

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

SEKIS		3
	Neujahrsgruß und Jahreskalender 2021	3
SELBSTHILFEKONTAKTSTELLEN		3
	Update: Selbsthilfe und Corona	3
	Virtuelles Selbsthilfe-Café für Berlin am 12.01.2021	3
	Kostenlos virtuelle Räume für Selbsthilfegruppen	4
SELBSTHILFE		4
	Betroffen von COVID-19 und auf Gruppensuche? #MitCoronaLeben	4
	Stammtisch Junge Selbsthilfe, jetzt wieder online	4
	Leben in zwei Welten	5
	Mixed Experience	5
	Männergruppe	5
	Leeres Kinderzimmer – wenn das Kind zum anderen Elternteil zieht	6
	Die Familiengruppe im AKB e.V.	6
	Frauengruppe sucht Gruppenraum	6
	Selbstliebe für Frauen – Gruppe in Gründung	6
	Mütter in schwierigen Trennungen	7
	Mutterlose Töchter	7
	Leeres Kinderzimmer – wenn das Kind zum anderen Elternteil zieht	7
	Burnout-Gruppe sucht Nachwuchs	8
	Selbsthilfegruppe Depression Freitags Spandau (noch Plätze frei)	8
	Selbsthilfegruppe Depression Spandau (Online)	8
	Depression, Burnout, Psychohygiene am Arbeitsplatz Lichtenberg	8
	Junge Selbsthilfegruppe Depression und (soziale) Ängste in Mitte	9
	Offener Treff für Angst und Depression in Pankow	9
	Gruppe Depressionen U35 Marzahn	9
	Depression – positiv denken trotz Depression	10
	Depressionen-Alkohol-Trauma	10
	F.E.A.R. Face everything and rise - Gruppe gegen Ängste und Zwänge	10
	Selbsthilfegruppe Angst & Panik in Marzahn	10
	Borderline-Gruppen für Betroffene	11
	Trauer-Selbsthilfegruppe nimmt noch Teilnehmer*innen auf	11
	Trauer und Sucht	11
	Selbsthilfegruppe Nahtoderfahrung	11
	Selbsthilfegruppe „Trennung von einem Narzissten“	12
	rAus:sprechen – Gruppe für junge Menschen	12
	Gruppengründung Migräne	12
	Leben mit Diabetes Typ II in Zehlendorf	13
	Ess-Störungen Ü40	13
	Selbsthilfegruppe Parkinson Lichtenberg sucht dringend weitere Mitstreiter	13

	Selbsthilfegruppe zum Thema Hochsensibilität	13
	Angehörigen-Stammtisch von MS Betroffenen	13
	Autismus – Gruppe in Gründung in Pankow	14
	Gruppenneugründung „Drink gespiked?“, Berlin	14
	Regelmäßige Gruppen-Termine bei Mann-o-Meter	14
SELBSTHILFE ONLINE		15
	Online- und Telefon-Angebote der Selbsthilfe	15
	Echte Stimmen – Der Berliner Selbsthilfepodcast	15
	Jingle Wettbewerb „Echte Stimmen“ – Mach mit!	15
	Onlinetools für Selbsthilfegruppen der Selbsthilfe Kontaktstelle - Mitte	16
	Anonyme Alkoholiker online	16
	Blog Lebensmutig & junge Online –Selbsthilfegruppe,	16
	Podcast-Projekt „Neben dir – der Podcast für Angehörige“	17
	Step into Motion - Online Sport für junge Menschen nach Krebserkrankung	17
	Into Dance – Ein Bewegungsprojekt für alle	17
	Wegweisendes Projekt der Guttempler in Deutschland	18
BERATUNG DER SELBSTHILFE FÜR DIE SELBSTHILFE		18
	Die Sozialberatung bei SEKIS	18
	Peer-Beratung - Menschen mit Krisenerfahrung beraten Menschen in Krisen	19
PROJEKTE		19
	Netzwerk behinderter Frauen Berlin e.V.	19
	Neue Ausschreibung: digital.engagiert	19
	Dragon Dreaming: Projekte gemeinsam entwickeln	20
	Systemisches Konsensieren und die Selbstorganisation in Gruppen	20
	Junge Teilnehmende für Wissenschaftsmagazin Nano (zdf/3Sat) gesucht	20
PATIENT*INNENINTERESSEN		21
	Studie StressBrainAge - Teilnehmende gesucht	21
	Ständige Impfkommision veröffentlicht Empfehlungen zur COVID-19-Impfung	22
	G-BA entscheidet: PSA-Test wird keine Kassenleistung	22
	Programmierer veröffentlichen Corona-Warn-App ohne Google-Dienst	22
BARRIEREFREIHEIT		23
	Infos über Selbsthilfe in Gebärdensprache	23
	Infos zu Corona in verschiedenen Sprachen	23
FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN		23
	Fortbildungsveranstaltungen in Zeiten von Corona	23
	Auftaktveranstaltung: Selbsthilfe in Zeiten von Corona	24
PUBLIKATIONEN		24
	Methodenkoffer: Einfache Zugänge für ältere Menschen in die digitale Welt	24
VERANSTALTUNGEN		25
	12. Januar 2021	25
	Virtuelles Selbsthilfe-Café für Berlin -	25
	18. Januar 2021 18.00 –19.30 Uhr	25
	Wie kann der Darm unser Immunsystem beeinflussen?	25
	24. Januar 2021 11.00 – 18.00 Uhr	25
	Mit Achtsamkeit den Weg aus der Sucht finden	25
	30. Januar 2021 11-13.30 Uhr oder Online*: 14-16 Uhr	26
	Auftaktveranstaltung 2021: Selbsthilfe in Zeiten von Corona	26
	24. Februar 2021 18:30 - 20:00 Uhr	26
	Raucherentwöhnung: Von der Motivation zur Aktion	26
	07. März 2021 11.00 – 18.00 Uhr	26
	Was ist positiv am Scheitern? Kann Scheitern gut und hilfreich sein?	26
	17. März 2021 18:30 - 20:00 Uhr	27
	Das abhängige Gehirn:	27
	19. März 2021 10.30 – 14.30 Uhr	27
	Konsumstörung: Sucht – eine Familienangelegenheit?	27
	28. März 2021 11.00 – 18.00 Uhr	27
	Mutig im Konflikt: Anregungen zum Navigieren von schwierigen Momenten	27
IMPRESSUM		28

Neujahrsgruß und Jahreskalender 2021

Für das neue Jahr 2021 möchten wir Ihnen Glück und natürlich vor allem Gesundheit wünschen. Und als Neujahrgabe stellen wir Ihnen den **Selbsthilfe-Kalender** kostenfrei zum Download und als Druckvorlage (bis A3) zur Verfügung. Darauf finden Sie wichtige Aktions- und Gedenktage rund um die Selbsthilfe und können Ihre eigenen wichtigen Tage gleich dazu schreiben.

Den Download finden Sie auf unserer Internetseite:

https://www.sekis-berlin.de/fileadmin/user_upload/SEKISWandkalender2021-A3-web.pdf

Das SEKIS Team

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFEKONTAKTSTELLEN

Update: Selbsthilfe und Corona

Viele Nachfragen erreichen uns zum Thema „Selbsthilfe und Corona“. Wie geht es weiter mit der Selbsthilfe? Dürfen wir uns noch treffen?

Wir – die bezirklichen Selbsthilfe Kontaktstellen und SEKIS Berlin – nehmen Ihre Sorgen ernst und sind bemüht, alle Angebote so lange wie möglich unter den notwendigen Bedingungen aufrecht zu erhalten. Dennoch appellieren wir jetzt mehr denn je an jede*n einzelne*n, sich genau zu überlegen, welche Kontakte wirklich notwendig sind und welche in der aktuellen Situation vermieden werden können! Zu Ihrem eigenen Schutz und dem der anderen.

Aufgrund weiter ansteigender Infektionszahlen gibt es nun von Seiten des Senats neue Vorgaben zum Umgang mit der Pandemie (gültig ab 16.12.2020). Hier finden Sie die aktuelle Verordnung des Landes:

<https://www.berlin.de/corona/massnahmen/verordnung/>

In Paragraph 2, Absatz (1) heißt es: „Jede Person ist angehalten, die physisch sozialen Kontakte zu anderen Menschen, die nicht zum eigenen Haushalt gehören, auf das absolut nötige Minimum zu reduzieren (...). Dies gilt insbesondere für Personen, die Symptome einer Erkrankung mit COVID-19 im Sinne der dafür jeweils aktuellen Kriterien des Robert Koch-Instituts aufweisen. (...) Das Verlassen der eigenen Wohnung oder gewöhnlichen Unterkunft ist nur aus triftigen Gründen zulässig.“

Triftige Gründe laut Paragraph 2, Absatz (3) sind unter anderem die Abwendung einer Gefahr für Leib, Leben oder Eigentum oder die Ausübung ehrenamtlicher Tätigkeiten.

Bitte kommen Sie nicht einfach zu einem Gruppentreffen oder zur Selbsthilfe Kontaktstelle, sondern nehmen Sie vorher per Telefon oder Mail Kontakt auf. Die Gruppensprecher*innen und Mitarbeiter*innen der Kontaktstellen geben Ihnen gern Informationen zum aktuellen Stand und den Bedingungen für Gruppentreffen weiter.

Aktuelle Informationen und Beratungs- sowie Hilfsangebote finden Sie auch hier auf unserer Internetseite www.sekis-berlin.de und auf unseren Kanälen in den Sozialen Medien (siehe Icons oben rechts). Die Hinweise für Selbsthilfegruppen vom 03.11.2020 (siehe unten) haben weiterhin Gültigkeit.

Die Berliner Selbsthilfe Kontaktstellen sind auch weiterhin für Sie zu erreichen! Sollten Sie dringend persönlichen Beratungsbedarf haben, vereinbaren Sie bitte unbedingt vorab einen Termin. Alle Kontaktdaten finden Sie hier: <https://www.sekis-berlin.de/selbsthilfe/kontaktstellen>

Wir wünschen Ihnen allen viel Kraft und Gesundheit!

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFEKONTAKTSTELLEN

Virtuelles Selbsthilfe-Café für Berlin am 12. Januar 2021

18:30 - 20 Uhr

Unser Thema im Januar

Resilient ins neue Jahr

Die Corona-Pandemie fordert von uns, flexibel zu sein und uns immer wieder auf neue Situationen einzustellen. Wie sich das auf unser Leben auswirkt, ist individuell unterschiedlich. Es gibt Menschen, die trotz vielfältiger Anforderungen nichts aus der Bahn zu werfen scheint. Sie erholen sich schnell von Rückschlägen und gehen daraus sogar gestärkt hervor. Dahinter steckt die Resilienz (Widerstandskraft). Wir wollen darüber ins Gespräch kommen, wie wir die Weihnachtstage und den Jahreswechsel ver- und erlebt haben, wie uns dabei Resilienz stärkende und schützende Faktoren, z. B. Akzeptanz,

Lösungsorientierung, Optimismus unterstützt haben. Bitte haltet für unser virtuelles Selbsthilfe-Café ein persönliches Foto bereit, welches mit einer schönen Erinnerung verknüpft ist.

Für die Teilnahme am Selbsthilfe-Café benötigt ihr ein internetfähiges Gerät (PC, Laptop, Tablet oder Smartphone) mit Mikrofon und Kamera. Anfänger*innen wie auch Erfahrene der virtuellen Welt sind gleichermaßen willkommen!

Die Teilnahme am virtuellen Selbsthilfe-Café ist kostenfrei. Eine Anmeldung über sekis@sekis-berlin.de ist jederzeit, auch noch am Tag der Veranstaltung möglich. Die Teilnehmer*innenanzahl ist begrenzt.

Wir freuen uns auf den Austausch mit Euch.

Weitere Informationen auf www.sekis-berlin.de.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFEKONTAKTSTELLEN

Kostenlos virtuelle Räume für Selbsthilfegruppen

SEKIS Berlin und die bezirklichen Selbsthilfe-Kontaktstellen bieten allen Selbsthilfegruppen, die ein Interesse an online-Treffen haben, kostenlos einen virtuellen Gruppenraum an. Auch wenn Selbsthilfegruppen sich jetzt zum Teil wieder treffen können, ist die Möglichkeit, sich virtuell, also über eine Videokonferenz, auszutauschen vielleicht für Selbsthilfegruppen auch zukünftig eine gute – zusätzliche – Möglichkeit des Austausches. Und: es ist ganz einfach! Wenn Sie Gruppensprecher*in oder Moderator*in einer Selbsthilfegruppe sind, können Sie sich an Ihre bezirkliche Selbsthilfe-Kontaktstelle wenden und dort alle Infos und auch eine Anleitung erhalten. Die Liste der Selbsthilfe-Kontaktstellen finden Sie hier:

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

Sollten Sie sich noch unsicher sein, lassen Sie sich von den Kolleg*innen dort gerne beraten. Und auch eine Weiterbildung dazu gibt es, die wir auf Nachfrage gern auch in diesem Jahr anbieten können:

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Betroffen von COVID-19 und auf Gruppensuche? #MitCoronaLeben

Die Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung der Selbsthilfe (NAKOS) hat eine Anfrage eines Corona-Betroffenen mit Langzeitfolgen erhalten.

Dieser sucht neben Hinweisen zu Therapien auch Kontakt zu Gleich-betroffenen zum Erfahrungsaustausch und gegenseitiger Unterstützung. Aktuell werden von den bundesweiten Landeskontaktstellen und -arbeitsgemeinschaften Informationen gesammelt, ob es Betroffene gibt, die sich zusammenschließen wollen oder zumindest mit anderen austauschen möchten.

Hier finden Sie die Kontaktdaten der NAKOS: <https://www.nakos.de/kontakt/>. Sie vermitteln die Kontakte weiter, solange es vor Ort noch keine Gruppen zum Thema gibt.

Betroffene in Berlin können sich gern an SEKIS wenden, um eine Selbsthilfegruppe aufzubauen (live oder digital). Hier finden Sie unsere Kontaktdaten: <https://www.sekis.de/kontakt/>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Junge Selbsthilfe

Stammtisch Junge Selbsthilfe, jetzt wieder online

Dienstag, 29.12.2020

ab 19 Uhr – über Zoom!!!

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 gerne vorbei!

Da wir uns online treffen werden, ist eine Anmeldung erforderlich.

Schreib uns einfach eine kurze Mail und wir senden Dir die Zugangsdaten zu. Wir freuen uns auf Euch!

Anmeldung bei Anja per Mail:

junge-selbsthilfe@stadtrand-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Junge Selbsthilfegruppe

Leben in zwei Welten

Jeden Freitag 17:00 – 18:00Uhr

Eine Gruppe für junge Menschen mit Migrationsgeschichte

Du lebst schon seit ein paar Jahren in Deutschland, gehst hier zur Schule, machst eine Ausbildung, ein Studium oder hast schon einen Job gefunden?

Bist Du im Konflikt zwischen den Traditionen deines Herkunftslandes (deiner Eltern) und der neuen Kultur in Deutschland? Hast du Fragen zu Thema Freundschaft und Beziehung?

Willst du am Leben in Deutschland teilhaben und es mitgestalten?

Dann ist diese Gruppe vielleicht für Dich. Du bist mit Deinen Fragen nicht allein!

Wenn Du mit anderen Menschen, die auch solche Fragen haben, gemeinsam in einer Gruppe sein möchtest, melde Dich bei uns für ein Gespräch

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

Ansprechpartner*innen: Peter & Sandy
0176 9684 7761 (auch mit WhatsApp und Telegram)

Per Mail: begegnungsort@stadtrand-berlin.de

Mehr Infos: <https://bit.ly/3ayiF1L>

Weitere Infos zum Projekt Junge Selbsthilfe:
www.stadtrand-berlin.de/junge-selbsthilfe/willkommen.html

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Junge Selbsthilfe - Gruppenneugründung

Mixed Experience

Termin noch offen

Du bist in einer bi- oder multinationalen Familie aufgewachsen und fühlst dich in keiner Community richtig zugehörig?

Vielleicht bist du auch mit einem deutschen Elternteil aufgewachsen, der dich in vielen deiner Erfahrungen als BIPOC nicht versteht oder du bist in einem Umfeld aufgewachsen, indem du mit deiner bi- oder Multinationalität nie

richtig wahrgenommen wurdest?

Vielleicht siehst man dir deine „Herkunft“ auch nur bedingt an.

Nun stehst du an dem Punkt und fragst dich, welche Kultur und Eigenschaften zu dir gehören und wer du eigentlich bist.

In der Gruppe wollen wir uns endlich als Menschen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben austauschen und über alltägliche Probleme und Situationen sowie tiefgehende Problematiken sprechen.

Melde dich gerne bei: mixed-experience@web.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Männergruppe

Beruf, Beziehung, Vaterschaft, Umgang mit Krankheit und dem Älterwerden.

Rollenerwartungen und Rollenveränderungen. Als Mann ist man ganz schön gefordert. In vielerlei Hinsicht. Meistens machen die Männer das mit sich selber aus. Hatte Herbert Grönemeyer doch recht? Wie wollen dem auf den Grund gehen. In vertrauensvoller Atmosphäre abseits der Frauenwelt wollen wir über unsere Stärken und Schwächen, aber auch über Krankheit und Arbeitslosigkeit, Einsamkeit, Versagen und Sexualität, etc. sprechen. Kurz, was uns betrifft.

Jeden Dienstag von 18:30 Uhr bis 20:30 Uhr

Interesse bitte melden bei:

Diplom Sozialarbeiter/Sozialpädagogin Reinhard Timmert

Anmeldung: Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt, Wattstraße 13, 13629 Berlin

Telefon: 030/ 382 40 30

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Neue Selbsthilfegruppe in Reinickendorf im Aufbau:

Leeres Kinderzimmer – wenn das Kind zum anderen Elternteil zieht

Wenn das Kind nach der Trennung plötzlich zum anderen Elternteil zieht und den Kontakt abbricht, verursacht das großen Schmerz und Leid. Man sucht verzweifelt nach Gründen und wünscht sich, etwas ändern zu können.

Wie kann man mit dieser neuen, nicht selbst gewählten Lebenssituation fertig werden?

Wie gehen andere Betroffene mit dem Schmerz über den Verlust des Kontaktes zum Kind um?

In einer Gruppe von Menschen, die Ähnliches erlebt haben, gibt es die Möglichkeit gemeinsam Hoffnung zu schöpfen, sich gegenseitig Mut zu machen und nach Wegen zu suchen, der Hilflosigkeit entgegenzuwirken. Haben Sie auch den Wunsch, sich über diesen Leidensdruck auszutauschen? Wir möchten zu diesem Thema eine neue Selbsthilfegruppe ins Leben rufen.

Nähere Informationen erhalten Sie im

UNIONHILFSWERK Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum Reinickendorf,
Eichhorster Weg 32

unter Telefon: 416 48 42 oder per Mail unter selbsthilfezentrum@unionhilfswerk.de.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Die Familiengruppe im AKB e.V.

Offene Gesprächsgruppe

für Alkohol-, Tabletten-, Drogenabhängige, Angehörige und alle, die es angeht,

jeden Dienstag, 19 - 21 Uhr,

Glogauer Straße 22, 10999 Berlin Kreuzberg)

lädt ein zu einem konzentrierten 20-Minuten-Vortrag am

Dienstag, den 5. Januar 2021, 18:30 Uhr

mit Gastreferent Heinrich Höfer (www.spirit-consult.de),

Thema: „Gott mag keine Langeweile“.

Um 19:00 Uhr beginnt dann unsere Gesprächsgruppe wie gehabt in der Glogauer Strasse 22, 10999 Berlin Kreuzberg. (U-Bhf. Hermannplatz)

Alle Corona-Regeln werden eingehalten. Bei uns ist Platz genug in der Gruppe; z.Z. hat jeder einen Tisch für sich allein im Mehrzweckraum der Kreuzberger Marthagemeinde, wo wir seit 40 Jahren Untermieter sind.

Bei Bedarf können wir eine Schiebetür öffnen und haben dann noch das gesamte Erdgeschoß der Marthakirche zur Verfügung.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Frauengruppe sucht Gruppenraum

Wir, die Frauengruppe II treffen uns jeden Donnerstag von 19 - 21h in der Danziger Str. 50.

Leider sieht es bisher so aus, dass die Danziger Str. 50 schließen wird und alle Gruppen das Haus verlassen müssen.

Aber ich wollte auf diesem Weg fragen, wie es mit Räumlichkeiten für unsere Frauengruppe aussieht.

Da wir auch Körperarbeit machen, müsste es ein Raum sein, in dem wir auch laut sein können.

Vielen Dank für die Hilfe

mit freundlichen Grüßen Bia Brandt

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Selbstliebe für Frauen – Gruppe in Gründung

Lebendige, kreative Frauen gesucht, die Lust haben, auf Entdeckungsreise zu gehen in unsere vielfältige Weiblichkeit, die alles in sich enthält. Es geht um Selbstannahme und den liebevollen Umgang mit uns selbst, so dass wir mehr in Gefühle von Freude und Kraft kommen.

WANN: 1. und 3. Montag im Monat, 17 -18.30 Uhr, Anmeldung erforderlich

WO: KIS im Stadtteilzentrum Teutoburger Platz, Fehrbelliner Str. 92, 10119 Berlin

Kontakt: mo_frauen@gmx.de,

Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe (KIS) Pankow

SELBSTHILFE

Neue Selbsthilfegruppen bei Synapse in Lichtenberg

Mütter in schwierigen Trennungen

Ganz gleich in welchem Stadium der Trennung Sie sich gerade befinden, ob noch am Anfang, mit dem Entschluss, zu gehen, ob gerade frisch getrennt und allein vor einem Berg mit Problemen, ob im Kampf um das Sorge- und Umgangsrecht, in Konfrontation mit dem Helfersystem, im ewigen Kleinkrieg mit dem Vater Ihrer Kinder oder gar im Gerichtsprozess - Sie sind in jedem Falle genau richtig in unserer neuen Selbsthilfegruppe. Gemeinsam Erfahrungen auszutauschen, lernen, ruhig und souverän zu sein, Grenzen zu setzen und wieder stark zu werden, ist Ziel der Gruppe.

Wenn Sie sich als Mutter vor, in oder nach einer schwierigen Trennung sehen und Interesse an einem Austausch haben, dann melden Sie sich bitte in der Selbsthilfekontaktstelle im Nachbarschaftshaus, E-Mail. selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de oder Tel.: **030-55491892**.

SELBSTHILFE

Mutterlose Töchter

Erfahrungsaustausch über den frühen Mutterverlust in der Kindheit und dessen Folgen bis heute - 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 und nicht richtig "zugehörig". Manche von uns bringen ihre wiederkehrenden Trauerphasen bzw. depressiven Gefühle nicht einmal in Zusammenhang mit dem frühen Mutterverlust, ihren Ersatz- und Folgehandlungen wie z.B.: zu viel Essen, Karrieresucht, riskanter Lebenswandel, Süchte aller Art, gewollte Kinderlosigkeit usw...

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

Kontakt über SEKIS Charlottenburg-Wilmersdorf - Bismarckstr. 101 – 10625 Berlin

Tel.: 030 890 285 38

selbsthilfe@sekis-berlin.de

SELBSTHILFE

Neue Selbsthilfegruppe in Reinickendorf im Aufbau:

Leeres Kinderzimmer – wenn das Kind zum anderen Elternteil zieht

Wenn das Kind nach der Trennung plötzlich zum anderen Elternteil zieht und den Kontakt abbricht, verursacht das großen Schmerz und Leid. Man sucht verzweifelt nach Gründen und wünscht sich, etwas ändern zu können.

Wie kann man mit dieser neuen, nicht selbst gewählten Lebenssituation fertig werden?

Wie gehen andere Betroffene mit dem Schmerz über den Verlust des Kontaktes zum Kind um?

In einer Gruppe von Menschen, die Ähnliches erlebt haben, gibt es die Möglichkeit gemeinsam Hoffnung zu schöpfen, sich gegenseitig Mut zu machen und nach Wegen zu suchen, der Hilflosigkeit entgegenzuwirken. Haben Sie auch den Wunsch, sich über diesen Leidensdruck auszutauschen? Wir möchten zu diesem Thema eine neue Selbsthilfegruppe ins Leben rufen.

Nähere Informationen erhalten Sie im

UNIONHILFSWERK Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum Reinickendorf, Eichhorster Weg 32
unter Telefon: 416 48 42 oder per Mail unter selbsthilfezentrum@unionhilfswerk.de .

Burnout-Gruppe sucht Nachwuchs

Viele Menschen engagieren sich stark für bestimmte Themen (z.B. innerhalb ihrer Arbeit oder sozial für andere Menschen) und merken manchmal nicht, wie sie dabei ihren Selbstschutz vergessen. Das Ergebnis kann eine Überlastung, ein "Ausgebranntsein", ein Burnout sein. Wird diese Situation nicht rechtzeitig erkannt, können sich daraus psychosomatische Probleme entwickeln, wie Schlafstörungen, Konzentrationsmängel, Aggressionen bis hin zu Depressionen, Suchtverhalten begleitet mit weiteren körperlichen Beschwerden. Ist solch ein Zustand - auch als "Burn-Out Syndrom" bezeichnet - erreicht, ist es sehr schwer sich aus der Situation wieder zu befreien bzw. sich selbst zu heilen. Meist hilft nur professionelle Hilfe in Form von einer Psychotherapie.

Die Selbsthilfegruppen Burnout dienen als Anlaufstelle für Menschen, die solch eine Krise überwunden haben und sich stabilisieren wollen, sowie für Menschen, die sich am Anfang oder bereits in einer Burn-Out Phase befinden.

Als Gruppe tauschen unsere Erfahrungen aus und teilen Informationen hinsichtlich therapeutischer Ansätze und weiterführender Hilfeorganisationen. Wir treffen uns am 2. und 4. Montag im Monat von 18:00 – 19:30 Uhr in der Selbsthilfe- Kontaktstelle Mitte, Perleberger Str. 44. Neue Teilnehmer*innen sind herzlich willkommen. Bitte vorab melden unter 030 – 3946364 oder kontakt@stadtrand-berlin.de

Hinweis: Die Gruppe ist kein Ersatz für eine Therapie und ist nicht als solch ein Hilfsmittel zu sehen. Es findet keine therapeutische Fachbetreuung statt.

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

TEL. 030 /394 63 64

Sprechzeiten (nur mit Anmeldung) - Mo/Di 10-14 Uhr und Do 15-18 Uhr

Internet: www.stadtrand-berlin.de

Facebook: <https://www.facebook.com/shkberlinmitte>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Selbsthilfegruppe Depression Freitags Spandau (noch Plätze frei)

Wir alle in dieser Gruppe kennen die Depression. Wir wollen uns darüber austauschen und uns gegenseitig stärken. Wir wissen, wie wichtig es ist, damit nicht allein zu sein. Wir haben aus eigener Erfahrung hilfreiche Tipps für den Umgang mit der Depression gesammelt. Wir wollen in eine Zukunft blicken, in der wir wieder Lebensfreude haben.

Jeden Freitag von 10.30 – 12.00 Uhr

Bei Interesse melden:

Anmeldung: Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt, Wattstraße 13, 13629 Berlin

Telefon: 030/382 40 30

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Selbsthilfegruppe Depression Spandau (Online)

Wir alle in dieser Gruppe kennen die Depression. Wir wollen uns darüber austauschen und uns gegenseitig stärken. Wir wissen, wie wichtig es ist, damit nicht allein zu sein. Wir haben aus eigener Erfahrung hilfreiche Tipps für den Umgang mit der Depression gesammelt. Wir wollen in eine Zukunft blicken, in der wir wieder Lebensfreude haben.

Jeden Montag von 18:00 Uhr bis 20:00 Uhr sowie

jeden Donnerstag von 13:00 Uhr bis 15:00 Uhr

Interesse bitte melden bei:

Diplom Sozialarbeiter/Sozialpädagogin Reinhard Timmert

Anmeldung: Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt, Wattstraße 13, 13629 Berlin

Telefon: 030/ 382 40 30

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Depression, Burnout, Psychohygiene am Arbeitsplatz Lichtenberg

Selbsthilfegruppe für Fachkräfte der Sozialen Arbeit

Was tun, wenn Helfende selbst Hilfe brauchen, wenn alles Wissen, alle Erfahrungen einen selbst nicht vor einer psychosomatischen Erkrankung schützen?

Wer einen geschützten Rahmen sucht, um sich mit anderen Betroffenen auszutauschen, ist in unserer neuen Selbsthilfegruppe herzlich willkommen. Dabei ist es ganz gleich, ob Sie schon Therapieerfahrungen haben oder nicht.

Bitte kontaktieren Sie die Selbsthilfekontaktstelle unter

E-Mail: selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de oder Tel.: **030-55491892**.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Weitere Teilnehmende gesucht:

Junge Selbsthilfegruppe Depression und (soziale) Ängste in Mitte

jeden Freitag 18.00 - 19.30

Wir suchen Teilnehmer*innen (18 - 35 Jahre) für unsere in der Gründung befindliche Junge Selbsthilfegruppe. Es geht um die Themen Depression und (soziale) Ängste. Oft hängen beide Themen eng miteinander zusammen. Wir möchten uns jede Woche in einem Gruppenraum in Moabit (an der U9) treffen und dort in einem geschützten Rahmen einander zuhören und Erfahrungen austauschen.

Gegenseitiges Zuhören und dynamisches aufeinander Eingehen stehen im Vordergrund. Jede*r kann aus eigener Perspektive Anregungen einbringen und so den Möglichkeits-Horizont der anderen erweitern.

Interesse? Dann schreib' eine Email an: selbsthilfe-aud@protonmail.com

Das Treffen wird in der Selbsthilfe – Kontakt und Beratungsstelle Berlin Mitte

Perleberger Str. 44 | 10559 Berlin stattfinden.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Offener Treff für Angst und Depression in Pankow

GEMEINSAM STATT EINSAM. TRAU DICH. KOMM VORBEI.

Der erste Schritt ist oft der schwierigste. Doch wir möchten Dich ermutigen, es auszuprobieren. Der Offene Treff für Angst und Depressionen wird von Betroffenen aus schon langen bestehenden Gruppen begleitet. Somit finden Gespräche auf Augenhöhe statt. Du hast die Chance das Wirken einer Selbsthilfegruppe kennenzulernen und herauszufinden, ob solch eine Gruppe eine Unterstützungsmöglichkeit für Dich sein kann. Zusammen tauschen wir uns aus, hören zu und sind füreinander da. Jede_r ist willkommen. So wie Du bist.

Offener Treff für Angst und Depression per Video-Chat (Jitsi) und auch persönliche Treffen (mit begrenzter Teilnehmer*innenanzahl)

- 05.01.2021 - 10-11.30 Uhr (Online-Treffen)
- 12.01.2021 - 18-19.30 Uhr
- 19.01.2021 - 10-11.30 Uhr (Online-Treffen)
- 26.01.2021 - 18-19.30 Uhr
- Vorherige Anmeldung bitte über:

E-Mail: offenertreff-kispankow@web.de oder Telefon: 030 49 98 70 910

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

Kontakt Tel 030 49 98 70 910, kis@hvd-bb.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Gruppe Depressionen U35 Marzahn

Wir suchen weitere Teilnehmer für unsere neue Gruppe zwischen 18 & 35 Jahren

Fühlst Du Dich mit der Depression manchmal mut- und hoffnungslos? Brauchst Du jemanden an Deiner Seite, der Dich versteht? Das ist möglich in einem wöchentlichen Treffen mit uns! In der Selbsthilfegruppe sprechen wir darüber, wie wir mit der Diagnose Depression umgehen und suchen gemeinsam nach Wegen, um trotz der Erkrankung ein möglichst erfülltes Leben führen zu können. Bitte meldet Euch an! Die Gruppe trifft sich jeden Dienstag um 17:45 Uhr in der Selbsthilfekontaktstelle Marzahn-Hellersdorf, Alt Marzahn 59A, 12685 Berlin, Telefon 030/5425103 oder Mail selbsthilfe@wuhletal.de

Kontakt: Tilmann Pfeiffer - Selbsthilfe-, Kontakt- und Beratungsstelle Marzahn-Hellersdorf
Alt Marzahn 59a, 12685 Berlin

Tel.: 030 / 542 510 3

Internet: www.wuhletal.de/Selbsthilfe.html

SELBSTHILFE

Zwei Gruppen in Gründung in Hohenschönhausen

Depression – positiv denken trotz Depression

Fühlen Sie sich häufig bedrückt, antriebsarm und traurig? Wächst in Ihnen das Gefühl der Sinnlosigkeit und Leere und die Frage: Warum lebe ich eigentlich?

Vielleicht hilft auch Ihnen das Gespräch in einer Selbsthilfe-Gruppe. Ein Schwerpunkt unserer Treffen soll der Umgang mit Depression im Alltag sein. Bitte melden Sie sich telefonisch an.

Wo: Selbsthilfe Kontaktstelle Horizont, Ahrenshooper Str. 5, 13051 Berlin

Kontakt: Tel 030 9621033, info@selbsthilfe-lichtenberg.de

Wenn Sie teilnehmen möchten, bitten wir um vorherige Anmeldung

» Inhaltsverzeichnis

SELBSTHILFE

Depressionen-Alkohol-Trauma

Wir suchen weitere Teilnehmer für unsere neue Gruppen

Ist eine Suchterkrankung auf eine Depression oder ein Trauma zurückzuführen? Ist eine Depression Ergebnis einer Suchterkrankung? Wie bedingen sich Depression, Alkohol, Trauma oder eventuell auch Tabletten untereinander? Gibt es für Betroffene Möglichkeiten, durch Selbsthilfe wieder eine Balance in das eigene Leben zu bringen und dabei suchtmittelfrei zu leben und die Depressionen einzudämmen? Unsere neue Selbsthilfegruppe möchte sich mit diesen Fragen beschäftigen. Dafür sammeln wir weitere Interessenten.

Wir treffen uns jedem Mittwoch um 18:00 Uhr

im Stadtteilzentrum Mosaik, Altlandsberger Platz 2, 12685 Berlin.

Meldet Euch an unter **Tel 030 / 5425103**

» Inhaltsverzeichnis

SELBSTHILFE

in Gründung

F.E.A.R. Face everything and rise - Gruppe gegen Ängste und Zwänge

Gruppentreffen noch offen - Altersgruppe 30-55

Achtung: Aufgrund der Corona-Pandemie finden viele Treffen nicht wie gewohnt statt. Bitte informieren sich bei den angegebenen Kontakt-Telefonnummern über die aktuelle Situation der Gruppe, die Sie aufsuchen möchten.

Selbsthilfekontaktstelle für Charlottenburg-Wilmersdorf

Bismarckstraße 101 – 10625 Berlin Charlottenburg

Tel 030 890 285 38 selbsthilfe@sekis-berlin.de

» Inhaltsverzeichnis

SELBSTHILFE

Selbsthilfegruppe Angst & Panik in Marzahn

Eine Angststörung ist eine einschneidende Erkrankung, welche das Leben unnötig schwer macht. Oftmals können Außenstehende das Gefühl von Panikattacken und Rückzug nicht verstehen. Wir möchten uns in unseren Gruppen von Betroffenen darüber austauschen und verstanden werden. Uns geht es nicht um Jammern, sondern wir wollen uns gegenseitig Tipps geben, wie wir im Alltag damit umzugehen lernen können. Aktuell haben wir freie Plätze in 2 Gruppen:

jeden Montag um 16:00 Uhr und

jeden Mittwoch um 11:00 Uhr,

jeweils im Raum 2 der SHK. Interessenten melden sich bitte vorher bei uns in der Kontaktstelle:

Alt-Marzahn 59 A, 12685 Berlin, Tel.: 5425103 oder per Mail an selbsthilfe@wuhletal.de

» Inhaltsverzeichnis

Borderline-Gruppen für Betroffene

Bist du manchmal Himmel hoch jauchzend und im nächsten Moment tief betrübt, fühlst dich innerlich leer, hast den Drang dich selbst zu verletzen? Überfluten dich manchmal deine Gefühle? Dann sei herzlich Willkommen in unserer Gruppe.

Termin **Dienstag 20 Uhr, Anmeldung erforderlich!**
Ort KIS Pankow im Stadtteilzentrum Pankow,
 Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin
Kontakt Tel 030 49 98 70 910, kis@hvd-bb.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Trauer-Selbsthilfegruppe nimmt noch Teilnehmer*innen auf

Trauer ist eine der schwersten Lebenskrisen im Leben eines Menschen. Sie braucht Unterstützung und Begleitung, damit der Trauerprozess lebendig seinen Weg suchen kann und der Trauernde in eine veränderte Lebenssituation hineinwachsen kann. Wir suchen noch weitere Betroffene für eine neue Selbsthilfegruppe. Hier finden sich Menschen, mit denen Sie Ihre Trauer im offenen Gespräch teilen können.

Wir treffen uns jeden Dienstag

in der Selbsthilfe-, Kontakt- und Beratungsstelle Marzahn-Hellersdorf, Alt Marzahn 59A, 12685 Berlin. Sie können sich gern bei uns anmelden unter **Tel 030 / 5425103**.

Unabhängig davon suchen wir noch Betroffene für eine Junge Selbsthilfegruppe zum Thema Trauer, welche abends stattfinden könnte.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Angeleitete Gruppe der Landesstelle für Suchtfragen Berlin

Trauer und Sucht

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.

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

Referentin Ruth Sofia Dirkes Heilpraktikerin für Psychotherapie & Literaturwissenschaftlerin

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

Kosten und Teilnahme

12 € (Barzahlung vor Ort) pro Abend; max. 6 Teilnehmer*innen. Die Gruppe ist für alle offen

Hier können Sie sich anmelden.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Selbsthilfegruppe Nahtoderfahrung

“Hinterher ist alles anders“ – Nahtoderfahrungen (NTE) - Erfahrungen in Todesnähe

Filmvorführung am 3.11.20 | 18-20 Uhr

Das offene **Gruppentreffen** der Selbsthilfegruppe Nahtoderfahrung findet statt

am Freitag, 6.11.2020 | 18-20 Uhr

Und dieses Angebot könnte Sie auch interessieren:

Workshop am 17.11.20 | 18-20 Uhr: “Meine Krisen – meine Lehrmeister“

Wir bitten um vorherige Anmeldung.

ACHTUNG:

Aufgrund der aktuellen Situation können derzeit in den Selbsthilfegruppen leider nur in begrenztem Rahmen neue Mitglieder aufgenommen werden. Bitte erkundigen Sie sich unbedingt bei uns bevor Sie in eine Gruppe gehen! Vielen Dank.

Wir freuen uns auf Ihre Anfragen!
Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum Reinickendorf
Eichhorster Weg 32 / 13435 Berlin
Tel.: 030 / 4 16 48 42
selbsthilfezentrum@unionhilfswerk.de
www.unionhilfswerk.de/selbsthilfe

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Gründung einer Selbsthilfegruppe

Selbsthilfegruppe „Trennung von einem Narzissten“

Die Trennung von einem narzisstischen Menschen ist eines der schwersten Dinge, die man emotional leisten kann. Haben Sie sich in Ihrer Beziehung oft ausgelaugt gefühlt? Haben Sie unter dem Egoismus u
Selbsthilfekontaktstelle HORIZONT Hohenschönhausen | Ahrenshooper Str. 5 | 13051 Berlin

Tel 030 9621033 www.selbsthilfe-lichtenberg.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Junge Selbsthilfe

raus:sprechen – Gruppe für junge Menschen

Immer donnerstags 15.00 – 18.00 Uhr

Du kriegst die Krise? Gib ihr eine Stimme! Problemen gemeinsam begegnen. Gruppe für junge Menschen zwischen 18 und 35 Jahren

؟قالح اکتجأ

اعم لكل ذة ج اوم عي طتسن ان عم لص او تو تو وصل ان طع ا

مساءً قس داس لة ع اس ل ا ي تح قتل ان ثل ا ع اس ل ا ن م س ي م خ موي لك . عاماً 35 ي تح 18 م ع ن م ع و م ج م

You're getting a hive? Give it a voice! Tackling problems together.

Group for young people between 18 and 35 Years Thursdays 3pm to 6pm

raus sprechen // Wir reden uns Bedrückendes von der Seele. Wir sagen, was uns wichtig ist und was wir brauchen! raus:sprechen // Wir finden Worte, treten in Beziehung zueinander und reden mit. Indem wir nach draußen sprechen, werden wir aktiv! Aus:sprechen // Wir nehmen uns Zeit, Gedanken zu Ende zu denken. Wir denken und reden ohne Druck.

ابم شدحتن س ، ان ل خ ادب ام ج ر خ ن ل ، ح و ر ل ا ن م ق م ع ب شدحتن ان و ع د // ر ي ب ع ت ل ا

كذت . علناً ا ه ب شدحتن ل ض ع ب عم تام ل كل ل ا ل ص ر ت ت ، تام ل ك د ج ن س // ف ص و ل ا ي ن ح ن ا ب و ج ا ت ح ن ن ح ن !

إنشطاء نوكن س ج را خ ل ل شدحتن ا م د ن ع

ة ح اس ل م ا ه ل ك ر ت ن ل و اه ت ي ا ه ن ل ا ن ر ا ك ف ا عم ر ي س ن ل ، ت ق و ل ا ذ خ ا ن ل // ر ي ك ف ت ل ا

. د و د ح و ا ط غ ض ن و د ب شدحتن و ر ك ف ن ن ح ن . ق ل ا ط ن ل ا ل

out spoken // We talk about what brings us down and bring it out. We speak about what is important to us and what we need! speak:up // We find words, relate to each other and participate. By speaking out we become active! speak:out // We take time to think our thoughts through to the end. We think and talk without pressure.

Psychosoziale Initiative Moabit e.V. Kontakt- und Beratungsstelle „Treffpunkt Waldstraße“

Waldstrasse 7, 10551 Berlin

www.waldstrasse7.de

WhatsApp

+49-1781376552 raussprechen@waldstrasse7.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Gruppengründung Migräne

Dies ist das Jahr von Mut und Tat -gründet doch mit mir eine Migräne-Selbsthilfegruppe! Zum Austausch über das was hilft und gerne auch zu gemeinsamen Entspannungsübungen, Meditation oder was uns so einfällt. Einmal im Monat.

Bei Interesse melden Sie sich bitte im-Selbsthilfetreffpunkt im Nachbarschaftsheim Schöneberg

Tel.: 030 859 951 330/333

E-Mail: selbsthilfe@nbhs.de

Viele Grüße Alexandra

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Leben mit Diabetes Typ II in Zehlendorf

Für alle zwischen 30 und 60, die mit beiden Beinen im Leben stehen und mit Diabetes Typ II langfristig gesund leben möchten. Möchtest Du dich über Informationen und Erfahrungen zu Schwierigkeiten im Alltag austauschen und gemeinsam Strategien dazu entwickeln?

Lerne Menschen kennen, denen es genauso geht und lass uns gegenseitig unterstützen/motivieren. Offene Gespräche und Erfahrungsaustausch mit Menschen mit der Erkrankung und in ähnlicher Lebenssituation. Gemeinschaft für Orientierung und mehr Halt im Leben.

Treffen jeden 1. und 3. Dienstag 17-18.30 Uhr

in der Selbsthilfekontaktstelle Steglitz-Zehlendorf im Mittelhof e.V.

Anmeldung unter **030-801 975 14** oder selbsthilfe@mittelhof.org

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Ess-Störungen Ü40

Warum eine gesonderte Gruppe? Lebensthemen ändern sich im Laufe der Zeit! Zum Glück. Für alle, die ihre Essstörung loslassen wollen und sich dabei Unterstützung wünschen. Die Selbsthilfe bietet einen geschützten Raum, in dem Du auf Akzeptanz, Verständnis und gegenseitige Unterstützung stößt. In dem Du Deine Sorgen, Ängste und Zweifel, aber auch Deine Erfolge und Glücksmomente, teilen kannst. Es soll ganz ungezwungen ablaufen. Wir treffen uns regelmäßig ohne große Auflagen in der Selbsthilfe- Kontakt und Beratungsstelle StadtRand gGmbH in Berlin-Moabit und tauschen uns aus über das, was Freunden/ dem Partner/ der Familie meist schwer fällt zu verstehen.

Termin 1. und 3. Donnerstag im Monat

Zeit 16:00 - 17:30 Uhr

Ort Perleberger Str. 44 / 10559 Berlin

Kontakt info@ana-dismissed.de oder Tel 030 37 007 606

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Selbsthilfegruppe Parkinson Lichtenberg sucht dringend weitere Mitstreiter

Interessenten melden sich bitte in der Selbsthilfekontaktstelle Lichtenberg,

E-Mail: selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de oder Tel.: **030-55491892**.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Gründung einer Selbsthilfegruppe

Selbsthilfegruppe zum Thema Hochsensibilität

Sind Sie auch äußerst schnell gestresst und empfinden Reizüberflutungen in hohem Maße? Vielleicht schneller und öfter als andere? Dann sind Sie vielleicht auch „hochsensibel“...? Falls ja... Haben Sie Zeit und Lust der Neugründung einer Selbsthilfegruppe für Menschen, die ähnlich fühlen, beizutreten? Dann sind Sie herzlich eingeladen! Die Idee ist, sich mit „Gleichgesinnten“ in einem geschützten Raum über die alltäglichen Herausforderungen, Möglichkeiten und Empfindungen auszutauschen. Gemeinschaft zu erleben und sich gegenseitig dabei zu unterstützen.

Selbsthilfekontaktstelle HORIZONT Hohenschönhausen | Ahrenshooper Str. 5 | 13051 Berlin

Tel 030 9621033 www.selbsthilfe-lichtenberg.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Junge Selbsthilfe

Angehörigen-Stammtisch von MS Betroffenen

2. Freitag im Monat

18.00 – 20.00Uhr | Start: 11.09.2020

Uns ist es wichtig Angehörigen eine Möglichkeit zu geben, sich eine Auszeit zu nehmen. Sowie in einen konstruktiven, lustigen, vor allem aber empathischen Austausch mit Gleichgesinnten zu gehen. Eigene Erfahrungen im Umgang mit dem MS Betroffenen, Sorgen und Ängste, sowie aber auch die schönen Dinge miteinander zu teilen.

Unsere Definition von Angehörigen entspricht nicht ausschließlich die direkte Verwandtschaft, sondern integriert Freunde, Bekannte, Arbeitskollegen u.v.m. im Alter ab 18 Jahre.

Der Stammtisch findet jeden 2. Freitag, in der Zeit von 18 -20Uhr statt. Es werden wechselnde Lokale im Raum Berlin sein. Wir sind bestrebt 2-3 Stammlokale zu finden, damit unser Treffen für jeden Teilnehmer gut erreichbar ist. Wenn der Tag und/oder die Uhrzeit keine Resonanzen finden, sind wir selbstverständlich bereit an einer Lösung zu arbeiten. Dabei ist es uns wichtig, die vorhandenen Teilnehmer einzubeziehen und ihre Bedürfnisse bestmöglich zu berücksichtigen.

1x im Quartal bieten wir 1 Angebot an, wie z.B. Austausch mit der Geschäftsführerin der DMSG Berlin, Austausch mit Sozialarbeitern oder mit dem Vorstand der DMSG Berlin, einem Neurologen u.v.m..

Anmeldung bitte per Mail: angehoerigenstammtisch@gmx.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Autismus – Gruppe in Gründung in Pankow

Eine neue Gruppe für Erwachsene mit Autismus wird am Standort Pankow gegründet. Interessierte bitte in der KIS melden.

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

Kontakt Tel 030 49 98 70 910, kis@hvd-bb.de

Anmeldung erforderlich

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Junge Selbsthilfe

Gruppenneugründung „Drink gespiked?“, Berlin

Gründungsort und Termin noch offen

Das Thema: **Szene, Drogen & Beziehungen** beschäftigt dich? Dir ist ungewollt etwas ins Getränk getan worden? Wir sind Hannah und Sophia.

In erster Linie geht es uns um die Möglichkeit über **ungewollte Erlebnisse in der Feier- und Drogenszene** zu sprechen, welche in unserer Gesellschaft tabuisiert und/oder schambehaftet sind.

Es ist nicht leicht sich über manches auszutauschen, wir wollen uns aber gegenseitig unterstützen und einen gesunden Umgang mit der eigenen Geschichte entwickeln. Alle Gefühle und Gedanken sind möglich und willkommen.

Wenn du dich angesprochen fühlst und dich mit anderen jungen Frauen über ihre Erfahrungen austauschen willst, schreib uns einfach an. Wir wollen euch einen offenen Raum zum Sein, Reden und Stärken geben.

Hannah und Sophia

per Mail: dinkgespiked@gangway.de

oder auf Instagram: #drink_gespiked

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Regelmäßige Gruppen-Termine bei Mann-o-Meter

Regelmäßige Gruppen-Termine bei Mann-O-Meter

Montags

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

Dienstags

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

Mittwochs

18:00-20:00 Jungschwuppen Mittwochsclub - schwule Jugendgruppe 14-29jährige
„Mit einer Tasse Kakao durch den alltäglichen schwulen Wahnsinn“

Donnerstags

18:30-20:00 MANEO-Teestube für schwule und bisexuelle geflüchtete Männer

Freitags

18:00-19:00 SCA-Meeting offene anonyme Gruppe für sexuell zwanghafte Männer

19:00-22:00 Die Nachtschwärmer - Gesprächskreis und Kultur

am Abend für schwule und bisexuelle Männer ab 50+ (2. + 4. Freitag im Monat)

20:00-22:00 Romeo & Julius - schwule Jugendgruppe 14-29jährige [Themen siehe Kalender]

20:00-22:00 „Bergfest“ - Offene Freizeitgruppe für Schwule von 25 bis 35 Jahren [+/- 5 Jahre]

(2. + 4. Freitag im Monat)

Samstags

14:00-18:00 50+ offene Freizeitgruppe für schwule und bisexuelle Männer ab 50
(1. + 3. Samstag im Monat) [Themen siehe Kalender]

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

Bülowstr. 106 - 10783 Berlin

Tel. 030-216 80 08 Fax 030-215 70 78 www.mann-o-meter.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE ONLINE

Online- und Telefon-Angebote der Selbsthilfe

Online-Angebote der Selbsthilfe in Berlin finden Sie hier:

<https://www.sekis-berlin.de/aktuelles/selbsthilfe-in-corona-zeiten/online-und-telefon-angebote-der-selbsthilfe/>

Datenschutz auch in Krisenzeiten nicht vergessen

Wir wissen, wie wichtig es ist, auf anderen Wegen in Kontakt zu bleiben, wenn die realen Gruppentreffen wegbrechen. Vielleicht erscheint einem da der Datenschutz nicht so wichtig. Aber wir möchten an dieser Stelle davon abraten, gesundheitliche Themen über eine Facebook-Gruppe zu organisieren oder zu besprechen oder alles in einen WhatsApp Chat zu verlegen. Messenger können eine gute Möglichkeit sein, in Kontakt zu bleiben, aber versucht bitte, dann einen sichereren Anbieter wie Threema oder Telegram zu benutzen.

[Hier findet ihr mehr zum Thema Datenschutz.](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE ONLINE

Echte Stimmen – Der Berliner Selbsthilfepodcast

Ab sofort bei spotify

Neue Folge: „Echte – Stimmen – Der Berliner Selbsthilfepodcast“ – Detlef Fronhöfer | Selbsthilfeförderung durch die AOK NordOst

Unsere Echte Stimme in dieser Folge ist Detlef Fronhöfer. Er ist Mitarbeiter der AOK NordOst. Detlef Fronhöfer nimmt uns mit hinter die Kulissen der Selbsthilfeförderung der Krankenkassen und gibt uns einen ganz persönlichen Einblick in die Geschichte der Selbsthilfeförderung. Er beantwortet uns Fragen wie, „Warum fördern die Krankenkassen die Selbsthilfe?“ oder „Was versteht eine Krankenkasse unter dem Selbsthilfe Gedanken?“ Denn die gesetzlichen Krankenkassen sind nach dem §20h des SGBV seit 2008 verpflichtet, die gesundheitsbezogene Selbsthilfe zu fördern.

In dieser Folge gibt es auch ganz praktische Tipps rund um die Antragsstellung, zum Beispiel, wo und wie man Hilfe bei der Beantragung als Gruppe bekommen kann oder was genau gefördert werden kann. Auch persönliche Empfehlungen ganz besonders beim Umgang mit der aktuellen Situation gibt es in dieser Episode zu hören. Freut Euch auf eine sehr inspirierende und sehr bescheidene Echte Stimme.

Hier gibt's die Folge:

www.echte-stimmen.de

Spotify

https://open.spotify.com/episode/5o78XTPFHWD6k0IreybBY1?si=6vim0CrHSja0AbIzqsR_dA

Auch über

Deezer

Googlepodcast

Schreibt gerne Euer Feedback an:

hallo@echte-stimmen.de

Jingle Wettbewerb „Echte Stimmen“ – Mach mit!

Einsendeschluss 08. Januar 2021

Im Oktober 2020 haben wir die erste Episode unseres Podcasts „Echte Stimmen – Der Berliner Selbsthilfepodcast“ veröffentlicht. Jetzt braucht er einen „Echten Jingle“. Und da kommst Du ins Spiel! Du hast Dir unsere Folgen angehört und möchtest uns gerne unterstützen? Du spielst ein oder mehrere Instrumente und komponierst gerne eigene Stücke?

Dein Echter Jingle klingt fröhlich und ist rein instrumental?

Dann schick uns Deinen „Echten Jingle“ per Mail oder Wettransfer an hallo@echte-stimmen.de

Oder schreibe uns, wenn Du noch weitere Infos benötigst.

Zu gewinnen gibt es einen Gutschein Deiner Wahl im Wert von 100€.

Weitere Infos zum Podcast bekommst Du hier: www.echte-stimmen.de
oder abonniere unseren Instakanal und bleib immer up to date
#echte_stimmen
Wir freuen uns auf Deinen Echten Jingle!!

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE ONLINE

Onlinetools für Selbsthilfegruppen der Selbsthilfe Kontaktstelle - Mitte

Unsere Selbsthilfegruppen treffen sich weiterhin in unseren Räumen. Zusätzlich besteht die Möglichkeit das Onlinetool Jitsi kostenfrei für Onlinetreffen zu nutzen. Die Selbsthilfe Kontaktstelle Mitte stellt diesen Account für alle interessierten Gruppen zur Verfügung.

Außerdem haben unsere Gruppen die Möglichkeit sogenannte Hybridtreffen zu organisieren, d.h. Teilnehmende können in Präsenz und/oder online ihre Selbsthilfegruppe besuchen.

Wenn Sie einen Zugang wünschen, oder Fragen zur Handhabung haben, melden Sie sich gerne in der SHK. Weitere Infos auch zur aktuellen Situation unter

<https://www.stadtrand-berlin.de/stadtrand/aktuelles.html>

oder per Telefon: 030 394 63 64

oder per Mail: kontakt@stadtrand-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE ONLINE

Anonyme Alkoholiker online

Wir sind für Dich da 7 Tage die Woche per zoom oder Telefon

Das Mittagsmeeting: 12 - 13 Uhr

Meeting ID: 592723239

Passwort: 120012

Telefoneinwahl: +49 3056795800

Code: 592723239#

Passwort: 120012

nAachtschwärmer Meeting: 22 - 23 Uhr

Meeting ID: 991746059

Passwort: 030030

Telefoneinwahl: +493056795800

Code: 991746059#

Passwort: 030030

Weitere Kontakte, Meetings und Online-Meetings

findest Du hier: www.anonyme-alkoholiker.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE ONLINE

Weitere Aktive gesucht

Blog Lebensmutig & junge Online –Selbsthilfegruppe,

Der Lebensmutig Blog sucht immer neue Autor*innen.

Wir sind junge Menschen zwischen 18 und 35 Jahren mit unterschiedlichen Selbsthilfethemen.

Du schreibst gerne und hast Lust gemeinsam mit anderen zu schreiben?

Dann freuen wir uns wenn du ein Teil des Autor*Innentteams wirst. Wir würden uns auch über Angehörige Mitschreiber*innen freuen. Es ist auch möglich erst einmal einen Gastbeitrag zu schreiben.

Auch wenn du schon etwas über 35 Jahre alt bist oder auch noch keine 18 Jahre alt bist freuen wir uns über dich.

Durch Corona ist neben dem Blog eine Deutschlandweite Junge Onlineselbsthilfegruppe entstanden.

Wir treffen uns immer freitags und sonntags online von 19.00 bis 20.00 Uhr.

Auch hier sind wir für neue Teilnehmer*innen offen.

Es wäre schön wenn du in wenigen Sätzen was über dich schreibst.

Du bekommst dann per Mail unsere Regeln und die Zugangsdaten.

Wenn du Interesse am Blog und oder der Onlineselbsthilfegruppe hast melde dich unter

www.junge-selbsthilfe@nakos.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Podcast-Projekt „Neben dir – der Podcast für Angehörige“

Wir sind ein junges, dreiköpfiges Team und im sozialen Bereich tätig. Die Arbeit mit Angehörigen begegnet uns tagtäglich – und wir waren auch schon selbst in dieser Rolle.

Mit unserem Podcast möchten wir Angehörigen von Menschen, die mit einer Krankheit oder Behinderung leben, eine Stimme und ein offenes Ohr schenken. Es gibt viele wertvolle Angebote für Angehörige und doch haben wir den Eindruck, dass sie viel zu oft noch zu kurz kommen. Daher ist es uns eine Herzensangelegenheit, ein digitales Angebot zu schaffen, in dem sie mit ihren Themen im Mittelpunkt stehen.

Das Projekt gestalten wir unabhängig und ehrenamtlich. Wir würden uns sehr freuen, wenn Sie sich die Zeit nehmen, einmal reinzuhören: <https://anchor.fm/nebendir>

Mit unserer Facebook- und Instagram-Seite möchten wir den Podcast bekannt machen.

Um ihn möglichst vielen Menschen vorstellen zu können, sind wir auf die wertvolle Unterstützung durch MultiplikatorInnen – wie Ihnen – angewiesen.

Daher wären wir Ihnen besonders dankbar, wenn Sie den Hinweis auf den Podcast an Angehörige, die Sie begleiten, weitergeben könnten – sei es persönlich, auf Ihrer Homepage oder im Newsletter.

Wir freuen uns über jede (noch so kleine) Unterstützung.

Das Team von „Neben dir – der Podcast für Angehörige“ Miriam, Amrei und Andreas

Neben dir – der Podcast für Angehörige

facebook.com/nebendir.podcast

instagram.com/nebendir.podcast

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Junge Selbsthilfe

Step into Motion - Online Sport für junge Menschen nach Krebserkrankung

Dieses wissenschaftlich begleitete, vierwöchige Online-Programm für junge Erwachsene nach einer Krebserkrankung, unterstützt Dich dabei, individuell passende Bewegungsformen & Sportarten zu finden und diese realistisch in Deinen Alltag einzuplanen. Du baust dir Deinen persönlichen GesundheitsWerkkasten, Strategien die Dir helfen dein Gesundheitsverhalten auch bei Schwierigkeiten beizubehalten. Du tust Dir jetzt und zukünftig Gutes, indem du Bewegung in deinen Alltag einbindest und dadurch Deine Gesundheit & Lebensqualität stärkst, eventuelle Nebenwirkungen minderst und das Risiko einer Zweiterkrankung senkst. Deine Meinung zählt, Deine Meinung bewegt! Dein Feedback zum Programm wird über Fragebögen der Deutschen Sporthochschule Köln aufgenommen und analysiert. Dadurch hilfst Du dabei solche Kurse zukünftig als festes, kostenloses Angebot in das derzeitig noch eher lückenhafte Versorgungsprogramm für junge Erwachsene in der Krebsnachsorge zu integrieren. Ein weiterer Grund der Teilnahme ist, dass das Angebot kostenlos und ortsunabhängig ist. Das ist ein klarer Vorteil für Dich, da es Dir eine maximale Flexibilität in der wöchentlichen Gestaltung bietet.

ZEITRAUM: Oktober / November

Registrierung: <https://www.step-into-motion.de/>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Into Dance – Ein Bewegungsprojekt für alle

Im Rahmen dieses Projektes sind im letzten Jahr ca. 20 IntoDance Daheim Videos erschienen. Das letzte kurz vor Weihnachten 2020 mit dem Titel „Tanze und Genieße den Moment“. Du kannst mit diesen Videos tanzend von Zuhause aus trainieren. Vorerfahrungen sind nicht notwendig. Du entscheidest ob du sitzend oder stehend mittantzt. Probier es gerne aus!

IntoDance e.V. bietet Tanztrainings primär für Menschen an, die chronische Erkrankungen wie Multiple Sklerose oder Parkinson haben. Das Ziel ist es, Menschen an Tanz heranzuführen, die aufgrund ihrer Erkrankung nur erschwerten Zugang zu dieser Kunstform bekommen. IntoDance hat spezielle Trainings und Workshops entwickelt, deren Aufbau auch Menschen mit krankheitsbedingten Beeinträchtigungen eine Teilnahme ermöglicht. Hier werden neben der Schönheit und Theatralik von Tanz auch Techniken und Methoden integriert die Dehnung, Kraft und Ausdauer der Tanzenden fördern. Das Tanztraining setzt ganzheitlich an und bewirkt bei vielen Teilnehmenden, dass krankheitsbedingte Symptome gemildert

werden. Darüber hinaus spricht das Projekt aber auch alle anderen Menschen an, die Freude am Tanz haben.

Die IntoDance Daheim Videoreihe wurde mit freundlicher Unterstützung von SEKIS Berlin und der AOK Nordost erstellt.

Mehr Infos zu IntoDance gibt es hier: <https://www.intodance.art/>

Und alle Videos in der Playlist auf unserem YouTube-Kanal: <https://www.youtube.com/c/SelbsthilfeBerlin>

Wir wünschen viel Spaß!

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE ONLINE

Wegweisendes Projekt der Guttempler in Deutschland

www.soberguides.de

Liebe Aktive in Selbsthilfe, ich möchte Euch unser neues digitales Suchtselbsthilfeangebot „SoberGuides“ (Dein Begleiter aus der Sucht, von cleanen Süchtigen für aktive Süchtige & Angehörige, kurz vorstellen. Der Digitalisierungsprozess ermöglicht es, neue fortschrittliche Wege der Sucht-Selbsthilfe zu beschreiten. Die Corona-Pandemie hat zudem im laufenden Jahr die Bedeutung der digitalen Kommunikation aufgezeigt. Die Guttempler richten ihre Sucht-Selbsthilfearbeit mit diesem Projekt neu aus, weil sich Bedürfnisse der Hilfesuchenden verändert haben. Zentraler Bestandteil ist eine modern gestaltete Projekthomepage, über die die freiwilligen und kompetenten Helfer*innen unkompliziert erreichbar sind. Das Besondere an dem Konzept ist, dass Hilfesuchende sich über die Homepage www.soberguides.de ihre ehrenamtlichen Begleiter*innen aussuchen und diese direkt ansprechen können. Das ehrenamtliche Hilfeangebot richtet sich an Menschen, die weniger Suchtmittel konsumieren möchten oder sich für eine abstinente Lebensweise entscheiden wollen. Auch den Angehörigen und Freunden von Menschen mit Suchterfahrung bieten die SoberGuides eine digitale Anlaufstelle. Wir sind seit Juli 2020 bundesweit mit 16 SoberGuides online und seitdem sehr gut besucht. Die ehrenamtlichen SoberGuides betreuen Hilfesuchende aus dem ganzen Bundesgebiet. Hilfesuchende wenden sich zunächst telefonisch während der Sprechzeiten oder per E-Mail an die ehrenamtlich tätigen SoberGuides. Danach entscheidet sich wie die weitere individuelle Begleitung der Hilfesuchenden erfolgt. Wir werden Anfang 2021 neue ehrenamtliche Mitarbeiter*innen zum SoberGuide ausbilden. Hierfür suchen wir aktuell Interessierte! Die SoberGuides-Homepage findest Du unter www.soberguides.de. Dort stehen alle wichtigen Informationen über die ehrenamtliche Tätigkeit als SoberGuide. Du kannst Dich u.a. auch direkt über die SoberGuide-Homepage durch Klick auf „SoberGuide werden“ anmelden. Oder spreche mich gerne direkt an. Telefonisch erreichst Du mich unter:

Marco Fahl 0162 4990344.

Die Schulung der neuen SoberGuides erfolgt im Rahmen des Blended Learning. Du nimmst hierfür an drei gemeinsamen Präsenzs Schulungen (Fr.-Son.) sowie von Zuhause aus am E-Learningteil. Alles was Du brauchst: Gute Laune, Internet, Smartphone, Tablet, Notebook oder PC und etwas Zeit. Jeder SoberGuide kann sein Ehrenamt individuell gestalten. Unser suchtformübergreifendes Hilfeangebot ist sehr vielseitig und an den Bedürfnissen der Hilfesuchenden ausgerichtet. Wenn Du für neue Herausforderungen offen bist und zeitgemäße Suchtselbsthilfemagst, würden wir Dich gerne kennenlernen.

Kontakt Marco Fahl Bundesverband Guttempler in Deutschland,
Adenauerallee 45, 20097 Hamburg, info@guttempler.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

BERATUNG DER SELBSTHILFE FÜR DIE SELBSTHILFE

Die Sozialberatung bei SEKIS

telefonisch, digital und nach Anmeldung auch vor Ort

Anmeldung erforderlich

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

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

Bitte vereinbaren Sie vorab einen Termin!

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

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Peer-Beratung - Menschen mit Krisenerfahrung beraten Menschen in Krisen

(per Telefon, Video-Chat oder persönliche Beratung)

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 dem Therapeuten_innensuche
- Beratung und Vermittlung zu Selbsthilfegruppen und anderen Anlaufstellen
- Motivierung und Aktivierung im Sinne des Empowerment
- Kooperation und Mitwirkung in Gremien als Vertretung der Betroffenenperspektive

Kontakt: Peer-Beratung per Telefon oder Video-Chat

nach vorheriger Vereinbarung über peerberatung-kis@hvd-bb.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PROJEKTE

Netzwerk behinderter Frauen Berlin e.V.

In diesem haben wir uns als Frauen mit unterschiedlichen Beeinträchtigungen im Frühjahr 1995 zu einem in Berlin einzigartigen Frauenprojekt zusammengeschlossen.

Seit November 1997 betreiben wir in Neukölln eine Selbsthilfe-, Kontakt- und Beratungsstelle mit derzeit fünf Mitarbeiterinnen. Unser Ziel ist es seit vielen Jahren, zur Verbesserung der Lebenssituation behinderter Mädchen und Frauen beizutragen.

Zurzeit suchen wir Frauen mit Behinderungen/chronischen Erkrankungen, die Lust haben, sich mit ihren Erfahrungen und Kenntnissen in unsere Vorstandsarbeit einzubringen.

Wir wünschen uns Frauen, die frauen- und behindertenpolitisch etwas bewegen möchten und willens sind, Verantwortung in einem geschäftsführenden Vorstand zu übernehmen.

Unsere Ziele und Aktivitäten sind vielseitig, wir ermöglichen Gestaltungsspielräume für eigene Ideen, öffnen damit Perspektiven und bieten die Möglichkeit, sich nicht nur persönlich weiterzuentwickeln.

Langweilig wird es bei uns nie!

Gerne kontaktieren wir neugierig gewordene Frauen und übersenden auf Wunsch nähere Informationen zu unserer Vorstandsarbeit.

Mehr Informationen finden Sie unter: <https://www.netzwerk-behinderter-frauen-berlin.de/index.php>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Neue Ausschreibung: digital.engagiert

Zivilgesellschaftliche Projektteams, Vereine, Bürgerinitiativen oder NGOs können sich noch bis zum 17. Januar 2021 bei digital.engagiert bewerben, um sich persönliches Coaching, Netzwerk-Zugang und finanzielle Förderung zu sichern. Die Förderinitiative von Amazon und Stifterverband unterstützt seit 2018 junge Teams, die sich mit digitalen Ansätzen für die Gesellschaft engagieren. Aus allen eingereichten Bewerbungen wählt eine Jury zwölf Projekte aus, die dann ein halbes Jahr unterstützt und begleitet werden, von den ersten Planungen bis zur Umsetzung ihrer Projektidee. Ausgewählte Projekte erhalten bis zu 10.000 Euro Förderung. Bewerbungen können ausschließlich online eingereicht werden.

Informationen dazu:

<https://www.digitalengagiert.de/bewerben>

PROJEKTE

Dragon Dreaming: Projekte gemeinsam entwickeln

Dragon Dreaming ist eine hierzulande noch kaum genutzte Methode der Bürgerbeteiligung. Dragon Dreaming ist ein geeignetes Instrument, um Projekte durchzuführen, die vor allem im Bereich der nachhaltigen Gemeinschaftsentwicklung angesiedelt sind. Dragon Dreaming stützt sich in der Umsetzung auf vielfältige Erkenntnisse und Inspirationen aus Geschichte, Wissenschaft und unterschiedlichen kulturellen und spirituellen Traditionen. Sie wurde erstmals im Rahmen eines Entwicklungshilfeprojekts im Hochland von Papua-Neuguinea angewandt. Antonia Coffey stellt in ihrem Gastbeitrag den Ansatz und die Methode vor.

[Coffey, Antonia: Dragon Dreaming – Projekte gemeinsam entwickeln](#) (PDF 1.4 MB)

Quelle: eNewsletter Wegweiser Bürgergesellschaft 12/2020

PROJEKTE

Systemisches Konsensieren und die Selbstorganisation in Gruppen

Partizipative Kommunikations- und Entscheidungsprozesse in Gruppen sind wichtig, aber im zivilgesellschaftlichen Alltag nicht immer leicht umzusetzen. Dabei gibt es viele unterschiedliche Möglichkeiten, in Gruppen zu Entscheidungen zu kommen; ein Ansatz ist das sog. Systemische Konsensieren. Dessen Ziel ist es, das Konfliktpotential zu minimieren, das nicht selten im Rahmen von Entscheidungsprozessen zutage tritt.

Erich und Volker Visotschnig stellen in ihrem Gastbeitrag die Methode und ihre Herausforderungen praxisnah vor.

[Visotschnig, Erich / Visotschnig, Volker: Systemisches Konsensieren, Selbstorganisation von Gruppen und »unlösbare Probleme«](#) (PDF 1.4 MB)

Quelle: eNewsletter Wegweiser Bürgergesellschaft 12/2020

PROJEKTE

Junge Teilnehmende für Wissenschaftsmagazin Nano (zdf/3Sat) gesucht

Das Wissenschaftsmagazin **nano** plant aktuell einen Film über junge Menschen und psychische Folgen in der Pandemiesituation.

In einer Studie konnte gezeigt werden, dass junge Menschen (18-35) eher Probleme mit den Lockdown-Maßnahmen und der gesamten Coronasituation haben als ältere.

Das Magazin möchte diese Tatsache gerne darstellen, gerade in Hinblick auf jungen Menschen, die normalerweise Selbsthilfegruppen besuchen. Auch die Studienleiterin Frau Asselmann wird in den Film mit einbezogen.

Gesucht werden Protagonist*innen zwischen 18 und 35 Jahren, die bereit sind, vor der Kamera (gerne auch verzerrt und verpixelt) über ihre persönlichen Erfahrungen zu der aktuellen Situation zu sprechen.

Auch ein*e Mitarbeiter*in aus der Selbsthilfe Kontakt und Beratungsstelle Berlin Mitte wird in dem Film dabei sein.

Folgende Fragen sollen einmal aus der Sicht der*s Mitarbeiter*in und einmal aus der Perspektive eines jungen Betroffenen filmisch beantwortet werden:

Sehen Sie auch eine Belastung, die die eingeschränkten Besuche bei der Familie, also Eltern und Großeltern mit sich bringt? z.B. Kann ich meine Großeltern besuchen oder habe ich Angst, sie anzustecken?

Welche anderen hauptsächlichen Belastungen kristallisieren sich heraus?

Interessierte können sich gerne per Mail an:

Junge-selbsthilfe@stadtrand-berlin.de wenden.

Hier einige Beispiele aus dem Wissenschaftsmagazin:

<https://www.3sat.de/wissen/nano/201211-uebersetzer-nano-102.html>

(Was können Übersetzungstools?)

<https://www.3sat.de/wissen/nano/191216-wind-nano-102.html>

(Herausforderung Windkraft)

Studie StressBrainAge - Teilnehmende gesucht

Liebe Mitarbeitenden der Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle in Berlin,
 liebe Aktive in der Selbsthilfe,
 im Rahmen der Exzellenzinitiative NeuroCure und dem Institut für Medizinische Psychologie der Charité
 Universitätsmedizin Berlin suchen wir aktuell erwachsene Probandinnen (30-60 Jahre) für unsere klinische
 Studie StressBrainAge.

In dieser wollen wir untersuchen inwieweit sich negative Erfahrungen und Traumatisierungen in der
 Kindheit auf Entzündungs- und Alterungsprozesse im Gehirn auswirken.

Dafür haben wir zwei Untersuchungstage geplant, in welchen beispielsweise eine Fragebogenerhebung,
 eine neuropsychologische Testung und eine MRT-Untersuchung des Kopfes durchgeführt wird.

In der StressBrainAge Studie werden keine Medikamente/Kontrastmittel oder Ähnliches verabreicht.

Wir würden uns sehr freuen, wenn Sie uns dabei unterstützen unser Studienvorhaben an mögliche
 interessierte Teilnehmende heranzutragen oder selber mitzumachen.

Wir stehen Ihnen selbstverständlich für weitere Fragen oder Informationen zur Verfügung und freuen uns
 sehr über eine Rückmeldung.

Maike Krause, Lara Fleck und Jelena Weiß - Ihr StressBrainAge Team

Wissenschaftliche Mitarbeiterinnen am Institut für Medizinische Psychologie

Charité Universitätsmedizin Berlin

Luisenstr. 57, 10117 Berlin, Germany

+49 30 450 529 201

stressbrainage@charite.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Finanzierung der Krebsberatungsstellen verbessert

Berliner Krebsgesellschaft begrüßt bessere Finanzierung der Beratung

Auf Initiative des Gesundheitsministers Spahn können die Kosten von Krebsberatungsstellen jetzt zu 80
 Prozent über die Krankenkassen abgesichert werden.

„Die Zusicherung einer nachhaltigen Finanzierung für ambulante Krebsberatungsstellen ist ein bedeutender
 Meilenstein für die psychoonkologische Versorgung in Deutschland. Damit wurde ein wichtiges Ziel des
 Nationalen Krebsplans aus dem Jahr 2008 umgesetzt. Auch die Berliner Krebsgesellschaft kann mit dieser
 Ankündigung die Beratungsangebote für die Betroffenen in der Zukunft weiterentwickeln“, sagt Barbara
 Kempf, Geschäftsführerin der Berliner Krebsgesellschaft.

Die 130 Krebsberatungsstellen der Landeskrebsgesellschaften sind für Patient*innen eine wichtige und
 niedrigschwellige Anlaufstelle bei psychischen Belastungen und sozialrechtlichen Fragestellungen, die im
 gesamten Verlauf einer Krebserkrankung auftreten können. Voraussetzung für eine Förderung durch die
 GKV sind Qualitätsanforderungen, etwa die Qualifikation des Personals, räumliche Voraussetzungen, das
 EDV-gestützte Qualitätsmanagement und die Dokumentationen der Fälle.

Die Berliner Krebsgesellschaft

Die Berliner Krebsgesellschaft (BKG) ist für krebsbetroffene Menschen der Ansprechpartner vor Ort.
 Kostenfreie persönliche Beratung, direkte Hilfe und weitreichende Unterstützung von Patienten und
 Angehörigen sind die Kernaufgaben der gemeinnützigen Organisation. Weitere wichtige Aufgaben sind
 Aufklärung und Information der Berliner Bevölkerung sowie Förderung der Krebsforschung und der
 ärztlichen Weiterbildung. Der gemeinnützige Verein ist seit über 60 Jahren für das Wohl krebskranker
 Menschen in Berlin tätig und finanziert sich nahezu ausschließlich über Erbschaften und Spenden. Ziel der
 Berliner Krebsgesellschaft ist es, die Lebensqualität der Betroffenen zu verbessern und ihre
 Heilungschancen zu erhöhen.

Pressestelle der Berliner Krebsgesellschaft e.V.

Maren Müller

Tel: 030 28 04 19 55

E-Mail: mueller@berliner-krebsgesellschaft.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Ständige Impfkommission veröffentlicht Empfehlungen zur COVID-19-Impfung

Die Ständige Impfkommission ([STIKO](#)) hat heute ihre Empfehlung zur COVID-19-Impfung veröffentlicht. Da anfangs nur eine begrenzte Menge an Impfstoffdosen zur Verfügung steht, sollten diese nach der Empfehlung der STIKO dafür genutzt werden, um die Anzahl schwerer Krankheitsverläufe und Sterbefälle möglichst schnell zu reduzieren. Die Impfung sollte daher zunächst Personen über 80 Jahren und Bewohnern in Alten- und Pflegeheimen angeboten werden. Gleichzeitig empfiehlt die STIKO die Impfung medizinischem Personal mit sehr hohem Ansteckungsrisiko und Personal in der Altenpflege. Konkret sieht die STIKO-Empfehlung vor, in der ersten Stufe folgende Personengruppen zu impfen: Bewohner von Senioren- und Altenpflegeheimen, Personen im Alter von über 80 Jahren, Personal mit besonders hohem Expositionsrisiko in medizinischen Einrichtungen (z. B. in Notaufnahmen oder in der medizinischen Betreuung von COVID-19-Patienten), Personal in medizinischen Einrichtungen mit engem Kontakt zu vulnerablen Gruppen (z. B. in der Onkologie oder Transplantationsmedizin), Pflegepersonal in der ambulanten und stationären Altenpflege sowie weitere Tätige in Senioren- und Altenpflegeheimen mit Kontakt zu den Bewohnern.

[https://www.rki.de/DE/Content/Infekt/EpidBull/Archiv/2021/Ausgaben/02_21.pdf? blob=publicationFile](https://www.rki.de/DE/Content/Infekt/EpidBull/Archiv/2021/Ausgaben/02_21.pdf?blob=publicationFile)

Ärzteblatt, 17. 12. 2020

» [Inhaltsverzeichnis](#)

G-BA entscheidet: PSA-Test wird keine Kassenleistung

Das prostataspezifische Antigen (PSA) kann auch künftig nur zur Verlaufskontrolle bei bereits behandelten Patienten mit Prostatakrebs sowie zur Abklärung eines auffälligen Tastbefundes der Prostata auf Kassenkosten bestimmt werden. Der Gemeinsame Bundesausschuss ([G-BA](#)) hat sich heute gegen eine Erweiterung der Prostatakrebsfrüherkennung um ein Screening mittels PSA-Wert-Bestimmung entschieden.

Den Antrag, zu überprüfen, ob eine PSA-Wert-Bestimmung auch bei der Untersuchung von gesunden Männern Behandlungsvorteile bei der Prostatakrebstherapie mit sich bringen würde, hatte die Patientenvertretung im G-BA im Jahr 2018 gestellt. Die Grundlage für den negativen Bescheid des G-BA bildet ein Bericht des Instituts für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG). Dieser kommt zu dem Schluss, dass die Kenntnis um den PSA-Wert mehr Schadenspotenzial als Nutzen mit sich bringt. Die Begründung: Würde das Screening mittels PSA-Wert-Bestimmung in der Früherkennung eingesetzt, käme es zu einer hohen Zahl von falsch-positiven Ergebnissen und zu Überdiagnosen. In der Folge würden Prostatakarzinome entdeckt, die etwa aufgrund eines sehr langsamen Wachstums bei älteren Männern eigentlich nicht hätten behandelt werden müssen.

Zwar gebe es bei einzelnen Patienten Vorteile, etwa ein frühes Erkennen von bösartigen Tumoren, ein verzögertes Fortschreiten der Krankheit sowie weniger Todesfälle durch den Krebs. Doch dies ändere nichts an der ungünstigen Nutzen-Schaden-Bilanz.

Ärzteblatt, 17. 12. 2020

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Programmierer veröffentlichen Corona-Warn-App ohne Google-Dienst

Eine kleine Gruppe von freien Programmierern hat die offizielle Corona-Warn-App des Bundes für Android-Smartphones in einer alternativen Fassung für Geräte ohne Google-Dienste veröffentlicht. Damit kann die Anwendung auch auf Android-Smartphones laufen, die nicht über die sonst eigentlich notwendigen Google-Play-Services verfügen.

Die App gelangt damit auch auf Geräte wie das Fairphone 3 mit dem alternativen Betriebssystem /e/, bei dem freiwillig auf Google-Play-Services verzichtet wird.

Die freie Variante der Corona-Warn-App zum Nachverfolgen von COVID-19-Risikokontakten komme komplett ohne Abhängigkeiten von Google aus und sei im freien App-Store F-Droid erhältlich, teilte der Verein [Free Software Foundation Europe](#) (FSFE) heute mit. Die FSFE lobte, dass es für die offizielle App keine Nutzungspflicht gebe und die Anwendung selbst als freie Software verfügbar sei.

Auf Android-Smartphones griffen allerdings die notwendigen Google-Dienste „tief in das System ein und untergraben die digitale Souveränität“ der Anwender. Dies verhindere standardmäßig die Nutzung vieler

Corona-Warn-Apps für Menschen, die auf Datenschutz und Softwarefreiheit auf ihren Android-Geräten Wert legen.

„Die befreite App heißt im F-Droid-Store ‚Corona Contact Tracing Germany‘, um Namenskonflikte mit der eventuell parallel installierten offiziellen App zu vermeiden“, teilte der Verein weiter mit. Die App nutzt dabei Codes des freien Programmierers Marvin Wißfeld, der die notwendige Schnittstelle in „microG“, eine Freie-Software-Implementierung der Google-Dienste, integriert hat.

Prinzipiell sollten alle Android-Versionen, egal ob mit oder ohne Google-Diensten oder microG, ab Version 6 aufwärts damit funktionieren, erklärte ein FSFE-Sprecher weiter. An einer Unterstützung für Android 5 werde noch gearbeitet.

Links zum Thema

[Alternative Corona-Warn-App im F-Droid-Store](#)

[Anleitung zum Umstieg auf die freie Corona-Warn-App](#)

Ärzteblatt, 08. 12. 2020

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PATIENT*INNENINTERESSEN

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PATIENT*INNENINTERESSEN

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PATIENT*INNENINTERESSEN

» [Inhaltsverzeichnis](#)

BARRIEREFREIHEIT

Infos über Selbsthilfe in Gebärdensprache

Informationen zu "Was ist Selbsthilfe, wie funktioniert sie und wie arbeiten und vernetzen sich Selbsthilfegruppen" gibt es jetzt in Gebärdensprache in drei Videos, die auf der Webseite von SEKIS (ganz oben der Reiter Gebärdensprache) und auf dem YouTube Kanal von SEKIS zu finden sind: YouTube:

<https://www.youtube.com/channel/UCgCCXfZ7rFIXEVW6HTwHpGQ/>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

BARRIEREFREIHEIT

Infos zu Corona in verschiedenen Sprachen

Das Ethno-Medizinische Zentrum e.V. (EMZ) stellt ab sofort Faltblätter und E-Paper mit Informationen zum Coronavirus SARS-CoV-2 online. Aktuell können diese in 15 verschiedenen Sprachen im Internet gelesen werden. Zusätzlich stehen PDF-Dateien zum Download bereit. Das Angebot ist auch auf Mobilgeräte angepasst und kann abgerufen werden auf dieser Seite:

<https://www.sekis-berlin.de/aktuelles/selbsthilfe-in-corona-zeiten/infos-in-verschiedenen-sprachen-leichter-sprache-gebaerdensprache/>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

BARRIEREFREIHEIT

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2021

Fortbildungsveranstaltungen in Zeiten von Corona

Liebe Aktive in der Selbsthilfe, die aktuelle Lage rund um Corona fordert die Umsetzung von Fortbildungsveranstaltungen seit Anfang des Jahres heraus. Unsere Veranstaltungen werden unter Einhaltung der jeweils aktuellen Vorgaben zur COVID-19-Prävention des Landes Berlin durchgeführt. Zusätzlich sind wir bemüht künftig einige als Präsenz-

Veranstaltung geplante Fortbildungen als Online-Seminare oder Hybrid-Veranstaltungen anzubieten. Die folgenden Fortbildungsveranstaltungen finden nur unter Vorbehalt statt.

Kurzfristige Änderungen und ggf. Absagen können wir leider nicht ausschließen.

Informationen finden Sie auch auf unserer Homepage unter: www.sekis.de/fortbildung

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme! Ihr Team Fortbildung

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2021

Auftaktveranstaltung: Selbsthilfe in Zeiten von Corona

Samstag, 30. Januar 2021

11-13.30 Uhr oder Online*: 14-16 Uhr

Villa Donnersmarck

Schädestr. 9 -13 | 14165 Berlin oder online

Unsere Auftaktveranstaltung steht diesmal ganz im Zeichen der Zeit. Wie funktioniert Selbsthilfe in Zeiten von Corona? Welche Erfahrungen haben die Selbsthilfegruppen in den vergangenen Monaten gemacht? In welcher Form fand Austausch statt – im Live-Kontakt, am Telefon oder in Videokonferenzen? Was an Kommunikation und Unterstützung war möglich und was hat gar nicht geklappt?

Im gemeinsamen Austausch wollen wir aus den gemachten Erfahrungen lernen, uns von besonders gelungenen Beispielen inspirieren lassen und Ideen entwickeln, wie die Selbsthilfe künftige Krisen gut bewältigen kann.

Sie sind herzlich eingeladen, ihre Eindrücke und Erkenntnisse aus den letzten Monaten einzubringen und von den Erfahrungen anderer Gruppen zu profitieren.

Kosten: Keine

Leitung: Das Team des Arbeitskreises Fortbildung in der Selbsthilfe

Tel.: 030 890 285 39

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2021

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PUBLIKATIONEN

Methodenkoffer: Einfache Zugänge für ältere Menschen in die digitale Welt

Der Methodenkoffer »Zugänge älterer Menschen in die digitale Welt gestalten« entstand im Herbst 2020 im Rahmen eines Gemeinschaftsprojekts des Forum Seniorenarbeit NRW sowie zahlreicher engagierter Älterer und Akteure aus der Seniorenarbeit. Mit dem Methodenkoffer erhalten Haupt- und Ehrenamtliche eine Sammlung von Ideen und Impulsen, wie niedrigschwellige und ansprechende Begegnungen und Begegnungsräume für Ältere mit digitalen Themen vor Ort geschaffen werden können. In der ersten Version der interaktiven Website, die Mitte Dezember 2020 veröffentlicht wurde, enthält der Koffer 37 Methoden. Dazu gibt es begleitende Texte, die die Rolle der verschiedenen Akteure grundsätzlich beschreiben sowie weiterführende Linklisten zu Themen und Argumentationshilfen. Die Methodensammlung kann kommentiert und auch von Nutzer/innen ergänzt werden, ab Januar 2021 werden begleitende Web-Seminare angeboten.

Mehr dazu: <https://methoden.forum-seniorenarbeit.de/>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

12. Januar 2021 18.30 - 20.00 Uhr

Virtuelles Selbsthilfe-Café für Berlin -

Thema im Januar - Resilient ins neue Jahr

Die Corona-Pandemie fordert von uns, flexibel zu sein und uns immer wieder auf neue Situationen einzustellen. Wie sich das auf unser Leben auswirkt, ist individuell unterschiedlich. Es gibt Menschen, die trotz vielfältiger Anforderungen nichts aus der Bahn zu werfen scheint. Sie erholen sich schnell von Rückschlägen und gehen daraus sogar gestärkt hervor. Dahinter steckt die Resilienz (Widerstandskraft). Wir wollen darüber ins Gespräch kommen, wie wir die Weihnachtstage und den Jahreswechsel ver- und erlebt haben, wie uns dabei Resilienz stärkende und schützende Faktoren, z. B. Akzeptanz, Lösungsorientierung, Optimismus unterstützt haben. Bitte haltet für unser virtuelles Selbsthilfe-Café ein persönliches Foto bereit, welches mit einer schönen Erinnerung verknüpft ist. Für die Teilnahme am Selbsthilfe-Café benötigt ihr ein internetfähiges Gerät (PC, Laptop, Tablet oder Smartphone) mit Mikrofon und Kamera. Anfänger*innen wie auch Erfahrene der virtuellen Welt sind gleichermaßen willkommen! Eine Anmeldung über sekis@sekis-berlin.de ist jederzeit, auch noch am Tag der Veranstaltung möglich. Die Teilnehmer*innenanzahl ist begrenzt. Wir freuen uns auf den Austausch mit Euch.

Kosten: Die Teilnahme am virtuellen Selbsthilfe-Café ist kostenfrei.

Anmeldung: sekis@sekis-berlin.de

Internet: Weitere Informationen auf www.sekis-berlin.de.

18. Januar 2021 18.00 –19.30 Uhr

Vortrag online über Zoom

Wie kann der Darm unser Immunsystem beeinflussen?

Der Großteil unseres Immunsystems befindet sich in unserem Darm. Gerät das Gleichgewicht aus der Balance, kann es zu unterschiedlichen Symptomen und Erkrankungen kommen. Beispielsweise kann ein „undichter“ und entzündeter Darm zu Konzentrationsstörungen, Gelenk- und Muskelschmerzen und Neurodermitis, aber auch zu Demenz oder Autoimmunerkrankungen wie Hashimoto-Thyreoiditis führen. Bianca Peters informiert über derlei Zusammenhänge sowie über mögliche diagnostische Verfahren. Am Ende des Vortrags bleibt ausreichend Zeit, um offene Fragen zu beantworten. Leitung Bianca Peters, Heilpraktikerin, Ergotherapeutin B.A.

Kosten: 2 €

Veranstalter: Selbsthilfezentrum Neukölln Nord

Telefon: 030 681 60 64

E-Mail: info@selbsthilfe-neukoelln.de

24. Januar 2021 11.00 – 18.00 Uhr

Seminar

Mit Achtsamkeit den Weg aus der Sucht finden

Landesstelle Berlin für Suchtfragen e.V. - Gierkezeile 39 -10585 Berlin

Veranstalter: Landesstelle Berlin für Suchtfragen e.V.

Durch Achtsamkeit lernen, mit Suchtdruck umzugehen, zu akzeptieren was ist und neue Lösungswege für schwierige Situationen finden. Es werden

Grundprinzipien der Achtsamkeit erklärt und in praktische Übungen umgesetzt.

Referentin: Dr. Sophie Stegmann - Ärztin für Neurologie, Psychiatrie und Psychotherapie, Jüdisches Krankenhaus Berlin

Die Anmeldung wird erst berücksichtigt nach Eingang des Teilnahmebeitrages auf unser Konto:

Bank für Sozialwirtschaft AG | IBAN DE27 1002 0500 0003 1965 00 | BIC BFSWDE33BER

Kosten: Insgesamt 40,- € (inkl. Pause & Getränke)
Anmeldung: <https://www.landesstelle-berlin.de/veranstaltungen/landesstelle-berlin/seminare/anmeldung-seminar>
Tel: **030 - 34 38 91 60**
Mail: info@landesstelle-berlin.de
Internet: <https://www.landesstelle-berlin.de>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

30. Januar 2021 **11-13.30 Uhr oder Online*: 14-16 Uhr**

Fortbildung für die Selbsthilfe

Auftaktveranstaltung 2021: Selbsthilfe in Zeiten von Corona

Villa Donnersmarck | Schädestr. 9 -13 | 14165 Berlin oder online

Veranstalter: selko e.V. - Arbeitskreis Fortbildung in der Selbsthilfe

Unsere Auftaktveranstaltung steht diesmal ganz im Zeichen der Zeit. Wie funktioniert Selbsthilfe in Zeiten von Corona? Welche Erfahrungen haben die Selbsthilfe- gruppen in den vergangenen Monaten gemacht? In welcher Form fand Austausch statt – im Live-Kontakt, am Telefon oder in Videokonferenzen?

Was an Kommunikation und Unterstützung war möglich und was hat gar nicht geklappt?

Im gemeinsamen Austausch wollen wir aus den gemachten Erfahrungen lernen, uns von besonders gelungenen Beispielen inspirieren lassen und Ideen entwickeln, wie die Selbsthilfe künftige Krisen gut bewältigen kann.

Sie sind herzlich eingeladen, ihre Eindrücke und Erkenntnisse aus den letzten Monaten einzubringen und von den Erfahrungen anderer Gruppen zu profitieren.

Kosten: keine

Tel: **030 890 285 39**

Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

24. Februar 2021 **18:30 - 20:00 Uhr**

Raucherentwöhnung: Von der Motivation zur Aktion

Vortrag

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

Veranstalter: Landesstelle Berlin für Suchtfragen e.V.

Raucher*Innen wollen oft aufhören. Es ist die Regel, dass Raucher*Innen beim ersten Versuch nicht abstinent werden. Es leben in Deutschland so viele Ex-Raucher*Innen wie Rauchende. Wie der Ausstieg vom Rauchen gelingen kann, soll der Vortrag erläutern.

Referent: R. Cina - Leitender Arzt, Salus Klinik Lindow

Einlass 15 Minuten vor Beginn des Vortrages

Kosten: 4,- € in bar -

Ermäßigung 2,- € in bar für unter 18-jährige, Studierende, Azubis, BFDler, Bezieher nach SGB II oder SGB XII, Schwerbehinderte mit einem GdB ab 50%

Anmeldung: <https://www.landesstelle-berlin.de/veranstaltungen/landesstelle-berlin/vortraege/anmeldung-vortrag>

Tel: **030 - 34 38 91 60**

Mail: info@landesstelle-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

07. März 2021 **11.00 – 18.00 Uhr**

Seminar

Was ist positiv am Scheitern? Kann Scheitern gut und hilfreich sein?

Landesstelle Berlin für Suchtfragen e.V. - Gierkezeile 39 - 10585 Berlin

Veranstalter: Landesstelle Berlin für Suchtfragen e.V.

Alle kennen es – und viele hadern damit. Im Workshop wollen wir uns einen guten Zugang zum eigenen Scheitern erarbeiten und die Wichtigkeit für das eigene Wachstum erkennen – und uns so stärken und

wandeln.

Referentin: Ruth Sofia Dirkes - HP für Psychotherapie, Literaturwissenschaftlerin, Berlin

Die Teilnahmegebühr ist in Barzahlung vor der Veranstaltung zu entrichten.

Kosten: Insgesamt 40,- € (inkl. Pause & Getränke)

Anmeldung: <https://www.landesstelle-berlin.de/veranstaltungen/landesstelle-berlin/seminare/anmeldung-seminar>

Tel: **030 - 34 38 91 60**

Mail: info@landesstelle-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

17. März 2021 **18:30 - 20:00 Uhr**

Vortrag

Das abhängige Gehirn:

Die Neurobiologie von Verhaltenssuchten und Implikationen für die Therapie

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

Veranstalter: Landesstelle Berlin für Suchtfragen e.V.

Für Veränderungen im Gehirn bei Verhaltenssuchten wie Glücksspielen oder exzessiver Internetnutzung werden zunehmend Studien durchgeführt. Im

Vortrag geht's darum, welche Implikationen diese Erkenntnisse für die Behandlung und die Weiterentwicklung möglicher Therapien haben.

Referentin: Prof. Nina Romanczuk-Seiferth - Leitende Psychologin, AG Spielsucht, Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie, Charité - Universitätsmedizin Berlin

Kosten: 4,- € in bar - Ermäßigung 2,- € in bar für unter 18-jährige, Studierende, Auszubildende, BFDler, Bezieher nach SGB II oder SGB XII,

Schwerbehinderte mit einem GdB ab 50%

Anmeldung: <https://www.landesstelle-berlin.de/veranstaltungen/landesstelle-berlin/vortraege/anmeldung-vortrag>

Tel: **030 - 34 38 91 60**

Mail: info@landesstelle-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

19. März 2021 **10.30 – 14.30 Uhr**

Seminar

Konsumstörung: Sucht – eine Familienangelegenheit?

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

Veranstalter:

Dieses Seminar wendet sich an Menschen mit einer Konsumstörung und ihre Angehörigen. Es geht darum, Suchtentwicklung zu verstehen und coabhängige

Verstrickungen zu betrachten, um gemeinsam aus der Suchtspirale zu kommen.

Referent Dr. Alexander T. Stoll - Leitender Oberarzt, Vivantes Entwöhnungstherapie, Hartmut-Spittler-Fachklinik am Auguste-Viktoria-Klinikum

Kosten: Insgesamt 30,- € (inkl. Pause & Getränke) -

Die Teilnahmegebühr ist in Barzahlung vor der Veranstaltung zu entrichten.

Anmeldung:

<https://www.landesstelle-berlin.de/veranstaltungen/landesstelle-berlin/seminare/anmeldung-seminar>

Tel: **030 - 34 38 91 60**

Mail: info@landesstelle-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

28. März 2021 **11.00 – 18.00 Uhr**

Seminar

Mutig im Konflikt: Anregungen zum Navigieren von schwierigen Momenten

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

Wie aus Konflikten eine Chance zum besseren gegenseitigen Verständnis wird und Situationen gut gemeistert werden können, will der Workshop (mit GfK - Gewaltfreier Kommunikation) erforschen.

Referentin: Annett Zupke - GfK-Trainerin, Coach, Berlin

Anmeldung: Landesstelle Berlin für Suchtfragen e.V. - Gierkezeile 39, 10585 Berlin

Tel.: 030 - 34 38 91 60 Fax: 030 - 34 38 91 62

Kosten: Insgesamt 40,- € (inkl. Pause & Getränke) -

Die Teilnahmegebühr ist in Barzahlung vor der Veranstaltung zu entrichten.

Anmeldung:

<https://www.landesstelle-berlin.de/veranstaltungen/landesstelle-berlin/seminare/anmeldung-seminar>

Tel: **030 - 34 38 91 60**

Mail: info@landesstelle-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: Anne Dietrich-Tillmann
Bismarckstr. 101 – 10625 Berlin
Tel. 030 - 890 285 37
Fax 030 - 890 285 40
sekis@sekis-berlin.de
www.sekis.de