche, Wilhelmsaue 118 a, 10715 Berlin

Veranstalter: Das Team der Berliner Krebsgesellschaft freut sich auf Ihren Besuch!

Wir laden Sie herzlich zu unserem 11. Benefizkonzert zugunsten Krebsbetroffener in Berlin am 20. Januar 2019 ein. Das Zehlendorfer Kammerorchester, der ver.diChor Berlin und der Acanto Chor Berlin führen in diesem Jahr die Messa di Gloria von Giacomo Puccini auf. Das Konzert findet zugunsten Krebsbetroffener in Berlin statt, die durch die Erkrankung in finanzielle Not geraten sind. Spenden sind vor Ort, online oder per Überweisung möglich.

Programm

Giacomo Puccini Messa di Gloria für Orchester und Chor

Tenor: Yan Xie



Bassbariton: Marlon Maia, Zehlendorfer Kammerorchester  
Ver.diChor Berlin, Acanto Chor Berlin  
Musikalische Leitung und Orchesterleitung: Prof. Dr. med. Dr. h.c. Günter Henze  
Chorleitung: Nataliya Chaplygina  
Kosten: Karten: Die Karten kosten 15 Euro p. P. (auf Rechnung).  
Bestellung und Kontakt: (0 30) 2 83 24 00, info@berliner-krebsgesellschaft.de, www.berliner-krebsgesellschaft.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Veranstaltungen

**21. Januar 2019**      **15 – 17 Uhr**

### **Workshop zum Thema Achtsamkeit für Krebs-Selbsthilfeinitiativen**

Charité Comprehensive Cancer Center | Invalidenstraße 80 | Konferenzraum Ebene 3 | 10115 Berlin

Veranstalter: Charité Comprehensive Cancer Center (CCCC)

Achtsamkeit bedeutet, ganz im gegenwärtigen Moment zu leben und wahrzunehmen, was gerade geschieht. Sie ist eng verbunden mit einer freundlichen und akzeptierenden Haltung, die frei von Beurteilungen und Bewertungen ist. Durch die Übung von Achtsamkeit lernen wir, mehr und mehr in der Gegenwart zu leben, anstatt uns gedanklich mit der Vergangenheit und der Zukunft zu beschäftigen. Die Fähigkeit zur Achtsamkeit kann durch gezielte Lenkung der Aufmerksamkeit erlernt werden und entwickelt sich durch regelmäßiges Üben zu einer starken geistigen Kraft.

Referentin      Frau Renate Weimar, M.Sc.-Psych. / Psychoonkologin am Charité Comprehensive Cancer Center (CCCC)

Während der zwei Stunden des Workshops wird es einen theoretischen Überblick über Achtsamkeit und Meditation geben, was mit konkreten praktischen Übungen vertieft wird. Wir freuen uns auf Ihr zahlreiches Erscheinen und bitten um Anmeldung per E-Mail (CCCC-SHG@charite.de) unter dem Stichwort „Achtsamkeit“ bis spätestens 12. Januar 2019.

Kontakt: Cornelia Große - Öffentlichkeitsarbeit und Veranstaltungsmanagement

Charité Comprehensive Cancer Center Charité Campus Mitte

Invalidenstraße 80 - 10115 Berlin

Tel. +49 (0)30 450 564 642

Fax: +49 (0)30 450 564 960

E-Mail: cornelia.grosse@charite.de

Mail:              CCCC-SHG@charite.de

Internet:        <http://cccc.charite.de/>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Veranstaltungen

**21. Januar 2019 – 8. April 2019**

### **Bewegungsübungen zur Entspannung - Vital und gesund durch Eurythmie**

Kurs mit Ulrich Solbach, Heileurythmist

(außer 04. & 25.03.) - 10 Termine, immer montags

20:00 bis 21:00 Uhr

Ort:              GESUNDHEIT AKTIV e. V. / Gneisenastr.42 / 10961 Berlin

In der Kursfolge erlernen und üben wir einfache Bewegungsübungen aus dem Bereich der Eurythmie, die uns vital und gesund erhalten. Die Übungen erhöhen die allgemeine Beweglichkeit, stellen eine tiefe Entspannung her und steigern die Konzentrationsfähigkeit. Nach den Übungen können Sie tiefer durchatmen, Sie finden einen erholsameren Schlaf und werden guter Laune sein. Gleichzeitig wird die Achtsamkeit mit sich selbst und dem umgebenden Umfeld gestärkt. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Bitte Gymnastikschuhe mitbringen. Info & Anmeldung: telefonisch 030.695 6872 0 oder per E-Mail [veranstaltung@gesundheit-aktiv.de](mailto:veranstaltung@gesundheit-aktiv.de)

Kosten:        Teilnahmegebühr: 100 Euro

Veranstalter: Gesundheit Aktiv e.V.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

21. Januar bis 11. März 2019

## Erinnerung ist das was bleibt - Trauerverarbeitung durch künstlerisches Schaffen

Kurs mit Susanne Volland, Kunsttherapeutin

Zeit: Montags 18:00 bis 19:30 Uhr

Ort: GESUNDHEIT AKTIV e. V. // Gneisenastr.42 // 10961 Berlin

Der Tod eines geliebten Menschen ist meist der Augenblick, nach dem plötzlich nichts mehr ist wie zuvor. Der Alltag gerät aus den Fugen, der Glaube an die Zukunft geht verloren. Oft bleiben Hinterbliebene allein mit ihren Gefühlen. Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die das Bedürfnis haben, sich in einer kleinen Gruppe auszutauschen und ihren Emotionen Raum zu geben. Künstlerische Übungen helfen, das Erlebte zu verarbeiten und einen neuen Umgang damit zu finden.

Kosten: Teilnahmegebühr: 60 Euro zzgl. 48 Euro Materialkosten (wird von der Kursleitung besorgt)

Kontakt/Anmeldung: telefonisch 030.695 6872 0 oder per E-Mail [veranstaltung@gesundheit-aktiv.de](mailto:veranstaltung@gesundheit-aktiv.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

23. Januar 2019 18:30 Uhr

## Schlaganfälle verhindern – wir in Neukölln handeln gemeinsam!

Einführung in die Bewegungslehre Kinesiologie

Stadtteilzentrum Süd- Neukölln - Lipschitzallee 80 - 12353 Berlin

Veranstalter: in Kooperation mit dem Bezirksamt Neukölln, Jugend und Gesundheit, Abtlg.

Gesundheitsförderung und Prävention Leitung: Dr. med. Rosenbach, Ärztin für TCM, Kinesiologie und Akupunktur

Anmeldung: STZ Süd Tel. 605 66 00, E-Mail [shkgropiusstadt@t-online.de](mailto:shkgropiusstadt@t-online.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

26. Januar 2019 11 – 16 Uhr

## Selbsthilfe – mehr als nur im Gespräch miteinander sein?

### Mit welchen Methoden arbeiten Selbsthilfegruppen ?

Auftaktveranstaltung Fortbildungen in der Selbsthilfe 2019

Villa Donnersmarck, Schädetr. 9 -13, 14165 Berlin

Veranstalter: Das Team des Arbeitskreises Fortbildung

Die Urform der Selbsthilfe ist die Gesprächsgruppe, die auch heute noch entscheidend die Wirksamkeit der Arbeit in den Selbsthilfegruppen prägt. Doch neben dem Gespräch werden mittlerweile viele andere Methoden eingesetzt, mit denen die Mitglieder in den Gruppen ihre Arbeit nach innen und außen weiterentwickeln. Selbsthilfegruppen spielen Theater, gestalten ihre Freizeit gemeinsam, unterstützen sich ganz praktisch in schwierigen Lebensphasen oder vermitteln sich Methoden zur Entspannung und Stressabbau – die Palette der Möglichkeiten scheint schier unendlich .....

Unsere Eröffnungsveranstaltung soll diesmal zu einem Forum des Austausches über die unterschiedlichen Arbeitsformen in der Selbsthilfe werden. Welche haben sich bewährt, wie lassen sie sich übertragen und wo stoßen bestimmte Methoden auch an Grenzen?

Sie sind herzlich eingeladen, Ihre Erfahrungen mit verschiedenen Arbeitsformen in der Selbsthilfe an diesem Tag einzubringen und von den Erfahrungen anderer Gruppen zu profitieren!

Kosten: keine. Für einen kleinen Imbiss bzw. Mittagstisch besteht in der Mittagspause die Gelegenheit, sich am Veranstaltungsort preiswert zu Anmeldung: Tel. 030-8019 7514, Selbsthilfekontaktstelle Steglitz-Zehlendorf

» [Inhaltsverzeichnis](#)

07. Februar 2019 14:30 – 17:30 Uhr

## Resilienz fördernde Möglichkeiten für Selbsthilfegruppenmitglieder

Basiswissen für die Selbsthilfe

SEKIS, Bismarckstr. 101, 10625 Berlin

Es gibt Menschen, die nichts aus der Bahn zu werfen scheint. Sie verzweifeln nicht an ihrem Schicksal oder an widrigen Lebensumständen. Sie erholen sich schnell von Rückschlägen und gehen daraus sogar gestärkt hervor. Dahinter steckt die Resilienz. Diese innere Stärke hilft, in belastenden Situationen widerstandsfähig zu sein. Im Alltag bedeutet dies, trotz vielfältiger Anforderungen kraftvoll und gelassen zu bleiben. In diesem Workshop werden die Resilienz stärkenden und schützenden Faktoren z.B. Akzeptanz, Lösungsorientierung, Optimismus vorgestellt. Die Selbsthilfegruppen eröffnen erhebliche Resilienz stärkende Möglichkeiten, weil die wesentlichen Eigenschaften, Strategien und Grundhaltungen für Resilienz in ihnen anzutreffen sind.

Leitung Ines Krahn

Kosten: 6 €

Wir bitten um Anmeldung bei SEKIS:

Tel: 030 890 285 39

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Impressum

Dieser Newsletter geht an die Mail-Adressen der Abonnenten des SEKIS Newsletters.

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

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

Impressum  
SEKIS  
Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle  
Verantwortlich: Ella Wassink  
Bismarckstr.101 – 10625 Berlin  
Tel. 030 – 890 285 33  
Fax 030 - 890 285 40  
[sekis@sekis-berlin.de](mailto:sekis@sekis-berlin.de)  
[www.sekis.de](http://www.sekis.de)