

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
Junge Selbsthilfe an Hochschulen – mach mit!	2
Stammtisch Junge Selbsthilfe	2
Gruppe für junge Menschen mit Schlaganfall	3
Morbus BASEDOW - Selbsthilfe in Gründung -	3
Neue Rheuma-Selbsthilfegruppen	3
Chronisch krank und depressiv	3
Seele an Körper - Psycho-somatische Erkrankungen	4
Selbsthilfegruppe Krebs sucht neue Mitglieder	4
Die sTrotzenden	4
Selbsthilfegruppen für MS-Betroffene und ihre Angehörigen	5
Neurodermitis - Eltern betroffener Kinder - in Gründung	5
SVV Narben - Selbstverletzendes Verhalten	5
Ohrenauf: Selbsthilfegruppe für Angehörige von Kindern mit Hörschädigung	6
Prokrastinations-Tandem	6
Mutterlose Töchter	6
Selbsthilfegruppe für trauernde Suizidhinterbliebene in Pankow	6
FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN	7
In der Balance – Wie bleibt die Selbsthilfe im Gleichgewicht?	7
Kommunikation	8
Das Blitzlicht – Verschiedene Möglichkeiten, die Selbsthilfegruppe zu stärken	8
Mitwirken, Mitgestalten, Mitbestimmen! - Patientenbeteiligung im Gesundheitswesen	8
Datenschutz für Selbsthilfegruppen	9
Supervision für Mitglieder von Selbsthilfegruppen – Unterstützung bei Problemen	9
Flirt mit dem Gesundheitswesen –	10
Grenzen setzen in der Selbsthilfe	11
Moderationstechniken in der Selbsthilfe – Handwerkzeug für gelungene Gruppenarbeit	11
BERATUNG	12
Sozialberatung	12
Peer-Beratung – Pankow	12
Menschen mit Krisenerfahrung beraten Menschen in Krisen	12
Sprechraum - Beratung bei Stottern	12
Soziale Beratung für Rheumakranke	13
Versorgungsinitiative PSY-CARE	13
PROJEKTE	14
ALS-mobil e. V.	14
Cleane Ausbildung zur Garten-und Landschaftspflege im Tannenhof	15
THEMA BARRIEREFREIHEIT	15
Inklusion bühnenreif	15
Statt Werkstatt	16
PATIENTENINTERESSEN	16
Fettabsaugen wird Kassenleistung	16
Nicht zu viel, nicht zu wenig Behandlung - neue Leitlinie	17

Naturheilmittel: Ratgeber von Charité und Zentrum für Qualität in der Pflege	17
PUBLIKATIONEN	17
ANADismissed	18
Vereinsbroschüre des Diabetiker Bund Berlin e. V.	18
VERANSTALTUNGEN	18
11. Januar 2020 15 Uhr	18
§ 175 – Jetzt mehr Entschädigungsmöglichkeiten	18
14. Januar 2020 18 Uhr	19
Lesung mit Cornelia Ludwig - Trocken leben: Aber wie?'	19
18. Januar 2020 15 Uhr	19
AnaDismissed ›Meine Kampfansage an die Magersucht‹	19
22. Januar 2020 17 - 18 Uhr	20
Nach dem Krebs: So gelingt der Wiedereinstieg in den Beruf	20
22. Januar 2020 16.30 - 19.30 Uhr	20
Kleine Psychopharmakologiekunde	20
Welche Herausforderungen und Chancen bietet das „neue“ BTHG für die Sucht(selbst)hilfe ?	20
23. Januar 2020 17 - 19 Uhr	21
Integrationstraining - aktives und passives Training für Körper, Geist und Seele	21
25. Januar 2020 11 – 16 Uhr	21
In der Balance – Wie bleibt die Selbsthilfe im Gleichgewicht?	21
14. Februar 2020 15 Uhr	21
Tipps und Tricks in der Hautpflege	21
IMPRESSUM	22

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 1000 Studierende persönlich in Vorlesungen und Seminaren erreichen und auch in 2019/20 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 2020 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

» [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.

1. Stammtisch in 2020 - Dienstag, 28.01.2020 ab 19 Uhr

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

www.stadtrand-berlin.de/junge-selbsthilfe/willkommen.html

» [Inhaltsverzeichnis](#)

In Gründung

Gruppe für junge Menschen mit Schlaganfall

Immer öfter erreichen den Landesverband Anfragen jüngerer Betroffener und ihrer Ehe- oder Lebenspartner nach einer Kommunikationsmöglichkeit mit gleichaltrigen, gleichbetroffenen Menschen. Der LVSB e.V. bietet daher an, eine Gruppe jüngerer Menschen, etwa im Alter zwischen 20 und 40, ins Leben zu rufen, in der sie eine ihren spezifischen Interessen entsprechende Plattform des Gedanken- und Erfahrungsaustausches finden können.

Kontakt und Anmeldung:

Landesselebsthilfverband Schlaganfall- und Aphasie-Betroffener und gleichartig Behinderter Berlin e.V.
LVSB e.V. Tel. (030) 39 74 70 97 | Fax (030) 39 74 70 98 | E-Mail: mail@lvsb-ev.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Morbus BASEDOW - Selbsthilfe in Gründung -

Selbsthilfegruppe für Betroffene und deren Angehörige.

Viele Menschen mit dieser Erkrankung sind oft verzweifelt und finden kaum Verständnis. Im Berufsleben, privat und auch Ärzten gegenüber ist es für Betroffene sehr schwer, sich und ihr Befinden mitzuteilen und die Begleitscheinungen zu deuten, zu beschreiben und einzuordnen.

In dieser Selbsthilfegruppe soll es die Möglichkeit geben sich mit der Krankheit auseinanderzusetzen, sich gegenseitig zu unterstützen und das Erlebte mit anderen zu teilen. Ich freue mich auf gegenseitiges Verständnis und ein Miteinander.

Erstkontakt: Selbsthilfekontaktstelle Charlottenburg-Wilmersdorf

Tel.: 030 890 285 38

Mail: selbsthilfe@sekis-berlin.de

Ort: SEKIS | Bismarckstr. 101 10625 Berlin

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Neue Rheuma-Selbsthilfegruppen

Eltern rheumakranker Kinder

Diese Gruppe wird sich monatlich an einem

Donnerstag von 15.00 – 16:30 Uhr im Rhema-Liga-Treffpunkt Neukölln treffen.

Selbsthilfegruppe rheumatische Erkrankungen Neukölln

Die Gruppe trifft sich

jeden 1. Donnerstag im Monat von 15.00 – 16:30 Uhr.

Neue Interessenten sind herzlich willkommen.

Kontakt und Information: Bertram Wittig, Tel. 32 290 29 51, wittig@rheuma-liga-berlin.de

Selbsthilfe rheumatischer Formenkreis Pankow

Die Gruppe sucht weitere Interessierte mit Lust auf regelmäßigen Austausch und zur gemeinsamen Freizeitgestaltung.

Sie trifft sich jeden 2. Mittwoch im Monat 18.30 – 20.00 Uhr in der Selbsthilfekontaktstelle Pankow.

Interessierte sind immer gern willkommen.

Kontakt und Information: Frank Benedikt, Tel. 32 290 29 54, benedikt@rheuma-liga-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Gruppe in Gründung

Chronisch krank und depressiv

Du bist zwischen 18 – 30 Jahre alt? Hast eine chronische Erkrankung, Depressionen, Angstzustände und eine Leidensgeschichte? Bist erschöpft von deinem Alltag?

Selbsthilfegruppen bieten die Möglichkeit, sich mit anderen Betroffenen über die Probleme auszutauschen und von Erfahrungen anderer zu profitieren. Zudem geben sich Betroffene Halt und Unterstützung, stärken sich, machen sich Mut und spenden Trost.

Darüber hinaus bietet die Selbsthilfegruppe auch Chancen, gemeinsam aktiv zu werden. Gerade für chronisch erkrankte Menschen, die unter Antriebslosigkeit und Depressionen leiden und sich aus dem sozialen Umfeld zurückziehen, kann der Besuch bei einer Gruppe dabei unterstützen wieder aktiver am Leben teilzuhaben. Geplant sind wöchentliche Treffen

jeweils montags 16:00 – 18:00 Uhr

Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum Reinickendorf - Eichhorster Weg 32 - 13435 Berlin

Kontakt 030 /4 16 48 42

Fahrverbindungen U & S-Bahn Wittenau, Busse M 21, X 21, X 33, 124 bis Schorfheidestraße / Eichhorster Weg

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Gruppenneugründung

Seele an Körper - Psycho-somatische Erkrankungen

Was bedeutet es, wenn der Körper durch die Seele krank wird? Wenn er in (über)fordernden Situationen reagiert:

- mit schweren Verdauungsstörungen
- mit Erbrechen
- mit Atemschwierigkeiten
- mit Schmerzen, oder...

Viele Menschen müssen unter den Reaktionen ihres Körpers leiden, ohne ein bestimmtes somatisches Krankheitsbild damit verbinden zu können. Das macht hilflos, wenn es um die Bekämpfung der Symptome geht und sprachlos gegenüber allen Menschen, die nicht ebenfalls von psychosomatischen Beschwerden betroffen sind. In der Gruppe wollen wir unsere Erfahrungen austauschen. Wir werden entdecken, wie ähnlich unsere Alltagsschwierigkeiten sind und uns damit weniger allein fühlen. Unterschiedliche Diagnosen (Angststörungen, Depressionen,...) führen trotzdem zu ähnlichen Körperreaktionen.

Daher gibt's es außer dem eigenen psychosomatischen Leiden keine Voraussetzung zur Teilnahme an der Gruppe. Termine werden noch festgelegt

Weitere Infos über das Team der SHK Mitte:

Per Mail: kontakt@stadtrand-berlin.de

oder per Telefon unter 030 394 63 64

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Selbsthilfegruppe Krebs sucht neue Mitglieder

Die Diagnose Krebs ist mit vielen Sorgen, Ängsten und Fragen verbunden. In der Selbsthilfegruppe können Sie sich mit anderen austauschen und gemeinsam nach Wegen suchen, mit der Krankheit und den mit ihr verbundenen Gefühlen umzugehen.

Datum: 2. Freitag im Monat

Uhrzeit: 17.00 - 18.30 Uhr

Ort: Selbsthilfezentrum Süd Lipschitzallee 80

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Die sTrotzenden

Wir die Selbsthilfegruppe der „sTrotzenden“ sind alles Menschen mit Erfahrungen im Umgang mit Krebs. Zielsetzung der Arbeit der Theatergruppe ist eine konkrete Auseinandersetzung mit den eigenen Stärken, Kompetenzen und der Frage, wie wir mit den Folgen der Erkrankung in ein eigenverantwortliches Leben zurückkehren.

Dabei ist auch hier „Humor“ die beste Medizin. Wir arbeiten mit den komischen Mitteln des Theaters, bringen uns in Bewegung, zum Spielen und Lachen. Es geht um Empowerment und um die Möglichkeit sich zu zeigen und sich der Öffentlichkeit zu präsentieren.

Wir lassen Lebens- und Spielweisen aufeinanderprallen, wir scheuen keinen Tabubruch und widmen uns neugierig der Suche nach dem, was in unserer Gesellschaft „krank“ ist, was „krank“ macht und dem, was unsere Gesellschaft als „krank“ kategorisiert. Es geht uns um die politische Dimension von „Gesundheit und Krankheit“ und darum einen Dialog dazu in der Gesellschaft zu initiieren.

Wir möchten uns mit unseren Erfahrungen diesem Dialog stellen und den Statistiken und Ratgebern künstlerisch anspruchsvolle Theaterstücke entgegenstellen.

<http://paradisegardenproductions.com/project/ensemble-die-strotzenden>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Selbsthilfegruppen für MS-Betroffene und ihre Angehörigen

Die Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft Landesverband Berlin e.V.

lädt Betroffene und Ihre Angehörigen in mehr als 20 Gruppen und Stammtischen zum Mittag ein.

Sie sind herzlich willkommen.

Interessanterweise etablieren sich immer mehr selbstorganisierte Stammtische in Berlin. Was sind die Gemeinsamkeiten und Unterschiede? Selbsthilfegruppen werden durch die Krankenkassen bezuschusst. Treffpunkt muss hier ein öffentlicher bzw. angemieteter Raum sein. Privatwohnungen und Kneipen oder Gaststätten schließen eine Bezuschussung, wie im Fall der Stammtische, aus.

Im Zentrum der Selbsthilfegruppen steht mehr die Auseinandersetzung mit der Multiplen Sklerose Erkrankung, wobei auch gemeinsame Unternehmungen geplant werden. Die Stammtische hingegen können unterschiedliche Themen in den Fokus rücken, sei es der Segler-Stammtisch, der Männerstammtisch, die Neubetroffenen, etc. Die Erkrankung ist natürlich auch hier nicht außen vor. Selbsthilfegruppen sollen zahlenmäßig überschaubar bleiben und werden bei Bedarf deswegen gesplittet. Bei Stammtischen ist die Anzahl der Teilnehmer eher zweitrangig. Außerdem wird bei Selbsthilfegruppen genauer darauf geachtet, ob eine Person gut in das Team integrierbar ist, sei es in Bezug auf das Alter, den Berufsstand, oder die Erkrankungsdauer.

Jede(r) kann auch selbst eine neue Selbsthilfegruppe oder Stammtisch gründen. Unterstützung geben wir dazu gern. Kontakt

Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft Landesverband Berlin e.V. - Aachener Str. 16 - 10713 Berlin

Tel.: 030 / 313 06 47

Fax: 030 / 312 66 04

info@dmsg-berlin.de

Die Gruppen finden Sie hier:

<https://www.dmsg-berlin.de/de/unser-angebot/gruppen-und-stammtische/>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Neurodermitis - Eltern betroffener Kinder - in Gründung

Wir suchen Eltern von Kindern, die an Neurodermitis erkrankt sind. Wir bieten die Gelegenheit, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen.

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

[030 55 49 18 92](tel:03055491892)

[030 55489634](tel:03055489634)

selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de

Sprechzeiten

Mo 13 - 17, Di 13 - 16, Fr 10 - 12 Uhr

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Gruppe in Gründung

SVV Narben - Selbstverletzendes Verhalten

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? Alles dies und mehr hoffentlich bald!

Erstkontakt: Selbsthilfekontaktstelle Charlottenburg-Wilmersdorf

Tel.: 030 89028538

email: selbsthilfe@sekis-berlin.de

Ort: SEKIS | Bismarckstr. 101 10625 Berlin

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Ohrenauf: Selbsthilfegruppe für Angehörige von Kindern mit Hörschädigung

Die Selbsthilfegruppe richtet sich an alle, die mit einem hörgeschädigten Kind zu tun haben. Wir sind zum Großteil Eltern von Kindern (Babys, Klein-, Vorschul- und Schulkinder) die mit einer Hörbeeinträchtigung bis hin zur Taubheit geboren wurden oder diese erworben haben. Uns ist es wichtig, uns gegenseitig zu stärken und uns zu informieren: Wie fördere ich mein Kind am besten, welches therapeutische Angebot passt zu unserer Familie, was ist medizinisch und technisch, aber auch sozialpädagogisch aktuell möglich und sinnvoll. Wir alle haben die Vision, dass unsere Kinder trotz Hörbeeinträchtigung, versorgt mit Hörtechnologie (Hörgeräte und/oder CI) möglichst altersentsprechend hören, sprechen und kommunizieren lernen. Kontakt über Email: ohrenauf@gmx.de oder über SEKIS, Tel. 030-89028531

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Gruppenneugründung

Prokrastinations-Tandem

Verkomplizieren Sie Ihr Leben unnötig, indem Sie Aufgaben zu lange aufschieben? Das hat sicher Gründe, aber Muster zu ändern ist oft ein langwieriger Prozess. Währenddessen bleiben wichtige, dringende Erledigungen unverrichtet.

Deshalb mein Vorschlag: Ein Prokrastinations-Tandem!

Wir treffen uns als Gruppe, arbeiten parallel ein paar Dinge ab und teilen uns dann in Besuchen Sie uns unter:

www.stadtrand-berlin.de

Termine werden noch festgelegt

Ort des Treffens : **Selbsthilfe – Kontakt und Beratungsstelle Berlin Mitte**
Perleberger Str. 44 - 10559 Berlin

Tel 030 394 63 64

Bei Interesse bitte eine kurze Mail an: Prokrastinationstandem@posteo.de oder kontakt@stadtrand-berlin.de

Tandems auf, bei denen immer eine Person ihre aktuelle Problem-Aufgabe angeht, während die andere schlicht da bleibt, ggf. Briefe frankiert und bestätigend nickt vorläufig geht es nur um Schriftliches oder Dinge, die online erledigt werden können. Langfristig ist eine Ausweitung auf andere Aufgaben nicht ausgeschlossen.

Bitte beachten: Es geht um praktische Selbsthilfe, nicht um Therapie oder Erkenntnissuche!

Projekt Junge Selbsthilfe in Berlin Mitte - StadtRand gGmbH

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Mutterlose Töchter

Neue Selbsthilfegruppe für Frauen jeden Alters, die ihre Mutter früh (0 – 18 Jahre) durch den Tod verloren haben. Wir fühlen uns anders als Frauen mit Mutter, vielleicht sogar minderwertig, auf jeden Fall irgendwie verloren. Manche von uns bringen ihre wiederkehrenden Trauerphasen bzw. depressiven Gefühle nicht mal in Zusammenhang mit dem frühen Mutterverlust, ihre Ersatzhandlungen wie z.B.: Essen, Karrieresucht, riskanter Lebenswandel, gewollte Kinderlosigkeit usw..

Wir wollen in der Selbsthilfegruppe unter Gleichen darüber sprechen, wie wir mit dem Tod unserer Mutter umgehen und als Kind umgegangen sind, was daraus damals für uns folgte und oft bis heute folgt. Über Themen wie Vertrauen(-sverlust), Zukunft, Einsamkeit, Mangel, Identität, Hoffnung, Ziele, sterben wollen, Orientierung(-slosigkeit). Und darüber, was uns wirklich hilft, mit diesem Trauma weiter zu leben.

Erstkontakt Selbsthilfekontaktstelle Charlottenburg-Wilmersdorf

Tel. 030 890 285 38

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Selbsthilfegruppe für trauernde Suizidhinterbliebene in Pankow

Diese Gruppe richtet sich an Hinterbliebene, die entweder einen nahe stehenden Menschen durch Suizid verloren haben oder auch Menschen, die in ihrem Umfeld mit dem Suizid konfrontiert worden sind. Die Gruppe soll helfen gemeinsam mit anderen Betroffenen Hürden zu überwinden und gegenseitiges

Verständnis erfahren oder auch Freundschaften knüpfen.

Wir tauschen Erfahrungen aus, egal ob es sich um einen zeitnahen Suizid handelt oder er schon etwas länger her ist.

Wann: 1. Mittwoch im Monat, 19 Uhr

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

Tel 030 49 98 70 910

Mail kis@hvd-bb.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2020

Eine erfolgreiche Arbeit in Gruppen und selbstorganisierten Verbänden erfordert komplexes Wissen und vielfältige Kompetenzen. Das Fortbildungsprogramm von SEKIS und dem Arbeitskreis Fortbildung 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.

Auch 2019 gibt es wieder eine Vielzahl von Seminaren, Workshops und Diskussionen zu den unterschiedlichsten Themen. Schauen Sie mal rein !



Das Fortbildungsprogramm 2019 können Sie auf der SEKIS Internetseite als PDF herunterladen:

[Download Fortbildungsprogramm](#)

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

Kontakt: Bismarckstr. 101, 10625 Berlin

Telefon: **030 890 285 39**

Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2020

Auftaktveranstaltung

In der Balance – Wie bleibt die Selbsthilfe im Gleichgewicht?

Das Thema der diesjährigen Auftaktveranstaltung beschäftigt sich mit der Balance zwischen ICH und WIR. Wie schaffen wir es, in unseren Gruppen ein gutes Gleichgewicht zwischen dem Raum für die Bedürfnisse Einzel-ner und den Anliegen Aller in der Gruppe zu wahren? Die Urform der Selbsthilfe ist die Gesprächsgruppe, die auch heute noch entscheidend die Wirksamkeit der Arbeit in den Selbsthilfegruppen prägt. Zwischen verstehen und verstanden werden. Zwischen den Momenten, Impulse zu geben und denen, Impulse von Anderen zu erhalten. Zwischen dem Wunsch, mich nicht verstecken zu müssen, aber auch der Fähigkeit, aufeinander zu achten und manchmal, einander auszuhalten. Das alles macht das soziale Miteinander in der Gruppe aus. Es wird spannend sein, zum Auftakt des Fortbildungsjahres dazu voneinander zu hören und zu lernen. Wie immer wird es ein Tag mit vielfältiger Methodik, die uns hilft, gemeinsam ins Gespräch zu kommen. Für einen kleinen Imbiss bzw. Mittagstisch besteht in der Mittagspause die Gelegenheit, sich am Veranstaltungsort preiswert zu versorgen.

Samstag, 25. Januar 2020 11 – 16 Uhr

Ort: Villa Donnersmarck - Schädetr. 9 -13 - 14165 Berlin

Anmeldung

Tel.: 030 890 285 39

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Kosten: Keine

Leitung: Das Team des Arbeitskreises Fortbildung in der Selbsthilfe

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2020

Selbsthilfe Basiswissen - Methoden für die Gruppenarbeit

Kommunikation

Das Blitzlicht – Verschiedene Möglichkeiten, die Selbsthilfegruppe zu stärken

Methoden für die Gruppenarbeit Kommunikation Das Blitzlicht – Verschiedene Möglichkeiten, die Selbsthilfegruppe zu stärken

In der Selbsthilfe werden Gesprächsrunden oft mit einem sogenannten „Blitzlicht“ begonnen und / oder beendet. Das ist eine bewährte Methode bei der jede teilnehmende Person kurz ihr Befinden, Anliegen oder ihre Meinung der Gruppe mitteilen kann. Im Gruppenleben können Blitzlichter kreativ und vielfältig eingesetzt werden, um den Gruppenverlauf zu strukturieren, Akzente zu setzen oder Bewegung in den Gruppenverlauf zu bringen. Wir werden in dieser Fortbildung sehr verschiedene Arten von Blitzlichtern kennenlernen. Es gibt Variationen für unterschiedliche Gruppensituationen, wie Start, Zwischenphasen oder den Abschluss. Hilfreich können diese kurzen Stimmungsbilder auch bei Krisen oder Stagnation in der Gruppe sein oder um den Grundsatz „Störungen haben Vorrang“ unkompliziert umsetzen zu können. Dabei werden wir kreative Materialien wie Symbole, Motivkarten oder Alltagsgegenstände, bis hin zu nonverbalen Möglichkeiten nutzen. Auch möchten wir uns über die unterschiedlichen Erfahrungen der Teilnehmenden im Umgang mit Blitzlichtern austauschen und Strategien zum Umgang mit Problemen, wie z. B. ausufernden Blitzlichtern, erarbeiten.

Mittwoch, 12. Februar 18 – 21 Uhr

Ort: Selbsthilfekontaktstelle Schöneberg - Holsteinische Str. 30 - 12161 Berlin

Tel.: 030 890 285 39

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Kosten: 5 €

Leitung: Sabine von Wegerer, Jens Erik Geißler, Arbeitskreis Fortbildung

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2020

Beteiligung und Recht

Mitwirken, Mitgestalten, Mitbestimmen! - Patientenbeteiligung im Gesundheitswesen

Patient*innen haben, wenn sie sich in Selbsthilfe- oder Patient*innenverbänden organisieren, die Möglichkeit in Gremien des Gesundheitswesens mitzuarbeiten und sich zu beteiligen. Seit dem Jahr 2004 räumt die Gesetzgebung den maßgeblichen Organisationen zur Vertretung der Patient*innen formale Beteiligungs- und Mitspracherechte auf Bundes- und Länderebene ein. Damit haben endlich diejenigen eine Stimme im Gesundheitssystem, die eigentlich im Mittelpunkt stehen sollten: Patient*innen. Dadurch wurden Forderungen vieler Selbsthilfeorganisationen aufgegriffen, nicht nur die individuellen Patient*innenrechte 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 Ärzt*innen, in dem nahezu alle rechtlich und finanziell bedeutsamen Umsetzungen von Gesetzen und Gesundheitsversorgung diskutiert und als verbindliche Richtlinien beschlossen werden. Die Veranstaltung informiert darüber, welche Formen und Möglichkeiten der Beteiligung und Mitbestimmung es für Patient*innen im Gesundheitswesen gibt und zeigt Wege von Beteiligungsmöglichkeiten für Selbsthilfegruppen auf.

Montag, 17. Februar 16 – 18 Uhr

SEKIS – Selbsthilfekontakt und Informationsstelle - Bismarckstr. 101 - 10625 Berlin

Anmeldung

Tel.: 030 890 285 39

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Kosten: Keine

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

[» Inhaltsverzeichnis](#)

F O R T B I L D U N G F Ü R S E L B S T H I L F E G R U P P E N

Aktiv in Selbsthilfe	Fortbildung 2020

Datenschutz und Social Media

Datenschutz für Selbsthilfegruppen

Seit Mai 2018 gilt die neue Datenschutz- Grundverordnung – in diesem Zusammenhang tauchen viele Fragen und Unsicherheiten im Umgang mit sensiblen Daten auch bei Selbsthilfegruppen auf. In einem Gespräch, in dem Sie Ihre konkreten Fragen zu dem Thema stellen können, wollen wir Tipps und Anregungen für einen sichereren und datenschutz- konformeren Einsatz von neuen Medien – aber auch für die Gruppenarbeit allgemein – geben. Gerne können Sie Ihre konkreten Fragen schon vorab an SEKIS senden. Das können Fragen sein, wie: „Darf ich ein Foto des Ausflugs unserer Selbsthilfegruppe auf der eigenen Webseite zeigen? Soll ich eine Whatsapp-Gruppe aufmachen, um mit meinen Gruppenmitgliedern zu kommunizieren? Wie sammelt und sichert die Gruppenleitung meine Daten?“ Deutlich werden soll in dem Gespräch auch, dass Datenschutz an sich nichts Schlimmes ist, sondern vielmehr ein Schutz für uns Verbraucher*innen und auch für uns in der Selbsthilfearbeit ist! Eine Anmeldung zu dem Seminar ist erforderlich. Teilnahmebegrenzung: 15 Personen.

Freitag, 21. Februar

Freitag, 13. November jeweils von 16 – 18 Uhr.

SEKIS – Selbsthilfekontakt und Informationsstelle Bismarckstr. 101 10625 Berlin

Anmeldung

Tel.: 030 890 285 39

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Kosten: Keine

Leitung: Ella Wassink – Politologin, Sozialmanagerin, Leiterin von SEKIS Berlin

[» Inhaltsverzeichnis](#)

F O R T B I L D U N G F Ü R S E L B S T H I L F E G R U P P E N

Aktiv in Selbsthilfe	Fortbildung 2020

Selbsthilfe Basiswissen - Methoden für die Gruppenarbeit

Supervision für Mitglieder von Selbsthilfegruppen – Unterstützung bei Problemen

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 unterschiedlichen Methoden: neben dem Erfahrungsaustausch im Gespräch dienen uns anschauliche Instrumente wie Rollenspiele, um typische Situationen in Selbsthilfegruppen erfahrbar und nachvollziehbar zu machen.

Montag, 24. Februar 18 – 21 Uhr

KIS - Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe im Stadtteilzentrum Pankow

Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin

Donnerstag, 24. September 18 – 21 Uhr

Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt Wattstr. 13, 13629 Berlin

Montag, 15. Juni 18 – 21 Uhr

Eigeninitiative Selbsthilfekontaktstelle Treptow-Köpenick Genossenschaftsstr. 70, 12489 Berlin

Donnerstag, 3. Dezember 18 – 21 Uhr

Selbsthilfekontaktstelle im Mittelhof e.V. Königstr. 42 / 43 14163 Berlin

Anmeldung

Tel.: 030 890 285 39

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Kosten: 5 € (pro Termin)

Leitung: Götz Liefert, Arbeitskreis Fortbildung

[» Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2020

Kooperation und Vernetzung

Flirt mit dem Gesundheitswesen –

Möglichkeiten der Kooperation von Selbsthilfegruppen und Einrichtungen im Gesundheitssystem

Selbsthilfegruppen wünschen sich neben der Gruppenarbeit manchmal auch eine Zusammenarbeit mit Gesundheitseinrichtungen. Einige Gruppen engagieren sich bereits in einer Klinik, Rehaeinrichtung o. ä. Als Erfahrungsexpert*innen unterstützen sie Betroffene in den Einrichtungen. Sie stellen Selbsthilfe als Möglichkeit der Unterstützung vor und bieten somit für die professionelle Seite eine Entlastung. Gruppen, die sich einen Dialog mit Gesundheitseinrichtungen wünschen oder bereits bestehende Kontakte verbessern möchten, können in dieser Fortbildung folgenden Fragen nachgehen: · Was kann Kooperation überhaupt bedeuten? · Wie kann eine Zusammenarbeit initiiert werden? · Wie wird der Kontakt von beiden Seiten wertschätzend gestaltet? · Gibt es Modelle, Ideen, Konzepte, die sich bewährt haben? · An welchen Stellen sind Schwierigkeiten zu erwarten? Der Erfahrungsaustausch mit anderen Aktiven in der Selbsthilfe und das Reflektieren der eigenen Rolle mit den besonderen Stärken der Selbsthilfegruppe stehen in dieser Fortbildung im Vordergrund. Am Ende der Veranstaltung steht das Wissen über die Möglichkeiten für den nächsten Schritt. Ein Schritt, um die Kooperation mit Profis selbstbewusst und kreativ voran zu bringen. Wer im Anschluss an diese Veranstaltung gerne konkrete Schritte in die Kooperation mit Trägern im Gesundheitswesen gehen möchte, erhält in einer zweiten Fortbildung dazu weiteres Handwerkzeug.

Donnerstag, 5. März 18 - 21 Uhr

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

Anmeldung

Tel.: 030 890 285 39

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Kosten: 5,- €

Leitung: Petra Glasmeyer, Birgit Sowade, Arbeitskreis Fortbildung

[» Inhaltsverzeichnis](#)

Methoden für die Gruppenarbeit**Grenzen setzen in der Selbsthilfe**

Mitglieder aus Selbsthilfegruppen, die sich besonders aktiv für die Belange ihrer Gruppe einsetzen, stehen häufig in der Gefahr, zu viel Verantwortung zu übernehmen und damit über ihre eigenen Grenzen zu gehen. In diesem Seminar werden wir uns deshalb umfassend mit dem Thema angemessener Grenzsetzungen beschäftigen. Dabei wird es um folgende Themen und Fragen gehen:

Grenzen erkennen: Woran merke ich, dass ich an meiner Grenze bin?

Was tue ich, wenn meine Grenze überschritten wird?

Grenzen zeigen: Wie teile ich anderen mit, dass meine Grenze überschritten worden ist?

Grenzüberschreitungen vermeiden: Wie kann ich zukünftig dafür sorgen, dass meine Grenze gewahrt bleibt? · Verantwortung abgeben: Was an Verantwortung möchte ich abgeben? Für welche Aufgaben möchte ich andere Mitglieder gewinnen?

Das Seminar setzt an konkreten Erfahrungen und Fallbeispielen der Teilnehmer* innen an. Mit Hilfe kreativer Übungen und Rollenbeispielen werden wir auf sehr anschauliche Weise Zugang zum Thema und individuell angemessene Lösungen für passende Grenzsetzungen finden.

Samstag, 21. März 10 – 16 Uhr

Eigeninitiative Selbsthilfekontaktstelle Treptow-Köpenick -

Genossenschaftsstr. 70 - 12489 Berlin

Anmeldung

Tel.: 030 890 285 39

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Kosten: 10 €

Leitung: Ruth Uzelino, Jens Erik Geißler, Arbeitskreis Fortbildung

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Moderationstechniken in der Selbsthilfe – Handwerkzeug für gelungene Gruppenarbeit

Gespräche zu moderieren, zu strukturieren und zu begleiten, schafft der Gruppe Freiraum, sich auf den Inhalt zu konzentrieren. Dies ist eine verantwortungsvolle Aufgabe, die aber auch sehr spannend sein und viel Freude bereiten kann. Im Rahmen einer Selbsthilfegruppe ist es manchmal nicht leicht, Menschen zu finden, die diese Aufgabe übernehmen. Selbst Teil des Gespräches zu sein und gleichzeitig auf den Rahmen zu achten, kann schnell überfordern. Ängste vor der Verantwortung, oder etwas falsch zu machen, können weitere Hemmnisse sein. Die Fortbildung möchte Handwerkzeug für die Moderation von Gruppengesprächen vermitteln. Sie hilft, die mit der Moderation verbundene Rolle in der Selbsthilfegruppe besser zu verstehen. So werden die damit verbundenen Aufgaben überschaubar und die Verantwortung leichter. Zwei Abende, die Mut machen, sich mit diesem Know How in der Gruppe einzubringen und auszuprobieren. Dabei werden uns folgende Themen beschäftigen:

- Die Rolle und Aufgaben der Moderierenden
- Verschiedene Methoden in der Moderation
- Der Unterschied zwischen Moderation und Leitung

Donnerstag, 26. März

Donnerstag, 2. April jeweils 18 – 21 Uhr

Selbsthilfe- Kontakt- und Beratungsstelle Mitte, StadtRand gGmbH

Perleberger Str. 44 - 10559 Berlin

Anmeldung

Tel.: 030 890 285 39

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Kosten: 10,- € (für beide Termine)

Leitung: Birgit Sowade, Jens Erik Geißler, Arbeitskreis Fortbildung

» [Inhaltsverzeichnis](#)

BERATUNG

Sozialberatung

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle SEKIS Charlottenburg-Wilmersdorf bietet ab 2019 einmal wöchentlich eine Sozialberatung an. Diese erfolgt durch eine ausgebildete Fachkraft mit langjähriger Erfahrung. Die Beratung steht Mitgliedern von Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeorganisationen kostenlos zu Verfügung.

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

Um Wartezeiten zu vermeiden, vereinbaren Sie bitte einen Termin!

Wo: Selbsthilfe-Kontaktstelle Charlottenburg-Wilmersdorf,
Bismarckstraße 101 (Eingang Weimarer Straße), 10625 Berlin

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

BERATUNG

Peer-Beratung – Pankow

Menschen mit Krisenerfahrung beraten Menschen in Krisen

Peer-Berater/innen, im Sinne von Genesungsbegleitern, nutzen ihre eigene Krisenerfahrung als Ressource und bieten einen lebensnahen Beratungsansatz, der therapeutische und ärztliche Behandlungen ergänzen kann. Neben Ratsuchenden, die von einer psychischen Erkrankung betroffen sind, steht die Peer-Beratung auch Angehörigen offen.

Unser Gesprächsangebot für Erkrankte und Angehörige umfasst:

Informationen zu den Krankheitsbildern mit denen der Peer-Berater_in Erfahrungen hat (Depression, generalisierte Angststörung, Panikattacken und Borderline), Informationen zu kassenfinanzierten Therapie-Möglichkeiten, Unterstützung bei der Therapeuten_innensuche, Beratung und Vermittlung zu Selbsthilfegruppen und anderen Anlaufstellen, Motivierung und Aktivierung im Sinne des Empowerments Kooperation und Mitwirkung in Gremien als Vertretung der Betroffenenperspektive

Weitere Informationen erhalten Sie bei uns unter kis@hvd-bb.de oder telefonisch

unter Tel 030 - 49 98 70 910 oder auf www.kis-pankow.de

Ansprechpartnerin ist Jana Vogel

» [Inhaltsverzeichnis](#)

BERATUNG

Sprechraum - Beratung bei Stottern

und anderen Kommunikationsbeeinträchtigungen – von und für Betroffene

Wir bieten Beratungen ...

bei Stottern und anderen kommunikativen Beeinträchtigungen an – von Betroffenen für Betroffene (Peer-Beratung) und kostenfrei. Unsere Beratungsstelle wird gefördert durch ein Programm des Bundesministeriums für Arbeit und Soziales (BMAS) zur Ergänzenden unabhängigen Teilhabeberatung (EUTB). Wie alle EUTB-Stellen beraten auch wir grundsätzlich bei allen Arten von Beeinträchtigungen.

Zu uns kommen können ...

alle von Stottern oder anderen kommunikativen Beeinträchtigungen betroffenen Menschen – Erwachsene wie Kinder. Ebenso willkommen sind uns ihre Eltern, Angehörigen, Arbeitgeber und alle anderen, die beruflich mit ihnen zu tun haben (z.B. Logopäd*innen, Sprachtherapeut*innen, Psycholog*innen, Lehrer*innen, Pädagog*innen).

Wir bieten folgende konkreten Hilfen an ...

- KLÄRUNG von Fragen zum Nachteilsausgleich in Schule, Ausbildung und Studium, zum Neunten Sozialgesetzbuch (SGB IX), zu Heilmittelverordnungen oder zu Teilhabeleistungen der Agentur für Arbeit.

- UNTERSTÜTZUNG bei der Beantragung eines Schwerbehindertenausweises und bei anderen Behördenkontakten.
- INFORMATIONEN über verschiedene Kommunikationsbeeinträchtigungen.
- ERLÄUTERUNGEN zu seriösen Therapiemöglichkeiten sowie ihrer Finanzierung.
- MODERATION bzw. Begleitung von Gesprächen mit Lehrer*innen, Vorgesetzten oder Partner*innen.
- AUFKLÄRUNG über Selbsthilfe und ihre Möglichkeiten.

Grundsätzlich beraten wir bei Bedarf gerne begleitend, d.h. über längere Zeiträume. Und in Einzelfällen können wir auch aufsuchend beraten, d.h. bei Ihnen zu Hause (gilt nur für Berlin, Brandenburg, Sachsen und Sachsen-Anhalt). Unsere Beratungen sind für alle Ratsuchenden kostenfrei. Sie haben andere mit kommunikativen Beeinträchtigungen verbundene Anliegen? Dann kommen Sie bitte auf uns zu. Wir werden uns bemühen, Ihnen auch dabei zu helfen.

SPRECHRAUM

Beratung bei Stottern und anderen Kommunikationsbeeinträchtigungen - von und für Betroffene
Krumme Str. 61 - 10627 Berlin-Charlottenburg

Beratungszeiten:

Di.	10-12 und 13-17 Uhr
Do.	10-12 Uhr und 14-17 Uhr
Mi.	10-12 Uhr (offene Sprechstunde)
Fr.	10-12 Uhr
E-Mail	info@sprechraum-beratung.de
Tel.	+49 (0)30 23 25 56 69
Internet	www.sprechraum-beratung.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

BERATUNG

Soziale Beratung für Rheumakranke

Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V. - Therapie-, Beratungs- und Selbsthilfezentrum

Mariendorfer Damm 161a - 12107 Berlin

Wir geben Beratung zu allen Themen, die sich bei rheumatischen Erkrankungen ergeben, unter anderem ambulante und stationäre Versorgung, Teilhabe am Arbeitsleben, medizinische Rehabilitation, Schwerbehinderung, Erwerbsminderung, Pflegeleistungen, finanzielle Hilfen und Selbsthilfemöglichkeiten. In einem persönlichen oder telefonischen Gespräch nehmen Sozialarbeiter*innen sich Zeit, Ihre Situation individuell und ganzheitlich zu betrachten und entwickeln mit Ihnen gemeinsam Lösungsmöglichkeiten zu Problemen Ihrer aktuellen Lebenssituation.

Telefon: 030 – 32 290 29 50

Fax: 030 – 32 290 29 39

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

Hier können Sie sich online anmelden: <https://rheuma-liga-berlin.de/wir-ueber-uns/kontakt>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

BERATUNG

Versorgungsinitiative PSY-CARE

Psychotherapeut/innen unterstützen ältere Menschen mit Depression und Pflegebedarf und ihre Angehörigen:

Die Versorgungsinitiative PSY-CARE in Berlin und angrenzenden Regionen Brandenburgs bietet Menschen über 60 Jahre mit Pflegegrad, die an Depression leiden, Unterstützung durch qualifizierte Psychotherapeut/innen.

Es handelt sich um ein durch den Innovationsfonds des Gemeinsamen Bundesausschusses (G-BA) gefördertes Projekt der MSB Medical School Berlin in Berlin Lankwitz, in Kooperation mit der Charité Universitätsmedizin (Prof. Dr. Adelheid Kuhlmeier). Die Teilnahme ist kostenfrei.

Informationen und Anmeldungen für die wissenschaftlich begleitete Versorgungsinitiative bei der Projektleiterin Prof. Dr. Eva-Marie Kessler und ihren Mitarbeiterinnen unter Tel [030 - 766 8375 838](tel:030-7668375838).

Die Mitarbeiterinnen stehen Ihnen für ein vertrauensvolles Gespräch in unserer Telefonsprechstunde zur Verfügung: Montag 11 - 13Uhr und Dienstag 15-17 Uhr. Hinterlassen Sie gerne auch eine Nachricht auf dem Anrufbeantworter, Sie werden zeitnah zurückgerufen.

Mehr Informationen zu PSY-CARE erhalten Sie bei Interesse auch per Post oder unter www.psy-care.de.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PROJEKTE

ALS-mobil e. V.

Was 2008 als kleiner Selbsthilfeverein begann, der von ALS-Betroffenen gegründet wurde, hat sich in den vergangenen Jahren durch das Engagement seiner ehrenamtlichen Mitglieder und zahlreicher weiterer Unterstützer zu einem stabilen und tragfähigen Netzwerk entwickelt. So konnte der Verein 2018 gemeinsam mit allen Mitgliedern, Freunden und Unterstützern unser 10-jähriges Bestehen festlich feiern. Heute beschäftigt den Verein die aktuelle Reform des Gesundheitsministers zur Versorgung von schwerpflegebedürftigen Behinderten-Das IPReG -Intensiv-Pflege-Reformgesetz.



Sprecht ALLE mit euren Abgeordneten! Besucht sie oder ladet sie zu euch in euer selbstbestimmtes Leben ein. Für uns ist klar: Wenn ein Mensch gut zu Hause gepflegt wird und er damit weiter am Leben seiner Familie teilhaben kann, dann muss das möglich sein. Wir werden kein Gesetz mittragen, in dem dieser Punkt nicht einwandfrei gesichert ist. Was raten Sie vom Gesetz Betroffenen? Wie können sie noch Einfluss nehmen? Die Verbände von Betroffenen haben ja bereits deutlich Stellung bezogen. Diese Stellungnahmen sind uns wichtig. Sie zeigen uns, wo wir prüfen müssen. Ich rate den Betroffenen, sich mit ihren Bedenken auch vor Ort an ihre Wahlkreisabgeordneten zu wenden, um ihre Argumente vorzutragen. Wir müssen im Gesetzgebungsprozess gemeinsam Verbesserungen erreichen. Es ist daher sehr wichtig, Abgeordnete für die noch bestehenden Schwierigkeiten im derzeitigen Entwurf zu sensibilisieren.

Das vollständige Statement von Fr. Bas (SPD – Stellvertretende Fraktionsvorsitzende der SPD-Bundestagsfraktion für Gesundheit, Bildung und Forschung) ist hier zu lesen: [Danke beatmet leben](#)

Auch 2020 wollen wir wieder einen informativen Kongress veranstalten. Termin ist der 12. 9. 2020. Von Betroffenen für Betroffene heißt es auch diesmal wieder! Es geht um Themen rund um die Beatmung und die computerunterstützte Kommunikation. Wir freuen uns auf einen regen Erfahrungsaustausch. Am 11.9.2020 werden wir unser Event mit einer gemütlichen abendlichen Bootstour beginnen. Dazu laden wir jetzt schon alle Interessierte, Vereinsmitglieder, Betroffene, Angehörige, Ärzte, Therapeuten und Pflegende ein. Bitte merken Sie sich diesen Termin vor.

Kontakt: Oliver Jünke

ALS mobil e.V. - Bohnsdorfer Weg 85a - 12524 Berlin

Telefon: 0172 4029757 oder 030 39208891

E-Mail: kontakt@als-mobil.de

Fragen zum Thema [Beatmung](#): beatmung@als-mobil.de

Fragen zum [Pflegebudget](#): pflgebudget@als-mobil.de

Fragen zum Thema [PEG](#): peg@als-mobil.de

Fragen zum Thema [Reisen](#): reisen@als-mobil.de

Wir sind auf [Facebook](#) und auf [Google+](#) zu finden.

Ebenso sind wir ab sofort auch auf [Instagram](#) aktiv.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Cleane Ausbildung zur Garten- und Landschaftspflege im Tannenhof

Seit 36 Jahren bildet der soziale Träger Tannenhof Berlin-Brandenburg Ehemalige, also Personen mit einem Suchthintergrund, in verschiedenen Berufen aus. Los ging alles bereits 1983 mit den Berufen Schlosserin / Schlosser und Bürokauffrau / Bürokaufmann.

Michael Klamet ist Leiter der Abteilung Ausbildung. Er spricht bei diesem Angebot von einem „Boom-Beruf“. Gärtnerinnen und Gärtner im Garten- und Landschaftsbau sind aktuell auf dem Arbeitsmarkt besonders gefragt. Ein Beruf, bei dem man schnell und ordentlich bezahlt einen Job bekommt, wenn man ihn schon erlernt hat oder eine Ausbildung darin macht. Der Tannenhof bildet den Beruf schon seit vielen Jahren aus und im Moment sprechen die Firmen die Auszubildenden teilweise noch während der Ausbildungszeit an und wollen diese an sich binden. Die Branche boomt und manche können sich vor Aufträgen nicht retten. Hier übersteigt die Nachfrage nach Fachkräften das Angebot. Das heißt, dass der Tannenhof aktuell eine Vermittlungsquote von 100% hat, alle unsere Azubis finden nach der Ausbildung definitiv einen Job im ersten Arbeitsmarkt!

Was macht man denn im Garten- und Landschaftsbau? Man arbeitet natürlich an der frischen Luft und selten allein, man ist meist im Team unterwegs. Auch in der GaLa-Ausbildung arbeitet man im Team, Projekte werden gemeinsam geplant um die Umsetzung zusammen hinzukriegen. Typischen Arbeiten sind Terrassenbau, Spielplatz- und Teichbau, Bepflanzungen aller Art und Gartenumgestaltung, Heckenpflege bzw. Garten- und Baumpflege.

Was macht denn die Ausbildung beim Tannenhof Berlin-Brandenburg so besonders?

Wir haben einen eigenen Ausbildungsstandort auf einem der Gelände des Trägers mit zwei erfahrenen Ausbildern, die sich die ganze Zeit nur um die Ausbildung kümmern.

Der Ausbildungsstandort der Therapieeinrichtung „Der Tannenhof“ in Lichtenrade, hat eine Fläche von 2 Hektar, ein parkähnliches Areal mit einer hohen Pflanzenvielfalt direkt vor Ort. Hier gibt es Lernräume für die Theorie, Übungsflächen und eine Winterbauhalle, damit auch im Winter weiter geübt, gepflanzt und gebaut werden kann.

Der Tannenhof Berlin-Brandenburg ist ein Suchthilfe-Träger der besondere Bedingungen an die Auszubildenden stellt: Wichtig ist, dass das Angebote sich nur an Menschen mit Suchthintergrund eine Ausbildung in cleanem Rahmen anbietet. Für einen Ausbildungsplatz braucht man einen Bildungsgutschein – wir helfen da gerne bei der Beantragung.

Am 15. Februar 2020 startet die nächste Runde der Ausbildung, bis zum 31.3.2020 können Azubis noch starten lassen. Bewerben kann man sich am einfachsten per Mail an ausbildung@tannenhof.de. Einfach erst mal darüber bei uns melden, erst mal unkompliziert den Kontakt zu mir aufnehmen, den Rest machen wir dann schon!

- 2 - 3 jährige Umschulung oder Ausbildung
- nur mit Bildungsgutschein
- für Personen mit Suchthintergrund
- cleaner Rahmen
- Praxis und Theorie an eigenem Ausbildungsstandort sowie externe Aufträge
- offizieller Abschluss bei der zuständigen Senatsabteilung für die Berufsausbildung im Garten- und Landschaftsbau
- Bewerbungen an ausbildung@tannenhof.org

» [Inhaltsverzeichnis](#)

THEMA BARRIEREFREIHEIT

Inklusion bühnenreif

Kostenfreier Workshop-Tag für Menschen, die Erfahrungen mit Blindsein u. Sehbehinderung, Stottern, sozialer Angst und Krebs haben.

Und für alle anderen Interessent*innen

Erzählen – Austauschen – Szenen improvisieren – die Stimme erheben – Angst überwinden – Selbstsicherheit tanken

Termine

26. Januar 2020,
16. Februar 2020,

22. März 2020,
18. April 2020,
23. Mai 2020, 13. Juni 2020,
15. und 16. August 2020 (zwei Tage!),
12. September 2020,
25. Oktober 2020;

jeweils 10:00 bis 17:00 Uhr

Ort im Theater BühnenRausch, Erich-Weinert-Straße 27, nahe U-/S-Bhf. Schönhauser Allee;

Anmeldung: kontakt@wolfgangwendlandt.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

THEMA BARRIEREFREIHEIT

Statt Werkstatt

Die Elterngruppe „Statt Werkstatt“, die sich für die Inklusion ihrer geistig behinderten Kinder auf dem allgemeinen Arbeitsmarkt einsetzt, hilft jungen Menschen bei der Suche nach ganz „normaler“ Arbeit. Menschen z.B. mit einer Lernschwäche ihre Ausbildung oft in einer [Werkstatt für Menschen mit Behinderung](#), weil sie "angeblich" keinen Platz im ersten Arbeitsmarkt finden.

Mit einer Online-Petition haben Betroffene und Eltern in Berlin nun einen Weg gesucht, andere Möglichkeiten zu erschließen.

Das Ehepaar Schenck hat die Interessengemeinschaft Statt Werkstatt 2018 gegründet, inzwischen sind neun junge Menschen und ihre Angehörigen dabei. „Inklusion in der Schule ist ein großes Thema“, sagt Stana Schenck. „Aber wie es weitergeht, daran denkt keiner.“ In ihrer Gruppe machen sich die Eltern gegenseitig Mut und geben sich Ratschläge im Umgang mit den Arbeitsagenturen. „Kafkaesk“ nennt eine Mutter die Erlebnisse dort. Viele der Sachbearbeiter in den Arbeitsagenturen seien nicht geschult im Umgang mit beeinträchtigten Menschen und würden diese häufig in eine Schublade stecken. Für Menschen mit geistiger Behinderung lautet das Verdikt der Arbeitsagenturen nach der Schulzeit fast immer „Werkstatt“.

Bundesweit arbeiten mehr als 300 000 Menschen in den Werkstätten, 75 Prozent davon sind Menschen mit geistiger Behinderung. Hier erledigen sie meist einfache Aufgaben, durchschnittlich 180 Euro im Monat verdienen sie dabei. Aus den Werkstätten in den allgemeinen Arbeitsmarkt zu kommen, ist schwer, die Vermittlungsquote liegt bei unter einem Prozent.

Duygu Özen z.B. machte Praktika und erhielt schließlich ein Ausbildungsangebot. Trotzdem bestand die Arbeitsagentur darauf, dass sie ihre Ausbildung in der Werkstatt macht. Als „Krise“ beschreibt Özen diese Zeit heute. Sie klagte und startete eine Petition, die damals mehr als 35 000 Menschen unterschrieben haben. Erst aufgrund dieses öffentlichen Drucks bewilligte ihr das Amt die Ausbildung und übernahm die Kosten für die Begleitperson, die Özen im Arbeitsalltag zu Seite steht.

Quelle: *TAGESSPOIEGEL* 11. 12. 2019

Kontakt: <https://www.facebook.com/stattWerkstatt/>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PATIENTENINTERESSEN

Fettabsaugen wird Kassenleistung

Frauen mit ausgeprägtem Lipödem bekommen ab Januar 2020 das Absaugen von Körperfett von den gesetzlichen Krankenkassen bezahlt. Das hat der Gemeinsame Bundesausschuss beschlossen.

Etwa drei Millionen Frauen in Deutschland leiden darunter, dass sich an Armen und Beinen deutlich mehr Fettgewebe bildet als üblich. Bezahlt wird das Absaugen von Fett allerdings nur, wenn das Krankheitsbild Lipödem bereits das Stadium drei erreicht hat, die ungewöhnliche Häufung von Fettgewebe an Armen, Beinen und Hüfte besonders stark ausgeprägt ist. Die betroffenen Frauen – ihre Zahl wird auf mindestens 10 000 geschätzt – haben starke Schmerzen an den betroffenen Körperstellen.

Die Behandlungskosten für diese schweren Fälle sollen erst einmal bis 2024 erstattet werden. Parallel soll der medizinische Nutzen des Fettabsaugens weiter erforscht werden.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Nicht zu viel, nicht zu wenig Behandlung - neue Leitlinie

Nicht selten bekommen Patientinnen und Patienten überflüssige Therapien, werden zu spät oder gar nicht behandelt. Schutz vor **Über- und Unterversorgung** – gemeinsam entscheiden heißt eine neue Leitlinie der **Deutschen Gesellschaft für Allgemeinmedizin und Familienmedizin (DeGAM)**.

Die Autorinnen und Autoren der Leitlinie haben Empfehlungen aus bereits veröffentlichten Leitlinien zu bestimmten Krankheiten zusammengetragen, in denen Über- und Unterversorgung thematisiert werden. Dabei geht es nur um Behandlungen, an denen Hausärzte beteiligt sind. Ein Zuviel an Medizin gibt es laut DeGAM unter anderem bei Antibiotika, Medikamenten mit kritischem Nutzen-Risiko-Profil, nicht notwendigen diagnostischen Maßnahmen wie Bildgebung, Laboruntersuchungen oder invasiven diagnostischen Prozeduren. Auch von drei Screenings wird abgeraten: PSA-Screening, Hautkrebs-Screening und einem Screening auf schädlichen Alkoholgebrauch. Ein Zuwenig an Medizin sehen die Experten etwa beim systematischen Case Finding von Depressionen bei entsprechender klinischer Symptomatik, bei der Dokumentation des Raucherstatus bei Patienten mit Husten, bei der Beachtung von gesundheitlichen Problemen Angehöriger von Patienten mit Demenz.

Infos auch unter www.degam.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Naturheilmittel: Ratgeber von Charité und Zentrum für Qualität in der Pflege

Das Zentrum für Qualität in der Pflege ([ZQP](#)) hat gemeinsam mit der Charité Universitätsmedizin Berlin einen neuen Ratgeber „Naturheilmittel – Praxistipps für den Pflegealltag“ herausgegeben. Er gibt Hinweise zum Einsatz von Naturheilmitteln bei 14 häufigen gesundheitlichen Beschwerden pflegebedürftiger Menschen.

„Richtig angewendet können bestimmte Naturheilmittel helfen, gesundheitlichen Problemen vorzubeugen. Zudem fördern manche das Wohlbefinden, einige lindern erkrankungsbedingte Symptome oder tragen zur Heilung bei“, berichten die Autoren des Ratgebers.

Ein Beispiel sind Erkältungssymptome, die gerade für ältere pflegebedürftige Menschen besonders belastend und sogar gefährlich sein können. So kann laut dem Ratgeber bei Husten zum Beispiel Thymiantee eingesetzt werden. Durch seine schleimlösende Wirkung werde das Husten erleichtert. Auch selbst hergestellter Zwiebelsaft und warme Brustwickel könnten helfen, den Hustenschleim zu lösen. „Fiebersenkend wirken bei Erkältungen Teemischungen aus Weidenrinde und Mädesüß. Auch mit Wadenwickeln lässt sich die Körpertemperatur in aller Regel etwas senken“, so die Autoren.

Die Broschüre weist aber auch darauf hin, wie man Naturheilmittel nicht einsetzen sollte, unter anderem, weil sie unerwünschte Neben- und Wechselwirkungen auslösen können. „Naturheilmittel können gesundheitsfördernd wirken und die Selbstheilungskräfte unterstützen. Aber die Möglichkeiten sind begrenzt, und ein unangemessener Einsatz kann sogar schaden“, erklärt Daniela Sulmann, Pflegeexpertin am ZQP.

Am besten sollte man die Anwendung von Naturheilmitteln bei Pflegebedürftigen daher mit dem Arzt abstimmen. Das sei insbesondere wichtig, damit eine Erkrankung richtig behandelt und Komplikationen wie Wechselwirkungen mit verordneten Medikamenten vermieden werden, sagte Sulmann. ©

Links zum Thema

[Broschüre „Naturheilmittel – Praxistipps für den Pflegealltag“](#)
[Alternativmedizin](#)

Quelle: *Ärztblatt*: 23. Dezember 2019

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PUBLIKATIONEN

ANADismissed



Sie galt als chronisch krank und austerapiert. Schnörkellos und ohne Kompromisse berichtet Lea Gericke von ihrer Essstörung. Von der täglichen Tortur, der Scham und dem Hass gegen sich selbst. Doch ihr gelang, was keiner mehr für möglich hielt. Schritt für Schritt, ganz langsam und behutsam, tastete sie sich aus der Krankheit heraus. Lea lernte erneut zu leben, zu lachen und zu Lieben

Buchcover: Verlag Schwarzkopf & Schwarzkopf

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PUBLIKATIONEN

Vereinsbroschüre des Diabetiker Bund Berlin e. V.

In kurzen, verständlichen Beiträgen berichten Fachleute und Betroffene über Diabetes und seine Besonderheiten. Es werden viele Tipps und brauchbare Hinweise auf so manche Frage in Sachen Diabetes gegeben. Fordern Sie die Broschüre einfach an unter:

Diabetiker Bund Berlin e.V. - Schillingstraße 12 - 10179 Berlin

Telefon: 030/ 278 67 37

email: ddebberlin@web.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

11. Januar 2020

15 Uhr

Infoveranstaltung im Mann-O-Meter

§ 175 – Jetzt mehr Entschädigungsmöglichkeiten

Ort Mann-O-Meter, Bülowstr. 106, 10783 Berlin

Veranstalter Die Veranstaltung findet in Kooperation zwischen Mann-O-Meter und BISS statt.

„Mein Leben war zu Ende“, sagt Günter Werner. 1960 wurde er nach § 175 verurteilt, der sexuelle Handlungen zwischen zwei Männern verbot. Die Verhaftung war sein Coming-out. „Ich war 16 und ich bin dermaßen widerlich verurteilt worden“, berichtet Werner. 2017 wurde er rehabilitiert: „Die Rehabilitation ist eine große Befreiung für mich, weil ich diese Sache immer unterdrücken musste. Nun kann ich damit abschließen.“

Bei dieser Infoveranstaltung berichtet Marcus Velke von BISS (Bundesinteressenvertretung schwuler Senioren) über den aktuellen Stand der Rehabilitation und Entschädigung betroffener Personen. Ein weiterer Gast ist Günter Werner, der Opfer des §175 wurde und vor gut einem Jahr eine Entschädigung erhalten hat. Er berichtet über seine Verurteilung und wie er seine Rehabilitation und Entschädigung erlebt hat. 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 kann beantragt werden. Zusätzlich gelten seit dem 13. März 2019 erweiterbare Entschädigungsmöglichkeiten, um zum Beispiel berufliche und gesundheitliche Nachteile anerkennen zu lassen. Die Bundesinteressenvertretung schwuler Senioren berät und unterstützt alle Anspruchsberechtigten unter der kostenfreien Hotline 0800 – 175 2017.

Kosten Eintritt frei.

Tel **030 216 80 08**

Internet www.mann-o-meter.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

14. Januar 2020

18 Uhr

Lesung mit Cornelia Ludwig - Trocken leben: Aber wie?“

AKB - Glogauer Straße 22, 10999 Berlin Kreuzberg

(Marthakirche, durch den Garten, dann Seiteneingang hinten links) (U-Bhf. Hermannplatz)

Weshalb es nicht genügt, „nur“ mit dem Trinken aufzuhören. Nie wieder ein Glas Sekt, eine Weinbrand-Praline oder die Roulade in Rotweinsauce ... wie soll mir das gelingen? —Vor dieser bängigen Frage steht jeder alkoholabhängige Mensch, der seine Krankheit Suchtendlich stoppen will. Spätestens dann, wenn nach einer Therapie die ersten Schritte zurück in den Alltag gegangen werden müssen. Cornelia Ludwig beschreibt ihre ängstliche, unsichere Ankunft im neuen Leben ohne Alkoholeindrucksvoll aus eigenem Erleben. Dass es nicht genügt, einfach nichts mehr zu trinken, hat sie bald erkannt. Sie muss sich ändern. Verändern. Ihr Denken. Ihr Handeln. Ihr Verhalten. Sie legt uns all ihre Erfahrungen auf einen imaginären Tisch – und jeder kann sich, wenn er es will, daran bedienen. Das ist ihr Anliegen in diesem Buch.

Kontakt: Cornelia Ludwig/Tilo Kempfer 01575 – 35 77 844

tilo.kempfer@googlemail.com

Die offene Gruppe trifft sich jeden Dienstag, 19 Uhr in der Glogauer

Liebe Süchtigen-Familie, liebe Angehörige, liebe Profi-Helfer!

Dieses Jahr ist Weihnachten für mich zum Trockenheitsträger geworden, weil unsere Selbsthilfegruppe den schönsten Weihnachtsmarkt Berlins besucht hat (siehe Bild). Ich durfte, wollte und konnte das vorbereiten.

Früher bin ich im Advent oft genug in meiner Kotze aufgewacht, und das einzige, was mir einfiel, war:

Weitersaufen. Und obwohl ich mir all die Jahre das viele kalte Bier rein gequält hab, gab es nie ein

Dankeschön. Tja. Heute trink ich nicht, und dass ich mir das leisten kann, hab ich der Gruppe, den 12

Schritten und der NUR_FÜR_HEUTE-Karte zu verdanken.

Damit sich der Aufwand, die Arbeit und das Porto lohnen, lade ich Euch auch gleich zur Lesung ein.

Also bis dahin, herzliche Grüße

Herbert, Alkoholiker der offenen AKB-Familiengruppe,

» [Inhaltsverzeichnis](#)

18. Januar 2020

15 Uhr

Lesung

AnaDismissed »Meine Kampfansage an die Magersucht«

Eingang Weimarer Str.

Sie galt als chronisch krank und austerapiert. Schnörkellos und ohne Kompromisse berichtet Lea Gericke von ihrer Essstörung. Von der täglichen

Tortur, der Scham und dem Hass gegen sich selbst.

Doch ihr gelang, was keiner mehr für möglich hielt. Schritt für Schritt, ganz langsam und behutsam, tastete sie sich aus der Krankheit heraus. Lea lernte erneut zu leben, zu lachen und zu lieben.

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

Anmeldung Ricarda Raabe

Tel **030 890 285 31**

Mail selbsthilfe@sekis-berlin.de

Internet www.sekis-berlin.de

Weitere Lesungen in den Selbsthilfekontaktstellen:

Sa. 01.02.2020 - 15:00 Uhr - Treptow-Köpenick | 2 EUR | ermäßigt 1 EUR

Selbsthilfezentrum Eigeninitiative, Genossenschaftsstraße 70, 12489 Berlin-Adlershof

Wir bitten um Anmeldung

Tel.:030 – 631 09 85, Mail: eigeninitiative@ajb-berlin.de

Sa. 29.02.2020 - 15:00 Uhr - Mitte

Sa. 14.03.2020 - 15:00 Uhr - Pankow

So. 29.03.2020 - 15:30 Uhr - Steglitz-Zehlendorf

» [Inhaltsverzeichnis](#)

22. Januar 2020 17 - 18 Uhr

Kostenfreier Online-Kurs -

Nach dem Krebs: So gelingt der Wiedereinstieg in den Beruf

Die Deutsche Krebsstiftung bietet in Kooperation mit der Bremer Krebsgesellschaft ab Januar 2020 einen Online-Kurs für Krebsbetroffene an, die nach der Erkrankung wieder arbeiten möchten.

Wer nach Krebstherapie und Reha wieder ins Arbeitsleben zurückkehren möchte, hat viele Fragen: Wann ist der richtige Zeitpunkt für den Wiedereinstieg, welche Rechte und Pflichten haben Arbeitnehmer und -geber im Rahmen des Betrieblichen Eingliederungsmanagements, wie spricht man über die eigene Erkrankung mit Kolleg*innen und Vorgesetzten? Unsere Expert*innen für Psychoonkologie und Sozialrecht erklären die wichtigsten Punkte im Online-Kurs anhand von Fallbeispielen und beantworten Fragen live oder im Chat.

Der Kurs ist in fünf Module aufgeteilt, die einzeln oder in Kombination buchbar sind:

Modul 1	Arbeitsleben nach einer Krebserkrankung	22. Januar 2020, 17-18 Uhr
Modul 2	Betriebliches Eingliederungsmanagement: Die Grundlagen	29. Januar 2020, 17-18 Uhr
Modul 3	Betriebliches Eingliederungsmanagement: Das Gespräch mit dem Arbeitgeber	30. Januar 2020, 17-18 Uhr
Modul 4	Umgang mit Kolleg*innen und Vorgesetzten	5. Februar 2020, 17-18 Uhr
Modul 5	Auf der Suche nach einem neuen Job	12. Februar 2020, 17-18 Uhr

Teilnahme und Anmeldung

Die Teilnahme ist kostenfrei. Um Anmeldung unter presse@deutsche-krebsstiftung.de bis zum 20. Januar 2020 wird gebeten. Zur Teilnahme benötigen Sie lediglich einen Computer mit Internetzugang und Headset oder alternativ ein Telefon. Mehr Infos und die detaillierten Lerninhalte finden Sie unter: www.deutsche-krebsstiftung.de/online_kurs/nach-dem-krebs-so-gelingt-der-wiedereinstieg-in-den-beruf/

Haben Sie Fragen zur Anmeldung oder möchten Sie kostenfrei Flyer zum Kurs bestellen, um sie auszulegen?

Dann kontaktieren Sie bitte:

Dr. Katrin Mugele c/o Deutsche Krebsstiftung Tel.: 03032932960

E-Mail: presse@deutsche-krebsstiftung.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Angebote der Landesstelle Berlin für Suchtfragen e.V.

Wir bieten allen Interessierten zur Fortbildung und zum Austausch: [Vorträge](#), [Seminare](#), [angeleitete Gruppen](#), die jährlich stattfindende [Sucht-Selbsthilfe-Tagung](#) und thematische Workshops auf Anfrage. Teilnehmen können alle an der Suchthilfe interessierten Menschen. Insbesondere die Vorträge sind offen für Alle. Einige Seminare sind speziell für die Suchtselbsthilfe konzipiert, andere für die professionelle Suchthilfe. Das entnehmen Sie bitte den einzelnen Ankündigungen. Wenn Sie spezielle Schulungsinhalte wünschen oder eine Idee für einen Vortrag rund um das Thema Sucht haben, können Sie uns diese gern mitteilen.

Die Veranstaltungen finden in den Gruppenräumen der Landesstelle Berlin für Suchtfragen e.V. statt.

22. Januar 2020 16.30 - 19.30 Uhr

Kleine Psychopharmakologiekunde

für Mitarbeiter*innen der Sucht,- Drogen,- Jugend, Suchtselbsthilfe & Krankenpflege.

Referent: Dr. Thomas Reuter, 1. Vorsitzender LSB, Oberarzt, DRK-Kliniken Berlin Mitte

Neue Substanzen und -gruppen zum Thema „Was können die?“ „Machen sie abhängig?“ „Wie schädlich sind sie?“

Kostenbeitrag 10 €

26. Februar 2020 18.30 - 20.00 Uhr

Welche Herausforderungen und Chancen bietet das „neue“ BTHG für die Sucht(selbst)hilfe ?

Referent: Michael Frommhold, Geschäftsführer Notdienst für Suchtmittelgefährdete und -abhängige Berlin e.V. BTHG für die Sucht(selbst)hilfe

Kostenbeitrag 4 €

VERANSTALTUNGEN

23. Januar 2020

17 - 19 Uhr

Integrationstraining - aktives und passives Training für Körper, Geist und Seele

Mit Bärbel Rein - Gesundheits- u. Lebenscoaching

Ort Charité Mitte CCCC - 2. Obergeschoss - Konferenzraum 3.Ebene,
Invalidenstr. 80 - 10115 Berlin

Das Training besteht aus Körper-, Atem- u. Bewusstseinsübungen. Disharmonien werden ausgeglichen und die natürlichen Heilungskräfte angeregt. Ein Programm, das über die Bewegung eine Herausforderung an die geistige Flexibilität stellt. Alle Ebenen werden angesprochen und das Bewusstsein erweitert. Die Integration von Körper und Gehirn, sowie eine Steigerung des körperlichen Wohlbefindens und eine gute Konzentration sind die Folge.

Der Inhalt: Lenkung von Gedanken, Emotionen, des physischen Körpers und der Atmung, Schaltung neuer Synapsen im Gehirn durch spezielle körperliche Bewegungen und Konzentration auf das Ziel

Die Wirkung: Energiegewinnung, Koordination, Fokussierung, Zentrierung, Innere Ruhe und Einklang von Körper und Geist als Voraussetzung für ein Wohlbefinden und Leistungsbereitschaft.

Anmeldung unter: Tel: 030- 4047401 oder Mobil: 01743113269

Ein Angebot der Selbsthilfegruppe Brustkrebs in der Charité Berlin

www.shg-brustkrebs-in-der-Charite-berlin.de

brunhild.dicks@shg-brustkrebs-in-der-charite-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

25. Januar 2020

11 – 16 Uhr

In der Balance – Wie bleibt die Selbsthilfe im Gleichgewicht?

Das Thema der diesjährigen Auftaktveranstaltung beschäftigt sich mit der Balance zwischen ICH und WIR.

Wie schaffen wir es, in unseren Gruppen ein gutes Gleichgewicht zwischen dem Raum für die Bedürfnisse Einzelner und den Anliegen Aller in der Gruppe zu wahren? Die Urform der Selbsthilfe ist die

Gesprächsgruppe, die auch heute noch entscheidend die Wirksamkeit der Arbeit in den Selbsthilfegruppen prägt. Zwischen verstehen und verstanden werden. Zwischen den Momenten, Impulse zu geben und

denen, Impulse von Anderen zu erhalten. Zwischen dem Wunsch, mich nicht verstecken zu müssen, aber auch der Fähigkeit, aufeinander zu achten und manchmal, einander auszuhalten. Das alles macht das

soziale Miteinander in der Gruppe aus. Es wird spannend sein, zum Auftakt des Fortbildungsjahres dazu voneinander zu hören und zu lernen. Wie immer wird es ein Tag mit vielfältiger Methodik, die uns hilft,

gemeinsam ins Gespräch zu kommen Für einen kleinen Imbiss bzw. Mittags-tisch besteht in der

Mittagspause die Gelegenheit, sich am Veranstaltungsort preiswert zu versorgen.

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

Anmeldung Tel 030 890 285 39

E-Mail fortbildung@sekis-berlin.de

Kosten Keine

Leitung: Das Team des Arbeitskreises Fortbildung in der Selbsthilfe

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

14. Februar 2020

15 Uhr

Workshop

Tipps und Tricks in der Hautpflege

Mit Ulrike Engel Onkologie La Roche-Posay, Anja Proest Visagistin und Regine Meyer

Unterstützung während und nach der Therapie

Durch therapiebedingte Überempfindlichkeiten der Haut werden Behandlungen notwendig, die Nebenwirkung lindern, wie Irritationen und Juckreiz durch trockene Haut.

Praktische Tipps und Tricks durch abdeckende Kosmetik werden von der Visagistin demonstriert z.B. passendes Make-up, schminken der Augenbrauen und Lippen.

Intensive Hautberatung

Achtung, die Anzahl der Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Ein Angebot der Selbsthilfegruppe Brustkrebs in der Charité Berlin

Anmeldung unter : Tel: 030- 4047401 oder mobil: 01743113269

www.shg-brustkrebs-in-der-Charite-berlin.de

brunhild.dicks@shg-brustkrebs-in-der-charite-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.

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
www.sekis.d