

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
Alleinstehende Hinterbliebene von Covid 19 Verstorbenen	2
Befreiung durch spielerische Übungen und Improvisationstheater	3
Mit Farben auf neuen Wegen	3
Mit Tatendrang durch das Chaos	3
Das Sprachcafé - Spaziergang zum Kennenlernen	3
Kreativ-Raum zur Selbstentfaltung	4
Depression - Freiberuflichkeit - Kreativität	4
Weiterleben – Aber Ja!	4
Offener Treff bei Angst und Depression	5
Unterstützung gesucht für den „Offenen Treff bei Angst und Depressionen“	5
Angst und Depression	5
Depressionen und Ängste U20 "In Gründung"	6
Angehörigengruppe Depression (Online-Gruppe in Gründung)	6
Angst und Panik U35 (Gruppe in Gründung)	6
Borderline Betroffene ab 45 mit DBT Erfahrung (in Gründung)	6
Borderline-Gruppe Grenzgänger Reinickendorf	6
Grenzgänger Borderline Netzwerk	6
Männer Bipolar (in Gründung)	7
Trennung von narzisstischen Menschen - Gruppe in Gründung	7
No Stalking - Betroffene helfen Betroffenen	7
Empowerment für Familien mit Kindern aus Eizellen-/Samenspende	7
Trennung von narzisstischen Menschen	8
Umgang mit narzisstischen Eltern	9
Leeres Kinderzimmer - wenn das Kind zum anderen Elternteil	9
Mixed Experience (Gruppe in Gründung)	9
Clusterkopfschmerz-Selbsthilfegruppe Berlin (CSG Berlin)	10
CRPS/Morbus Sudeck - unabhängige Selbsthilfegruppe	10
Selbsthilfegruppe Blasenkatheter (in Gründung)	10
PMS Prämenstruelles Syndrom (in Gründung)	11
Herz ohne Stress Teltow (in Gründung)	11
PingPongParkinson Berlin (Gruppe in Gründung)	11
ADHS im Erwachsenenalter Lichtenberg - Gruppe in Gründung	11
ADHS Selbsthilfegruppe für Erwachsene Berlin Lichtenrade (Gruppe in Gründung)	12
ed recovery - Online-Selbsthilfegruppe Essstörungen für Frauen Ü35	12
Adipositas - bewusst abnehmen - in Gründung	12
Bulimie / Binge-Eating	12
Krebs - eine Angehörigengruppe	12
Leben mit Brustkrebs (Gruppe in Gründung)	13

	Sucht-Selbsthilfegruppen in der Landesstelle Berlin für Suchtfragen e.V.	13
	Online-Angebote der Sucht-Selbsthilfegruppen in Zeiten der Corona-Pandemie	13
	Fahrradgruppe "11er Schnitt" - in Gründung	13
SELBSTHILFE- JUNGE SELBSTHILFE		13
	Stammtisch junge Selbsthilfe	13
	Angst und Panik U35	14
SELBSTHILFE ONLINE		14
	Online- und Telefon-Angebote der Selbsthilfe	14
	Kostenlos virtuelle Räume für Selbsthilfegruppen	14
	Echte Stimmen – Der Berliner Selbsthilfepodcast bei spotify	15
	Potcast für Angehörige 'Neben Dir'	15
BERATUNG DER SELBSTHILFE FÜR DIE SELBSTHILFE		15
	Die Sozialberatung bei SEKIS	15
	Selbsthilfeunterstützung im Krankenhaus	16
ENGAGEMENT		16
	Ehrennadeln für besonderes Engagement	16
	Transparency International für Stärkung des Lobbyregisters	17
	Selbsthilfe-Fahrradwerkstätten in Berlin: Helft euch selbst	17
	hubSchrauber – die Fahrrad-Fakultät	17
BARRIEREFREIHEIT		18
	Barrierefreie Arztpraxen: "Sozialhelden" wollen Informationen von Ärzten	18
	Informationen über Selbsthilfe in Gebärdensprache	19
	Informationen über Selbsthilfe in Leichter Sprache	19
	Informationen zu Corona in verschiedenen Sprachen und Leichter Sprache	19
PATENTENINTERESSEN		19
	Schutz behinderter Menschen im Fall einer pandemiebedingten Triage	19
	Rheumatherapie: Neue Empfehlungen bei anstehender OP	19
	Mehr als 110.000 Patienten mit Post-COVID-Diagnose erfasst	20
	Verbandsgründung: Stimme und Gesicht für Long Covid	20
	Testphase des E-Rezeptes wird verlängert	20
	Ulrike Gote (Grüne) ist neue Gesundheitsssenatorin in Berlin	21
PUBLIKATIONEN		21
	Demokratie ist kein Streichelzoo	21
FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN		21
	Fortbildungsveranstaltungen in Zeiten von Corona	22
	Auftaktveranstaltung des Fortbildungsjahres 2022: Fragen aus der Praxis	22
	Moderation in der Selbsthilfe - Handwerkszeug für gelungene Gruppenarbeit	23
	Online: Wer macht was? - Grundlagen im deutschen Gesundheitswesen	24
VERANSTALTUNGEN		24
	24. Januar 2022 18 Uhr	24
	Digitale Gesundheitsanwendungen -	24
IMPRESSUM		24

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Selbsthilfegruppe in Gründung - Hohenschönhausen

Alleinstehende Hinterbliebene von Covid 19 Verstorbenen

Sie haben einen lieben Menschen verloren, der an Covid 19 verstorben ist?

Sie sind auf der Suche nach Austausch mit anderen?

Ihr Leben hat sich verändert und Sie möchten wissen wie andere diesen Schicksalsschlag verarbeiten und ihr Leben neu organisieren?

Dann melden Sie sich in der Selbsthilfekontaktstelle Lichtenberg Horizont - Hohenschönhausen

Ahrenshooper Str. 5 - 13051 Berlin

Tel 030 - 962 10 33

info@selbsthilfe-lichtenberg.de

www.selbsthilfe-lichtenberg.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Sinnesgrübler*innen -

Befreiung durch spielerische Übungen und Improvisationstheater

Unsere Selbsthilfegruppe richtet sich an alle Menschen, die dunkle Lebensphasen erleb(t)en oder deren Leben aus dem Ruder geraten ist. Durch spielerische Übungen versuchen wir unsere Körper, Gefühle und Gedanken besser kennenzulernen und blockierte Energie zu lösen. In einem geschützten Raum schlüpfen wir in andere Rollen, testen unsere eigenen Grenzen, fallen aus dem alltäglichen Leben und heißen Fehler willkommen.

Wir freuen uns über jede*n, der*die sich angesprochen fühlt und Lust hat, dabei zu sein.

Interessierte können sich an das Team der Selbsthilfekontaktstelle „Eigeninitiative“ wenden.

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

Ort: Selbsthilfezentrum Eigeninitiative, Genossenschaftsstraße 70, 12489 Berlin-Adlershof

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Mit Farben auf neuen Wegen

Wir sind Frauen, die an Krebs erkrankt sind bzw. waren, aber wir sind keine „Schwarzseher“. Deshalb haben wir uns für den Umgang mit Farben und Formen entschieden.

Wichtig ist uns: sich Zeit für sich nehmen, miteinander reden, eigene Kreativität entdecken und dabei zu entspannen positive Lebensenergie zu stärken.

Unsere Gruppe ist offen für Frauen, die unser Anliegen teilen. Wir malen großformatig. Es sind keine künstlerischen Vorkenntnisse erforderlich.

Interessierte können sich an das Team der Selbsthilfekontaktstelle „Eigeninitiative“ wenden.

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

Ort: Selbsthilfezentrum Eigeninitiative, Genossenschaftsstraße 70, 12489 Berlin-Adlershof

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Mit Tatendrang durch das Chaos

Sie fühlen sich überwältigend leer, müde, antriebslos, schwach, hilflos, hoffnungslos, verzweifelt, ausgebrannt und niedergeschlagen? Ihnen fällt es schwer sich von Gegenständen zu trennen und aufzuräumen? Gemeinsam suchen wir nach Methoden und Techniken, um Struktur in unseren Alltag zu intrigieren. (Auch bekannt unter den Namen: Wertbeimessungsstörung, hoarding oder compulsive hoarding, Messie-Syndrom u.a.)

Zeit: Jeden 1. & 3. Montag im Monat, 18 - 20 Uhr

Ort: Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt, Wattstr. 13, 13629 Berlin

Bei Interesse melden Sie sich gerne im Selbsthilfetreffpunkt

Siemensstadt, Tel. 030 – 381 70 57 oder per E-Mail unter

shtsiemensstadt@casa-ev.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Das Sprachcafé - Spaziergang zum Kennenlernen

Menschen mit deutscher Muttersprache und nicht-deutscher Muttersprache treffen sich und tauschen sich aus. Sie lernen voneinander und begegnen sich. Gerade jetzt, wo viele Gruppentreffen wieder in Frage stehen, ist dies eine wunderbare Möglichkeit der Begegnung für zugewanderte Menschen online und in der Natur!

Wie ist Begegnung zwischen alteingesessenen und neu zugezogenen Berliner:innen in der aktuellen Pandemie-Situation möglich? Am besten draußen oder online.

Wir treffen uns zurzeit immer dienstags um 14 Uhr zu einem kleinen Spaziergang.

Treffpunkt ist direkt vor der Villa Mittelhof. Kommen Sie vorbei und spazieren Sie mit.

Herzlichen willkommen im Sprachcafé und beim Spaziergang des Mittelhof e.V..

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Kreativ-Raum zur Selbstentfaltung

Eine körperorientierte Gruppe für psychosoziale Gesundheit und authentischen Kontakt

Diese Gruppe bietet ein Raum dafür, sich selbst zu erleben und zu reflektieren. Hierbei werden wir uns ganzheitlich mit Körper, Geist und Seele beschäftigen und uns begegnen. Das Ziel ist, seine eigene Selbstentfaltung zu fördern und Verbundenheit mit sich und den Mitmenschen zu erleben. Corona-Hinweis: Aufgrund der Corona-Pandemie werden die Übungen vorübergehend mit Abstand oder ggf. online durchgeführt.

Was machen wir? Sei wieder ein Kind! In der Gruppe gehen wir kreativ und mit Neugierde voran! Es werden hierzu Einzel-, Partner-, und Gruppenerfahrungen gemacht. Jeder bringt Erfahrungen, Übungen und Wissen ein, so dass wir alle davon lernen können. Es werden z.B. aus folgenden Bereichen schon Erfahrungen eingebracht, die sehr gerne ergänzt und erweitert werden sollen: Körperpsychotherapie, Tanz, Tanztherapie und Contact-Improvisation, Improvisationstheater, authentische Kommunikation, Psychotherapie, Meditation, Yoga, heilsames Singen, Musik und Musizieren.

Jeder soll gerne Übungen einbringen oder wir kreieren Neues, und zwar Das, was uns gerade einfällt Die Gruppe ist selbstorganisiert und es ist sehr gewünscht, dass jeder Teilnehmer seine Erfahrung einbringt. Viele Übungen haben auch mit Körperkontakt zu tun. Hast du z.B. eine interessante Therapieform oder Methode kennengelernt und kannst eine Übung daraus zeigen? Hast du eine neue Yogaübung gelernt? Hast du eine interessante Übung aus einem Buch entdeckt? Dann lass es uns gemeinsam ausprobieren! Jeder kann für sich entscheiden, ob die jeweilige Übung gerade stimmig ist oder nicht. Das ist völlig in Ordnung. Alle sollen sich sicher fühlen und achtsam miteinander umgehen

Ort Großer Bewegungsraum beim Nachbarschaftsheim Schöneberg,

Zeit **freitags 18:00 bis 20:00 Uhr** (ggf. alle zwei Wochen, noch offen

Nachbarschaftsheim Schöneberg e.V.-Selbsthilfetreffpunkt-

Tel.: 030 859 951 -330/-333

E-Mail: selbsthilfe@nbhs.de

Internet: www.nbhs.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Depression - Freiberuflichkeit - Kreativität

Freiberufler mit Depressionen - Freiberufler mit Depressionen stehen unter doppeltem Druck und Belastung. Existenz und Zukunftsängste, Selbstzweifel und Selbstvorwürfe können sich bis zur totalen Erschöpfung und sozialem Rückzug steigern. In dieser Selbsthilfegruppe stehen gegenseitige Unterstützung, im besten Fall Entlastung und Stärkung des Anderen wie sich selbst im Vordergrund.

Die Sitzungen finden in den Räumen bei SEKIS oder per Zoom zu Coronazeiten statt. Therapieerfahrung ist erwünscht. Ich freu mich auf Euch!

Kontakt: reneepauli@gmx.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Weiterleben – Aber Ja!

Nach begangenem Suizid zwar stabilisiert, aber noch nicht im Klaren, dass und wie er dein Leben verändert hat?

- Entwickle ich Wünsche und neue Kraft?
- Kann ich die Veränderung annehmen und dazu stehen?
- Wie gehe ich damit um? Wie geht das Jetzt?
- Sind die Gründe für den Suizid aufgearbeitet?
- Fühl ich mich schuldig, v. a. in Bezug auf Angehörige, Partner*innen, Familie und Freund*innen?
- Wie geht es mir damit?

Wir sprechen unter der Moderationsleitung einer Beratungsfachkraft.

Gruppenzugang nach erfolgtem Erst- und Einzelgespräch! (Terminvereinbarung)

Anonymität ist zugesichert!

- Alles, was gesprochen wird, bleibt in der Gruppe.
- Jedes Gruppenmitglied ist für sich selbst verantwortlich.
- Andere Meinungen und Haltungen werden respektiert und nicht kritisiert.

Gemeinsam sind wir stark

SEKIS - Bismarckstr. 101 | 10625 Berlin

Tel **030 890 285 38**

selbsthilfe@sekis-berlin.de

www.sekis.de

Sprechzeiten: Mo 12–16 | Mi 10–14 | Do 14–18 - und nach Vereinbarung

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Offener Treff bei Angst und Depression

GEMEINSAM STATT EINSAM. TRAU DICH. KOMM VORBEI.

Der erste Schritt ist oft der schwierigste. Doch wir möchten Dich ermutigen, es auszuprobieren.

Der Offene Treff bei Angst und Depressionen wird von Betroffenen aus schon lange 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.

Treffen:

1. und 3. Dienstag, 10.00 - 11.30 Uhr

2. und 4. Dienstag, 18.00 - 19.30 Uhr

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Unterstützung gesucht für den „Offenen Treff bei Angst und Depressionen“

Wir suchen für den „Offenen Treff bei Angst und Depressionen“ ehrenamtliche Mitarbeiter*innen, zur Moderation, für das Gastgeberteam.

Hast Du etwas Zeit und bist auf der Suche nach einer sinnstiftenden Tätigkeit?

Unser Team besteht derzeit aus 3 ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und wir bieten für Betroffene, Interessierte und Angehörige einen wertfreien Raum zum Erfahrungsaustausch.

Was bekommst Du für Dein Engagement?

- regelmäßige Supervision
- beständiges, liberales Team
- kleine finanzielle Aufwandsentschädigung
- Teamausflüge oder teambildende Aktivitäten

Was wünschen wir uns von Dir als Teammitglied?

Eigene Erfahrungen mit psychischen Erkrankungen (v.a. Depressionen und Angst) und einen reflektierten Umgang damit.

Außerdem: Zuverlässigkeit, Offenheit, Ehrlichkeit und Empathie, gewaltfreie Kommunikation.

Von Vorteil wäre, wenn Du bereits Selbsthilfegruppen-Erfahrungen mitbringst. Ansonsten haben wir auch ein gutes Einarbeitungskonzept und unterstützen Dich bei Deiner Entscheidung bzw. Einarbeitung auf Probe. Der zeitliche Rahmen für die offenen Gruppentreffen ist variabel. Schön wäre, wenn Du 1- bis 4-mal im Monat für 1,5 Stunden Zeit hättest, um uns zu ergänzen. Fest sind die Supervisionen und ein monatliches Teammeeting mit ca. 2,5 Stunden Zeitaufwand.

Wie erreichst Du uns?

KIS – Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe in Pankow im Stadtteilzentrum Pankow Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin E-Mail: kis-offenertreff@hvd-bb.de oder kis@hvd-bb.de Tel.: 030 499 87 09 10

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Angst und Depression

Sie fühlen sich niedergeschlagen und antriebslos? Sie leiden unter Depressionen oder Ängsten und suchen den Austausch mit anderen Betroffenen? Dann kommen Sie zum Offenen Treff "Angst und Depression".

Bitte melden Sie sich an und bringen Sie einen Nachweis mit, darüber dass Sie geimpft oder genesen sind.

Es gelten die Regeln nach 2G

Montags von 17- 18:30 Uhr

Selbsthilfezentrum Neukölln-Süd - Lipschitzallee 80 - 12353 Berlin

Tel 030 6056600 oder asmus.sued@sh-stzneukoelln.de

S E L B S T H I L F E

Depressionen und Ängste U20 "In Gründung"

Selbsthilfe Kontakt- und Beratungsstelle Mitte - StadtRand gGmbH

Perleberger Str. 44

10559 Berlin Tiergarten 3 94 63 64

E-Mail junge-selbsthilfe@stadtrand-berlin.de

www <https://www.stadtrand-berlin.de/junge-selbsthilfe/willkommen>

Du bist zwischen 14 und 20? Und hast Lust Andere zu treffen, die ihr Leben in die Hand nehmen und sich gegenseitig in Selbsthilfegruppen unterstützen? Wünschst Dir mehr Austausch, um über das zu sprechen, was Dich in dieser besonderen Zeit beschäftigt? Willst hören, wie andere mit der Situation umgehen? Oder Du fragst Dich, wie Du mit einem konkreten Anliegen im Leben.

» Inhaltsverzeichnis

S E L B S T H I L F E

Angehörigengruppe Depression (Online-Gruppe in Gründung)

Die Krankheit Depression kann einen Menschen völlig verändern. So kann aus einem lebenslustigen Menschen, ein Mensch werden, der von Antriebslosigkeit, Schuldgefühlen und einer inneren Leere geplagt wird.

c/o Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt - Wattstr.13 - 13629 Berlin

Tel 030 382 40 30

» Inhaltsverzeichnis

S E L B S T H I L F E

Angst und Panik U35 (Gruppe in Gründung)

Nachbarschaftsheim Schöneberg e.V., Selbsthilfetreffpunkt - Holsteinische Straße 30 - 12161 Berlin

030 859951 -330/-333

<https://selbsthilfe.nbhs.de/>

Wir haben noch freie Plätze! Bitte anmelden.

» Inhaltsverzeichnis

S E L B S T H I L F E

Borderline Betroffene ab 45 mit DBT Erfahrung (in Gründung)

„Besser ein bisschen Struktur und Regeln zu viel als zu wenig“ könnte das Motto für diese Gruppe sein. Du hast Lust darauf deine (erworbene) Gruppenfähigkeit weiter zu entwickeln und möchtest eine Gruppe genießen?

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

Tel 394 63 64

kontakt@stadtrand-berlin.de

» Inhaltsverzeichnis

S E L B S T H I L F E

Gruppe in Gründung

Borderline-Gruppe Grenzgänger Reinickendorf

c/o Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum Reinickendorf, Stiftung Unionhilfswerk Berlin

Eichhorster Weg 32 - 13435 Berlin Märkisches Viertel

Tel 030 416 48 42

E-Mail selbsthilfezentrum@unionhilfswerk.de/selbsthilfe

www www.unionhilfswerk.de/selbsthilfe

» Inhaltsverzeichnis

S E L B S T H I L F E

Grenzgänger Borderline Netzwerk

Bonetz ist die Internetpräsenz der trialogischen Pro Borderline Netzwerke (kooperierende Netzwerke), Köln und Berlin. Die Netzwerke bestehen aus Fachleuten, Angehörigen und Menschen mit einer Borderline Persönlichkeitsstörung. Sie treffen sich einmal im Quartal.

Darüber hinaus hat Frau Sabine Thiel im Mai die erste Trialogische Tagesveranstaltung initiiert und organisiert. Welche Ziele verfolgt Bonetz? Die primären Ziele sind Öffentlichkeitsarbeit und Aufklärung über die BPS. Die sekundären Ziele sind es, niederschwellige Angebote zu erstellen und anzubieten. Beratungsangebote, Selbsthilfe und auch Informationsveranstaltungen gemeinsam zu organisieren und möglichst kostenlos, flächendeckend anzubieten.

Bereich Selbsthilfe Bonetz möchte mit seinem Internetwegweiser einen ersten allgemeinen Überblick über die Angebote der Selbsthilfe bieten.

Netzwerkaufbau Bonetz ist als eine Plattform angedacht, in der sich trialogische Borderline Netzwerke, die miteinander kooperieren, vernetzen und darstellen. Grundsätzlich kann jeder ein trialogisches Netzwerk aufbauen. Hilfe erwünscht?

Bitte eine Mail an: sabine@beraterin-thiel.de, Betreff: Netzwerkaufbau

Angebot des Borderline-Netzwerks / Standort Berlin zum downloaden

<http://bonetz.de/berlin/>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Männer Bipolar (in Gründung)

Nachbarschaftsheim Schöneberg e.V., Nachbarschaftshaus Friedenau, Selbsthilfetreffpunkt

Holsteinische Straße 30 - 12161 Berlin Friedenau

030/859951-330/-333

selbsthilfe@nbhs.de

Welche Themen haben Männer?

Wie kann Man(n) die Episoden abgrenzen, ohne fremde Hilfe?

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Trennung von narzisstischen Menschen - Gruppe in Gründung

Die Trennung von einem narzisstischen Menschen ist eines der schwersten Dinge, die man emotional leisten kann. Immer mehr Menschen fühlen sich dominiert und ausgenutzt von Narzissten und Egoisten.

Man spricht auch von Energievampiren.

SHK Eigeninitiative - Genossenschaftsstr. 70 - 12489 Berlin Adlershof

030 631 09 85

eigeninitiative@ajb-berlin.de

www.eigeninitiative-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

No Stalking - Betroffene helfen Betroffenen

Gegenseitige Unterstützung - Austausch zur Problembewältigung

Ich suche auf diesem Weg Betroffene, die mit mir gemeinsam die Gruppe aufbauen und auf Augenhöhe organisieren möchten.

SEKIS - Bismarckstr. 101 - 10625 Berlin Charlottenburg

030 890 285 38 (SEKIS)

selbsthilfe@sekis-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

WE ARE FAMILY!

Empowerment für Familien mit Kindern aus Eizellen-/Samenspende

In den USA oder UK längst nichts Besonderes mehr, ist das Thema Eizellen- und Samenspende in Deutschland nach wie vor ein Tabu.

In unserer Selbsthilfegruppe wollen wir uns austauschen zu Themen wie:

- Wie erkläre ich meinem Kind seine Entstehung?
- Wie vermitteln wir es der Außenwelt und möchten wir Kontakt zu der/dem Spender*in?

Wir möchten Empowerment für uns und unsere Kinder, indem wir ihnen durch das Zusammensein mit Familien, die ähnlich entstanden sind, Normalität, Zugehörigkeit und Stolz auf ihre Entstehungsgeschichte vermitteln.

Alleinerziehende, binationale/multiethnische und queere Familien sind ausdrücklich willkommen!

Kontakt gerne über: selbsthilfe@sekis-berlin.de

Ort: SEKIS | Bismarckstr. 101 10625 Berlin

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Gruppe in Gründung

Leeres Kinderzimmer – Wenn das Kind zum anderen Elternteil zieht

Treffen immer montags, 18 – 19:30 Uhr, 2. + 4. Montag

Wenn das Kind nach der Trennung beim anderen Elternteil lebt und der Kontakt stark reduziert ist, 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. Wenn Sie auch den Wunsch nach Austausch haben, melden Sie sich bei uns!

Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum Reinickendorf

Eichhorster Weg 32 / 13435 Berlin

Telefon 030 / 4 16 48 42

selbsthilfezentrum@unionhilfswerk.de www.unionhilfswerk.de/selbsthilfe

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Selbsthilfegruppe in Gründung - Berlin Hohenschönhausen

Mamasein - zwischen Erschöpfung & Entzücken

Ich bin Mama und schwanke zwischen Genervtheit und Genießen. Mir fehlt Anerkennung und Entlastung. Geht's dir auch so? Sei dir sicher, du bist nicht allein. Möchtest du dich austauschen, Verständnis erfahren, neue Perspektiven gewinnen und dich gemeinsam mit anderen stärken?

Dann melde dich in der Selbsthilfekontaktstelle Lichtenberg - Horizont Hohenschönhausen -

Ahrenshooper Str. 5 - 13051 Berlin - Tel 030 - 962 10 33

info@selbsthilfe-lichtenberg.de www.selbsthilfe-lichtenberg.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Gruppengründung:

Männer in Trennung

Trennungen sind selten einfach. In der Regel leiden alle Beteiligten darunter.

Die Selbsthilfegruppe „Männer in Trennung“ richtet sich an Männer, die in verschiedenen Phasen einer Trennung stecken. Ob frisch oder schon länger getrennt – hier seid ihr richtig. Es kann guttun und stark entlasten, mit anderen Menschen zu reden, die eine ähnliche Phase durchleben und durchlebt haben.

Die Selbsthilfegruppe startet zunächst als Gesprächskreis.

Pandemiebedingt können nur maximal 10 Menschen pro Treffen teilnehmen.

Termin: 2. und 4. Dienstag im Monat, 19:00 – 20:30 Uhr – Anmeldung erforderlich!

Ort: ein Gruppenraum in Prenzlauer Berg am Senefelderplatz (U2)

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Gruppe in Gründung

Trennung von narzisstischen Menschen

Die Trennung von einem narzisstischen Menschen ist eines der schwersten Dinge, die man emotional leisten kann. Hast Du dich in deiner Beziehung oft kleingemacht gefühlt? Schämst Du Dich, dass Du die Grenzüberschreitung der Partnerin bzw. des Partners so lange toleriert hast?

Das Ziel unserer Gruppe ist es die Opferrolle dauerhaft zu verlassen und somit einen liebevollen Umgang mit sich selbst zu lernen.

Interessierte können sich an das Team der Selbsthilfekontaktstelle „Eigeninitiative“ wenden.

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

Ort: Selbsthilfezentrum Eigeninitiative, Genossenschaftsstraße 70, 12489 Berlin-Adlershof

SELBSTHILFE

Gruppe in Gründung

Umgang mit narzisstischen Eltern

Gruppentreffen 1x im Monat Sonntag nachmittags

- Umgang mit narzisstischen / emotional unreifen Eltern im aktiven & passiven Kontakt
- Verarbeitung des emotionalen Missbrauchs durch narzisstische / emotional unreife Eltern in der Kindheit
- Wir wenden Übungen zum besseren (aktiven / Passiven) Umgang sowie Methoden zur Verarbeitung der Erlebnisse an.
- Wir sind Laien, keine Therapiegruppe, und werden von keinen Therapeuten / Psychologen angeleitet.
- Gemeinsame Freizeitgestaltung ist für uns fester Bestandteil der kontinuierlichen Arbeit an den Themen.

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.

Für weitere Informationen und zur Anmeldung zu den Gruppentreffen senden Sie bitte eine E-Mail an UMNE_SHG@aol.com (bitte mit Telefonnummer)

Selbsthilfetreffpunkt Tempelhof-Schöneberg - Holsteinische Str. 30 - 12161 Berlin / Tempelhof-Schöneberg
Tel 030 787 040 51

» Inhaltsverzeichnis

SELBSTHILFE

Gruppe in Gründung

Hochsensibilität

Treffen immer freitags, 15 – 17 Uhr, 2. + 4. Freitag

Täglich wirken unzählige Reize auf uns ein, Geräusche, Gerüche, Berührungen, Lichter. Manche Menschen reagieren darauf besonders stark, scheinen Umwelteinflüsse anders zu verarbeiten – vielleicht sind Sie hochsensibel? In dieser Gruppe tauschen sich Betroffene über diese Feinfühligkeit aus und lernen sie zu verstehen und mit ihr umzugehen.

Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum Reinickendorf

Eichhorster Weg 32 / 13435 Berlin

Telefon 030 / 4 16 48 42

selbsthilfezentrum@unionhilfswerk.de www.unionhilfswerk.de/selbsthilfe

» Inhaltsverzeichnis

SELBSTHILFE

Leeres Kinderzimmer - wenn das Kind zum anderen Elternteil

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?

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

Tel 030 416 48 42

selbsthilfezentrum@unionhilfswerk.de

www.unionhilfswerk.de/selbsthilfe

» Inhaltsverzeichnis

SELBSTHILFE

Mixed Experience (Gruppe in Gründung)

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?

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

030 890 285 38 (SEKIS) mixed-experience@web.de

» Inhaltsverzeichnis

Neue Gruppe:

Clusterkopfschmerz-Selbsthilfegruppe Berlin (CSG Berlin)

Wir sind eine Selbsthilfegruppe für Clusterkopfschmerz-Erkrankte und deren Angehörige. Die Mitglieder unserer Clusterkopfschmerz-Selbsthilfegruppe geben sich gegenseitig praktische Lebenshilfe. Der Austausch von Erfahrungen, Informationen, Tipps und Tricks helfen, den Alltag besser zu bewältigen – trotz aller sozialer, seelischer oder körperlicher Probleme, die im Zusammenhang mit der Erkrankung Clusterkopfschmerz entstehen.

Wir bieten: – Erfahrungsaustausch auf Augenhöhe für Clusterkopfschmerz-Betroffene und deren Angehörige – regelmäßige Treffen

Treffen: Samstag, 12.00 - 15.00 Uhr (1x pro Quartal. Termine nach Anmeldung) Kontakt:

michael.brumme@clusterkopf.de Ort: Stadtteilzentrum Prenzlauer Berg, Fehrbelliner Str. 92, 10119 Berlin

» [Inhaltsverzeichnis](#)

CRPS/Morbus Sudeck - unabhängige Selbsthilfegruppe

3. Montag eines ungeraden Monats von 18 - 20 Uhr

Morbus Sudeck, Sudecksche Krankheit, Algodystrophie, Neurodystrophie, Sympatische Reflexdystrophie und Komplexes regionales Schmerzsyndrom (auch CRPS, Complex Regional Pain Syndrom) - alle Begriffe bezeichnen ein- und dasselbe Gesundheitsproblem, das der deutsche Chirurg Paul Sudeck Anfang des 20. Jahrhunderts als Erster beschrieb: starke und länger anhaltende Schmerzen an zumeist Händen oder Füßen (oder mehrerer Gliedmaßen), die häufig mit einer Bewegungs- und Funktionseinschränkung einhergehen.?

Die Selbsthilfegruppe richtet sich an Betroffene und deren Angehörige. Wir wollen uns treffen und über unsere alltäglichen Probleme austauschen. Dabei hilft es, wenn der Gesprächspartner genau weiß, wo von man spricht: Gleiches verbindet. Wichtig ist aber auch von den Erfahrungen anderer zu profitieren: welche Therapieform half mir/nicht, wo habe ich Hilfe gefunden/nicht. Durch die chronische Krankheit und die Schmerzen entstehen Probleme mit Angehörigen und Freunden. Gerne sind diese willkommen, treffen andere Angehörige oder erfahren mehr über die Krankheit. Wer sich treffen möchte, meldet sich bitte.

[Nachbarschaftshaus Friedenau, Holsteinische Straße 30, 12161 Berlin](#) Raum: Terrassenzimmer

Selbsthilfetreffpunkt, Holsteinische Straße 30, 12161 Berlin

Bitte vorher Kontakt zum Selbsthilfetreffpunkt aufnehmen unter Tel. 85 99 51 -330/-333 oder per Mail

selbsthilfe@nbhs.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Selbsthilfegruppe Blasenkatheter (in Gründung)

Haben Sie oder ein Angehöriger/eine Angehörige einen Blasenkatheter und sehen sich auch immer wieder mit Fragen konfrontiert wie:

- Welche Einlagen sind die richtigen? Was für Vorteile und Nachteile gibt es und was gibt es damit für Erfahrungen?
- Welche Art von Kathetern sind die richtigen für mich oder meine Angehörige/meinen Angehörigen?
- Was ist mit Verengungen und OP's?
- Was tun, wenn der Urin immer wieder am Katheter außen anstatt innen entlangläuft?
- Was ist mit Entzündungen?
- Wie mit Schmerzen umgehen?
- Wie ist die richtige Hygiene?

Zeit: Jeden 1. Montag im Monat, 10 - 12 Uhr

Ort: Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt, Wattstr. 13, 13629 Berlin

Wollen Sie sich zu diesen Themen in einer Selbsthilfegruppe austauschen? Dann melden Sie sich gerne bei uns!

Tel.: 030-381 70 57 oder E-Mail shtsiemensstadt@casa-ev.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Gruppe in Gründung

PMS Prämenstruelles Syndrom (in Gründung)

Gruppentreffen noch offen

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. Ich weiß noch nicht, wie ich das Thema angehen kann und würde mich gerne dazu mit anderen Frauen austauschen. Wenn ihr weitere Ideen habt, wie eine PMS-Gruppe noch aussehen könnte, meldet euch! Zeit und Ort können wir am besten zusammen vereinbaren, wenn sich die ersten Interessierten gemeldet haben.

Selbsthilfetreffpunkt Tempelhof-Schöneberg - Holsteinische Str. 30 - 12161 Berlin / Tempelhof-Schöneberg

Tel 030 859951-330/-333

selbsthilfe@nbhs.de

<http://www.nbhs.de>

Sprechzeiten Mo 15 - 19, Di 15 - 18, Do 10 - 14 Uhr

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Herz ohne Stress Teltow (in Gründung)

c/o Rehasentrum Seehof Teltow - Lichterfelder Allee 55 - 14513 Berlin Teltow

089 20 33 12 24

kontakt@herz-ohne-stress.de

www.herz-ohne-stress.de

Psychokardiologie beschreibt die Schnittstelle zwischen Seele und Körper. Jeder 3. Herzpatient ist seelisch belastet, ältere Patient:innen geraten in Isolation, oft sind Angsterkrankungen und Depressionen die Folge. Durch die Vernetzung mit der Rehaklinik Seehof mit ihrer psychokardiologischen Abteilung ist Zugang zu Fachwissen, Vorträgen, Patientengesprächen und Information

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PingPongParkinson Berlin (Gruppe in Gründung)

Selbsthilfegruppe, die sich in ehrenamtlicher Arbeit - mit dem Mittel PingPong - um Personen mit Parkinson und deren Angehörige kümmert.

c/o SV Lichtenberg 47 e.V. - Murtzener Ring 35-37 - 12681 Berlin Marzahn

Tel 0172 53 72 761

parkinsonberlin@gmx.de

www.parkinsonberlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

ADHS im Erwachsenenalter Lichtenberg - Gruppe in Gründung

Vom Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom im Erwachsenenalter mit oder ohne Hyperaktivität sind schätzungsweise ca. 2 Mio. Menschen betroffen in Deutschland, ohne es zu wissen. Dabei kann die Krankheit gut behandelt werden, wenn sie erkannt wird. Kennen Sie es auch von sich, dass Sie besonders leicht ablenkbar sind, Schwierigkeiten in der Selbstorganisation haben, oft zu spontan sind, ohne vorheriges Nachdenken reagieren? Sind Sie zerstreut und sehr vergesslich, reagieren Sie überaus empfindlich auf Kritik? Das alles kann mit ADHS/ADS zu tun haben. Der Erfahrungsaustausch in der Gruppe kann helfen, Wege zu finden, die ADHS-spezifischen Alltagsprobleme zu verringern und auch die positiven Seiten des Lebens mit ADHS zu entdecken.

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

55491892

selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

ADHS Selbsthilfegruppe für Erwachsene Berlin Lichtenrade (Gruppe in Gründung)

Die ADHS Gruppe für Erwachsene ist für den Erfahrungsaustausch da. Sie bietet Informationen an, sorgt für gemeinsamen Austausch und fördert die Selbsthilfe. Wir haben mit dieser Gruppe eine zweite Tempelhofer Gruppe eröffnet. Die andere sitzt in Berlin-Mariendorf. c/o Gemeinschaftshaus Lichtenrade

Lichtenrader Damm 212 - 12305 Berlin Tempelhof

Tel 01517 45 22 331

aufnahme.berlintempelhof@adhs-deutschland.de

www.adhstempelhof.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

ed recovery - Online-Selbsthilfegruppe Essstörungen für Frauen Ü35

Den Mut haben seine eigene Wahrheit zu sprechen.

Den Mut haben seine eigene Wahrheit zu leben.

Das wird uns mit einer Essstörung niemals möglich sein, ganz gleich welchen Namen sie trägt, an welchem Punkt du stehst oder wie lange sie schon in deinem Leben ist. Doch für Jede von Uns gibt es einen Weg, Ihren ganz eigenen, einzigartigen. Heilung ist möglich.

ed recovery ist eine Selbsthilfegruppe für Frauen Ü35, die einen Weg raus aus der Essstörung und den Austausch mit Gleichgesinnten suchen. Die Gruppe findet 1x wöchentlich Online in einem geschützten Raum statt.

Wenn du Interesse an dieser Gruppe hast, melde dich gerne unter edrecoveryanni@gmx.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Adipositas - bewusst abnehmen - in Gründung

Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum Neukölln-Süd

Lipschitzallee 80

12353 Berlin Neukölln 603 20 22, freitags 13.00 - 17.00 Uhr

tosun@sh-stzneukoelln.de

www.stzneukoelln.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Gruppenneugründung

Bulimie / Binge-Eating

Du kennst sie, wiederkehrende Essanfälle mit oder ohne kompensatorischer Gegenregulation? Du möchtest Dich austauschen über Themen, Gedanken und Alltagssituationen, die nur ebenfalls Betroffene nachvollziehen und kennen können?

Dann hab den Mut, probier es aus. Die Selbsthilfe und unsere Gruppe bietet einen geschützten Raum, in dem Du Akzeptanz und Wertschätzung erfährst. Du musst Dich nicht erklären, nicht rechtfertigen oder begründen wie Du Dich fühlst oder was Dich bewegt. Wir teilen unser Hadern, unsere Ängste und Sorgen - und wir teilen unsere kleinen Erfolgsmomente, die uns glücklich und stolz machen.

Bist Du auch mit dabei? Wir würden uns freuen!!

Melde Dich gern beim Selbsthilfeprojekt AnaDismissed

Lea Gericke / 0172 16 50 115 / info@ana-dismissed.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Gruppe in Gründung.

Krebs - eine Angehörigengruppe

Sind Angehörige oder Bekannte von Ihnen an Krebs erkrankt? Sie möchten Ihre Angehörigen unterstützen? Möchten sich mit anderen Angehörigen austauschen, in einem vertraulichen Gespräch, wo Sie offen über Ihre Emotionen und Gefühle

Selbsthilfekontaktstelle Lichtenberg - Horizont Hohenschönhausen - Ahrenshooper Str. 5
13051 Berlin

SELBSTHILFE

Leben mit Brustkrebs (Gruppe in Gründung)

Wir sind eine Gruppe von Betroffenen und Angehörigen, für die Lebensfreude wieder wichtig sein soll, die von und miteinander lernen und sich austauschen wollen.

Selbsthilfekontaktstelle Horizont Hohenschönhausen - Ahrenshooper Str. 5 - 13051 Berlin

030 9621033

info@selbsthilfe-lichtenberg.de

selbsthilfe-lichtenberg.de

SELBSTHILFE

Sucht-Selbsthilfegruppen in der Landesstelle Berlin für Suchtfragen e.V.

<https://www.landesstelle-berlin.de/user-files/pdf/shg-lsb.pdf>

Landesstelle Berlin für Suchtfragen e.V.

Gierkezeile 39 - 10585 Berlin

Fon: 030 - 34 38 91 60

Fax: 030 - 34 38 91 62

info@landesstelle-berlin.de

www.landesstelle-berlin.de

Öffnungszeiten:

Dienstag 14-17 Uhr - Donnerstag 11-15 Uhr und nach Vereinbarung

SELBSTHILFE

Online-Angebote der Sucht-Selbsthilfegruppen in Zeiten der Corona-Pandemie

Teilweise finden die Treffen der Selbsthilfegruppen noch nicht statt bzw. kommen in Online-Treffen

zusammen. Andere treffen sich seit kurzem wieder unter bestimmten Raum- und

Hygieneregeln. Informieren Sie sich über die jeweiligen Kontaktdaten der Gruppe oder den

Gruppenübersichten der Selbsthilfeorganisationen, ob und wann die Treffen stattfinden.

Anonyme Alkoholiker

Hotline der Kontaktstelle: 19295

[Online-Meetings »](#)

Kreuzbund-Chat

Selbsthilfe online für Suchtbetroffene & Angehörige zu allen Sucht-Themen

[Zum Chat »](#)

Narcotics Anonymous (NA)

Hotline: 0800 445 33 62

[Meetings »](#)

Rettungsring e.V.

[Selbsthilfe im neuen Format »](#)

SELBSTHILFE

Fahrradgruppe "11er Schnitt" - in Gründung

c/o Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum Neukölln-Süd - Lipschitzallee 80 - 12353 Berlin Neukölln

Tel 030 605 66 00

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

www www.stzneukoelln.de

Gemeinsame Fahrradausflüge in und rund um Berlin.

SELBSTHILFE - JUNGE SELBSTHILFE

Stammtisch junge Selbsthilfe

Jeden letzten Dienstag im Monat um 19 Uhr

Bei unserem Live-Stammtisch im Junihaben wir dem Gewitter getrotzt und uns spontan in der Selbsthilfe-

Kontaktstelle in Mitte getroffen. Unser langjähriges Stammcafé ist leider nichtmehr verfügbar. Wir treffen

uns nun ab sofort im Lichtblick in der Birkenstr.33in Moabit nahe dem U-Bhf. Je nach Wetterlage können

wir es uns drinnen oder draußen gemütlich machen. Es ist ein Tisch auf "Junge Selbsthilfe" reserviert. Ihr

erkennt uns aber auch an dem kleinen Aufsteller auf unserem Tisch. Wir freuen uns auf euch!

Alle Infos zu Standort und Anfahrt bekommt ihr nach Anmeldung per Mail. Anmeldung ab sofort über den Anmeldelink auf unserer Website unter

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

Projekt Junge Selbsthilfe in Berlin

StadtRand gGmbH Perleberger Str. 44 - 10559 Berlin

Tel: 030.3946364

Junge-selbsthilfe@stadtrand-berlin.de

<https://www.facebook.com/SHKBerlinMitte>

Instagram: jungeselbsthilfeberlin

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE - JUNGE SELBSTHILFE

Angst und Panik U35

Gruppe in Gründung

jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat

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. Wir haben noch freie Plätze! Bitte anmelden.

Nachbarschaftsheim Schöneberg e.V., Selbsthilfetreffpunkt

Holsteinische Straße 30 - 12161 Berlin / Tempelhof-Schöneberg

Tel 030 859951 -330/-333

<https://selbsthilfe.nbhs.de/>

Sprechzeiten Montag 15.00-19.00 Uhr Dienstag 15.00-18.00 Uhr Donnerstag 10.00-14.00 Uhr

» [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

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](#)

Echte Stimmen – Der Berliner Selbsthilfepodcast bei spotify

Torsten Hansen

#26 Autismus – Spektrum Elternzentrum Berlin e.V. - Leben - Beratung - Begleitung

In dieser Folge sprechen wir mit Torsten Hansen. Er ist erster Vorsitzender des Elternzentrums Berlin e.V. . Er und andere betroffene Eltern gründeten diesen Verein vor vielen Jahren. Sie sind mittlerweile eine kompetente Anlaufstelle für alle Fragen rund um Autismus und organisieren Fachtagungen mit international anerkannten Spezialist*innen und Themen Cafés. Torsten stellt den Verein vor und schildert auch seinen eigenen Weg, denn er selbst hat einen mittlerweile erwachsenen Sohn mit einer anderen Wahrnehmung, wie er es nennt.

Torsten sprüht vor Lebensfreude und Tatendrang, der hoffentlich ansteckend wirkt, denn der Vereinsvorstand sucht Nachwuchs.

Torsten Lebensmotto: "Es sind die Begegnungen mit Menschen, die das Leben lebenswert machen."
Guy de Maupassant

Herzlichen Dank an Torsten für dieses persönliche und hochinteressante Gespräch.

Ich wünsche allen Hörer*innen und dem Podcast-Team schöne Weihnachten und ein gesundes, echtes Jahr. Torstens Empfehlung: Art of Inclusion mit Gee Vero:

[GEE VERO - THE ART OF INCLUSION \(paritaet-berlin.de\)](https://paritaet-berlin.de)

Buchtip: Autismus - (M)Eine Andere Wahrnehmung - Gee Vero

Shownotes: <https://elternzentrum-berlin.de/>

Harald Polzin: Schauspieler, Regisseur, Coach, Autor

#25 Improvisationstheater und soziale Ängste - Alltagshelden

In dieser Folge sprechen wir mit Harald Polzin darüber, warum Improvisationstheater und soziale Ängste kein Widerspruch sind. Improvisationstheater ist Theater ohne Plan. Ich spiele im Hier und Jetzt und sage erst einmal zu allem Ja und wenn du das Gefühl hast zu scheitern, dann freu dich und „Scheiter Heiter“. Es gibt keinen vorgefertigten Text, vielleicht ein paar Requisiten und deine Mitspieler*innen und schon geht es los. Harald Polzin hat vor 10 Jahren eine Theatergruppe für und mit Menschen mit sozialen Ängsten gegründet und erzählt uns lebendig und voller Leidenschaft davon. Viel Spaß damit und herzlichen Dank an Harald

Haralds Empfehlung: Die Kunst der Improvisation von Harald Polzin

Das Café am Rande der Welt von John Strelecky

Alltagshelden. Improvisationstheater für Soziale Ängste

https://www.sekis-berlin.de/selbsthilfe/suche-nach-gruppen/details/7847/searchByConfiguration?no_cache=1&cHash=7730d206a1c1a39a437cf68aada872f7

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Potcast für Angehörige 'Neben Dir'

Der Podcast schenkt Angehörigen von Menschen, die mit einer Krankheit oder Behinderung leben eine Stimme und ein offenes Ohr. Er stellt die Themen, Sorgen, Herausforderungen und auch die vielen positiven Dinge aus IHREM Leben in den MITTELPUNKT. Das Projekt gestalten wir unabhängig und ehrenamtlich. Ihr könnt uns überall hören, wo es Podcasts gibt. Habt ihr Feedback oder Interviewpartner*innen für uns?

Dann mailt uns gern: nebendir@outlook.de

facebook.com/nebendir podcastinstagram.com/nebendir podcas

» [Inhaltsverzeichnis](#)

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](#)

BERATUNG DER SELBSTHILFE FÜR DIE SELBSTHILFE

Selbsthilfe-Zentrum Reinickendorf Psychosoziale Beratung

Sind Sie auf der Suche nach neuen Perspektiven und wünschen sich Unterstützung in Ihrer momentanen Lebenssituation? Gemeinsam können wir Gedanken, Ideen und Wünsche ordnen, um Ihre nächsten Schritte zu entwickeln. Wir bieten eine psychosoziale Kurzzeitberatung von bis zu fünf Sitzungen an.

Beraterin Jeannine Schätzle - Sozialarbeiterin / Sozialpädagogin

Zeit nach Vereinbarung

Kosten kostenfrei

Anmeldung und Informationen

Tel 030 / 4 16 48 42 oder

Mail selbsthilfezentrum@unionhilfswerk.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

BERATUNG DER SELBSTHILFE FÜR DIE SELBSTHILFE

Selbsthilfeunterstützung im Krankenhaus

Selbsthilfebeauftragte der Alexianer Kliniken in Berlin

Sich Unterstützung holen

In Ergänzung zur professionellen Behandlung ist es hilfreich sich Beratung und Hilfe zu holen, um sich mit den Auswirkungen der Erkrankung und den damit einhergehenden Sorgen und Nöten zu beschäftigen und den Umgang mit diesen zu erlernen.

Es gibt eine Reihe von Angeboten im Bereich der Selbsthilfe, die entweder vor Ort angeboten werden oder mit denen eine enge, aktive Zusammenarbeit besteht.

Darüber hinaus kooperieren wir mit dem Netzwerk Selbsthilfefreundliches Krankenhaus.

Mit der folgenden Übersicht wollen wir Ihnen es ermöglichen, sich mit den Selbsthilfeangeboten auseinanderzusetzen und das für Sie passende Angebot zu finden.

Gruppen, die sich in der Klinik in Weißensee treffen:

- Polarfüchse für bipolare Störungen
- Beratung für Borderline-Betroffene und Angehörige
- Theatergruppe "Wohin Geste"
- Alzheimer-Gesellschaft Berlin e.V.
- Herzkranken und Herzoperierte

Selbsthilfebeauftragte der Klinik in Weißensee

Verena Koch Diplom-Pflegewirtin

(030) 92790-345

E-Mail verena.koch@alexianer.de

Carmen Fischer Dipl.-Soz.-Pädagogin, Heilpraktikerin

(030) 92790-480

E-Mail c.fischer@alexianer.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

ENGAGEMENT

Ehrennadeln für besonderes Engagement

Auch 2022 möchte das Land Berlin 24 Berliner Ehrennadeln für besonderes soziales Engagement an Berlinerinnen und Berliner verleihen.

Um den Prozess der Vorschlagseinreichung etwas zu vereinfachen und eine einheitliche Form zu gewährleisten, hat der zuständige Fachbereich in der Senatsverwaltung ein Formular entwickelt, welches von Ihnen ausgefüllt und automatisch an die entscheidende Stelle geht.

Vorschläge können jährlich vom 01. Januar bis 31. März eingereicht werden. Ein Auswahlgremium wird sich beraten und im Sommer eine Entscheidung treffen. Bis spätestens September werden alle Personen / Träger, die einen Vorschlag eingereicht haben, von der Senatsverwaltung über das Ergebnis informiert.

Unter folgendem Link ist das Formular zu finden:

<https://www.berlin.de/sen/soziales/buergerschaftliches-engagement/anererkennungskultur/formular.1153414.php>

Kontakt: Juliane Eichhorst Senatsverwaltung für Integration, Arbeit und Soziales
Abteilung Soziales, III E 2.1
Oranienstraße 106 | 10969 Berlin
Tel. +49 30 9028 2792
Juliane.Eichhorst@SenIAS.berlin.de
www.berlin.de/sen/ias/

» [Inhaltsverzeichnis](#)

ENGAGEMENT

Transparency International für Stärkung des Lobbyregisters

Wie so oft hat es leider erst eines größeren Skandals bedurft, um wichtige Veränderungen auf den Weg zu bringen: Nach der Maskenaffäre machte die Union den Weg frei für die Einführung eines Lobbyregisters. Außerdem beschloss der Deutsche Bundestag schärfere Regeln für Nebentätigkeiten von Abgeordneten. Aber: Einige Punkte gehen nicht weit genug und müssen noch verbessert werden. Mehr dazu:

<https://www.transparency.de/aktuelles/detail/article/abgeordnetengesetz-transparency-begruesst-schritt-in-die-richtige-richtung-und-fordert-unabhaengige-ko/>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

ENGAGEMENT

Selbsthilfe-Fahrradwerkstätten in Berlin: Helft euch selbst

In Selbsthilfe-Fahrradwerkstätten können wir unsere kaputten Räder mit kompetenter Hilfe selbst reparieren, dabei auf ein großes Werkzeug-Repertoire zurückgreifen und auch etwas lernen. Wir stellen euch einige Berliner Werkstätten vor.

Gibt es etwas Ärgerlicheres als einen Platten? Abrupt beendet er das Fahrradfahrvergnügen und stürzt einen, vor allem die handwerklich weniger begabten unter uns, in eine stundenlange, leidvolle Reparatur-Odyssee, die nur zu oft mit schmutzigen Fingern, Schweißperlen im Gesicht und einem immer noch kaputten Fahrrad endet. Gedemütigt geht es dann in den nächsten Fahrradladen, wo man mit nach unten gesenkten Blick einen 20er auf den Tresen legt, und die Reparatur den Profis überlässt – für die sie nur gefühlte fünf Minuten brauchen. Doch es gibt einen Ausweg aus diesem Teufelskreis, die Selbsthilfe-Fahrradwerkstätten!

<https://www.tip-berlin.de/lifestyle/shopping/berliner-selbsthilfe-fahrradwerkstatten/>

hubSchrauber – die Fahrrad-Fakultät

Wir sind eine studentische Initiative von ca. zehn bis fünfzehn begeisterten Fahrradschrauber*innen, die Spaß am Basteln und Reparieren von Drahteseln haben und den Werkstattbetrieb durch ihre ehrenamtliche Arbeit ermöglichen. Wenn ihr mitmachen wollt, sagt Bescheid, wir freuen uns auf euch!

Was?

Bei uns können Studierende und andere Menschen Fahrräder selbst reparieren oder aufbauen. Wir helfen bei Fragen - auch wenn ihr noch nie einen Schraubenschlüssel in der Hand hattet - zusammen schaffen wir das! Die wichtigsten Ersatzteile und (fast) alle notwendigen Werkzeuge stehen euch zur Verfügung. Für den Notfall - oder wenn ihr Gäste habt - könnt ihr auch ein Rad bei uns leihen. Außerdem gibt's im Keller viele alte Fahrräder, die darauf warten, dass ihnen wieder Leben eingehaucht wird.

Das ganze funktioniert durch eure Spenden! Die Räume, Strom, Heizung usw. werden von der Humboldt Universität gestellt, für alles andere müssen wir sorgen.

Wo?

In der Nähe des HU-Hauptgebäudes, und zwar in der Geschwister-Scholl-Straße 7 ([Stadtplan](#)) durch die große Glastür in den Innenhof nach rechts bzw. von Am Weidendamm 3 ([Stadtplan](#)) durch das Tor zur Sporthalle und nach links.

<https://www.refrat.de/hubschrauber/>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Barrierefreie Arztpraxen: "Sozialhelden" wollen Informationen von Ärzten

Einen Arzt zu finden, der zu ihren Bedürfnissen passt, ist für Menschen mit Behinderung nicht immer leicht. Arztpraxen sollen daher verpflichtet werden, Informationen zum barrierefreien Zugang zu liefern.

Welche Arztpraxis ist für Menschen mit Behinderung die richtige? Das Inklusionsnetzwerk Sozialhelden will in einem Projekt mit der Robert-Bosch-Stiftung Standards setzen, die es leichter machen, den passenden Arzt zu finden.

Nur ein Viertel der haus- und fachärztlichen Praxen waren zum Stand 2020 barrierefrei zugänglich. Das geht aus einer [Antwort auf eine Anfrage der Grünen-Bundestagsfraktion hervor](#). Bei Facharztpraxen sieht es nicht besser aus – im Gegenteil. Für 2019 hatte die Universität Bielefeld ermittelt, dass von 1365 gynäkologischen Arztpraxen offiziell nur sechs Prozent als behindertengerecht erfasst sind.

Aus Sicht der Inklusionsaktivisten Sozialhelden e.V. ist das ein Skandal: „Damit ist weder eine Grundversorgung garantiert, noch kann eine zeitnahe Terminvergabe oder gar eine freie Arztwahl gesichert werden“, heißt es in einer Mitteilung des Netzwerks. Zu der – gerade auf dem Land – knappen ärztlichen Versorgung kämen physische und kommunikative Barrieren hinzu.

Und das Problem betrifft nicht nur die Arztpraxen: So fordern die Sozialhelden einen generell barrierefreien Zugang zur Gesundheitsversorgung. Denn durch Hindernisse, fehlendes Wissen um seltene Erkrankungen und unzureichende Kommunikationsmöglichkeiten könnten Menschen mit Behinderungen die medizinische Grundversorgung noch immer nicht in vollem Umfang wahrnehmen, heißt es.

Barrierefreiheit nicht verpflichtend

Bekanntestes Gesicht der Bewegung ist der Aktivist Raul Krauthausen. Er kritisiert, dass es „im Jahr 2021 noch immer kein Gesetz gibt, das das Gesundheitswesen sektorenübergreifend zur Barrierefreiheit verpflichtet“. „Und wenn ich von Barrierefreiheit spreche, meine ich nicht, dass der Eingang zur Arztpraxis keine Stufen hat.“ Denn zu einer umfassenden Barrierefreiheit gehörten auch Behandlungen in verständlicher Sprache, ein Gebärdensprachdolmetscher, der bei Bedarf unterstützt, flexible Untersuchungseinrichtungen und Personal, das im Umgang mit Menschen mit Lernbehinderungen und Mehrfachbehinderungen geschult ist.“

Praxen sollen Informationen liefern

Doch welche Informationen benötigen Menschen mit Behinderung überhaupt, um herauszufinden, ob eine Arztpraxis für sie geeignet ist? Das wollen die Sozialhelden in einem gemeinsamen Projekt mit der Robert-Bosch-Stiftung herausfinden, das zum 1. Dezember gestartet ist. Ziel ist es, regelmäßig und sektorübergreifend Daten zu verschiedenen Barrierefreiheitsmerkmalen zu erheben, entsprechende Standards zu erarbeiten und diese verständlich zu dokumentieren.

„Wir arbeiten daran, Standards für die Erfassung und Dokumentation von Barrierefreiheitskriterien in der Gesundheitsversorgung zu entwickeln, die sich an den Bedürfnissen der Patientinnen und Patienten orientieren“, erläutert Mit-Aktivist Constantin Grosch.

Außerdem sollen Arztpraxen und Kliniken per Gesetz verpflichtet werden, aktuelle Informationen über den barrierefreien Zugang zu liefern und Hilfsmittel für die Versorgung behinderter Patienten anzubieten. Die Kassenärztlichen Vereinigungen und der Gemeinsame Bundesausschuss seien offensichtlich mit ihren Versuchen der Freiwilligkeit und Selbstverwaltung gescheitert, so Grosch.

Wenn ich von Barrierefreiheit spreche, meine ich nicht, dass der Eingang zur Arztpraxis keine Stufen hat.

Raul Krauthausen, Inklusionsaktivist

„Und die Praxen müssten natürlich auch in der Lage sein, Menschen mit Behinderungen überhaupt adäquat versorgen zu können.“ Er nimmt die Politik in die Pflicht: Bisher habe die Ampelregierung in ihrem Koalitionsvertrag nur sehr vage angedeutet, dass sie das Problem der Gesundheitsversorgung für Menschen mit Behinderungen auf dem Schirm hat. „Wie und wann sie das Leben der Behinderten barrierefrei machen will, darüber schweigt sie sich leider aus.“

Wann eine Praxis laut KBV barrierefrei ist

Laut Kassenärztlichen Bundesvereinigung (KBV) ist eine Arztpraxis barrierefrei, wenn beispielsweise ihr Zugangsweg ebenerdig, beleuchtet und ohne Stolperfallen zu erreichen ist. Außerdem sollte sie gut ausgeschildert sein. Damit auch Patienten im Rollstuhl sie besuchen können, sollte sie entweder im Erdgeschoss des Gebäudes liegen oder über einen Aufzug verfügen. Menschen mit Seh- oder Hörbehinderung müssten die Möglichkeit bekommen, sich per E-Mail oder SMS anzumelden.

Die KBV empfiehlt Ärzten, Behandlungen verständlich zu erklären und dafür gegebenenfalls auch Bilder oder Modelle zu Hilfe zu nehmen. Brandenburg liegt nach einer KBV-Erhebung bei der Anzahl barrierefreier Arztpraxen vorne – und das sowohl bei den Haus- (46 Prozent) als auch bei den Fachärzten (53,6 Prozent).

Quelle

<https://www.aerztezeitung.de/Wirtschaft/Barrierefreie-Arztpraxen-Sozialhelden-wollen-Informationen-von-Aerzten-425493.html>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

B A R R I E R E F R E I H E I T

Informationen 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](#)

B A R R I E R E F R E I H E I T

Informationen über Selbsthilfe in Leichter Sprache

Was ist Selbsthilfe? Klicken Sie auf diesen Link, dann erfahren Sie es:

<https://www.sekis-berlin.de/metanavigation/leichte-sprache>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

B A R R I E R E F R E I H E I T

Informationen zu Corona in verschiedenen Sprachen und Leichter Sprache

Das Ethno-Medizinische Zentrum e.V. (EMZ) stellt ab sofort Faltposter 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](#)

P A T E N T E N I N T E R E S S E N

Schutz behinderter Menschen im Fall einer pandemiebedingten Triage

"Mit heute veröffentlichtem Beschluss hat der Erste Senat des Bundesverfassungsgerichts entschieden, dass der Gesetzgeber Art. 3 Abs. 3 Satz 2 GG verletzt hat, weil er es unterlassen hat, Vorkehrungen zu treffen, damit niemand wegen einer Behinderung bei der Zuteilung überlebenswichtiger, nicht für alle zur Verfügung stehenden intensivmedizinischer Behandlungsressourcen benachteiligt wird."

Das teilte das Bundesverfassungsgericht in seiner am 28. Dezember 2021 veröffentlichten Entscheidung vom 16. Dezember 2021 mit dem Aktenzeichen [1 BvR 1541/20](#) mit.

<https://kobinet-nachrichten.org/2021/12/28/gesetzgeber-muss-vorkehrungen-zum-schutz-behinderter-menschen-im-fall-einer-pandemiebedingten-triage-treffen/>

[Link zu den Leitsätzen zum Beschluss des Ersten Senats des Bundesverfassungsgerichts vom 16. Dezember 2021 - 1 BvR 1541/20 - Benachteiligungsrisiken von Menschen mit Behinderung in der Triage](#)

[Link zur Presseinformation vom 28. Dezember 2021 des Bundesverfassungsgerichts](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

P A T E N T E N I N T E R E S S E N

Rheumatherapie: Neue Empfehlungen bei anstehender OP

Die Deutsche Gesellschaft für Rheumatologie ([DGRh](#)) hat ihre [Empfehlungen](#) zur Rheumatherapie bei einer Operation aktualisiert und dabei neu zugelassene Wirkstoffe berücksichtigt.

Patienten mit entzündlich-rheumatischen Erkrankungen haben laut der Fachgesellschaft ein erhöhtes Risiko für postoperative Komplikationen, insbesondere für Infektionen nach einem Gelenkersatz. Gleichzeitig steige nach jedem chirurgischen Eingriff die Gefahr eines Krankheitsschubs.

<https://link.springer.com/article/10.1007/s00393-021-01140-x>

Mehr als 110.000 Patienten mit Post-COVID-Diagnose erfasst

Nach einer Infektion mit SARS-CoV-2 leiden eine ganze Reihe von Patienten oft noch Monate nach der Erkrankung unter gesundheitliche Einschränkungen – teilweise auch nach milden Krankheitsverläufen. Das Zentralinstitut für die kassenärztliche Versorgung ([Zi](#)) hat jetzt erste Daten ausgewertet.

Demnach ist das sogenannte Post-COVID-Syndrom im ersten Quartal 2021 bei mehr als 110.000 Patienten in Deutschland vertragsärztlich dokumentiert worden (ICD-Code U09.9!). Bezogen auf die bis Ende des Jahres 2020 an COVID-19-Erkrankten entspricht das einem Anteil von etwa sechs Prozent. Die Altersgruppe der 40- bis 65-Jährigen ist dabei am stärksten betroffen.

Die häufigsten Vorerkrankungen 2020 betreffen den Daten nach zum einen die großen Volkskrankheiten wie Rückenschmerzen (42 Prozent) und Bluthochdruck (39 Prozent). Zum anderen aber auch Atemwegserkrankungen wie Asthma bronchiale (16 Prozent) sowie Fettstoffwechselstörungen (26 Prozent), Adipositas (19 Prozent) und Diabetes (14 Prozent). Auch psychische Vorerkrankungen wie Depression (19 Prozent), somatoforme Störungen (19 Prozent) sowie Belastungs- und Anpassungsstörungen (13 Prozent) spielen eine gewichtige Rolle bei den Behandlungsdiagnosen 2020.

Die genannten Vorerkrankungen sind nach Auswertung des Zi bei Patienten mit Post-COVID-Diagnose im Vergleich zum altersgewichteten Auftreten bei ambulant behandelten Patienten häufiger anzutreffen. „Der Eindruck, das Post-COVID-Syndrom betreffe vor allem Personen, die bis zur SARS-CoV-2-Infektion gesund waren, trügt“, sagte der Vorstandsvorsitzende des Zentralinstituts für die kassenärztliche Versorgung, Dominik von Stillfried. Vielmehr handele es sich „ganz überwiegend“ um Patienten, die bereits wegen verschiedener meist chronischer Krankheiten in ärztlicher Behandlung seien.

Links zum Thema

[Long COVID oder doch nicht? Auch Asymptomatische und nicht Infizierte klagen in Gutenberg-Studie über Symptome](#)

[Long COVID: Nicht alle Patienten mit Langzeitsymptomen waren mit SARS-CoV-2 infiziert](#)

Quelle: [aerzteblatt.de](#) - 22. Dezember 2021

Verbandsgründung: Stimme und Gesicht für Long Covid

In der Charité hat sich der interdisziplinäre Ärzteverband Long Covid gegründet – mit zunächst zwölf Ärzten aus unterschiedlichen Fachrichtungen. Präsidentin ist Dr. Jördis Frommhold, Chefärztin der Abteilung für Atemwegserkrankungen und Allergien der Median Klinik in Heiligendamm.

Oberstes Ziel des Verbandes sei es, die Versorgung und Erforschung von Long-Covid-betroffenen Patienten in den Vordergrund zu rücken. „Wir versuchen, dem Krankheitsbild ein Gesicht und eine Stimme zu geben“, sagt Frommhold. Ihr ist es außerdem ein Anliegen, das Krankheitsbild politisch einzuordnen. Die Behandlung und Erforschung von Long Covid sei im Koalitionsvertrag verankert. Dazu passt: Die Schirmherrschaft des neuen Verbandes hat Bundesgesundheitsminister Karl Lauterbach übernommen. Die neue Initiative hat sich einiges vorgenommen. Strukturen in der Vernetzung zu schaffen, transsektorales Arbeiten fördern, Digitalisierung und ambulante Versorgung verbessern. Die drängendste Herausforderung sei aber, dass das neue Krankheitsbild überhaupt diagnostiziert wird. Frommhold spricht von vielen Patienten – zehn Prozent der Covid-Infizierten seien von Spätfolgen betroffen –, die ein Problem mit der Akzeptanz des Krankheitsbildes und mit der Diagnosestellung hätten. Handlungsempfehlungen und Patientenpfade seien daher dringend zu erstellen.

Quelle: <https://www.gerechte-gesundheit.de/news/detail/stimme-und-gesicht-fuer-long-covid.html>

Testphase des E-Rezeptes wird verlängert

Die Testphase zur Einführung des elektronisches Rezeptes (E-Rezept) soll fortgesetzt werden.

Man teile die aus dem Gematik-Gesellschafterkreis geäußerte Auffassung, dass sich aus den bisherigen Tests in Berlin-Brandenburg noch keine Rückschlüsse auf eine flächendeckend technische Funktionalität ziehen lassen. Ursächlich sei die „zu geringe Teilnehmerzahl“.

Zudem brauche es von allen Akteuren eine höhere Transparenz über den Projektfortschritt. „Es ist gut, dass das Bundesgesundheitsministerium die Warnungen der Leistungserbringer-Organisationen in der Gematik

ernst nimmt und vor dem bundesweiten Rollout des E-Rezepts zunächst die Testphase fortsetzen und ausweiten will“, begrüßte Klaus Reinhardt, Präsident der Bundesärztekammer (BÄK), die Ankündigung. Laut Gematik soll die Testphase genutzt werden, um die Anzahl der Teilnehmenden an den Tests zu erhöhen, Updates aufzuspielen, die nötige Software zu installieren, das Personal zu schulen und die Stabilität des Zusammenwirkens der einzelnen erforderlichen Komponenten intensiv zu prüfen. Wie die Gematik nochmals betonte, sind mit der bundesweiten Öffnung der Testphase im Dezember 2021 alle Akteure gefordert, sich intensiv zu beteiligen. Alle Praxis- und Apothekenverwaltungssysteme sowie Krankenhausinformationssysteme müssten zügig die Testung aufnehmen, hieß es.

Links zum Thema:

[Digitalisierung: Abschied von Papierformularen](#)

[E-Rezept: BMG hofft auf Dynamik bei Nutzung](#)

[E-Rezept: Erhebliche Zweifel an Aussagekraft der Tests](#)

Quelle: *aerzteblatt.de*, 21. Dezember 2021

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PATENTENINTERESSEN

Ulrike Gote (Grüne) ist neue Gesundheitssenatorin in Berlin

Sie ist Senatorin für Wissenschaft, Gesundheit, Pflege und Gleichstellung. Gote, die seit 2019 Dezernentin unter anderem für Gesundheit in Kassel war, folgt auf die bisherige Senatorin Dilek Kalayci (SPD).

Die neue Senatorin Gote wies darauf hin, dass die Omikron-Variante des Coronavirus für sie eine bisher nicht da gewesene Bedrohung darstelle, die neue Beschränkungen nötig mache. „Omikron verändert fast alles, was wir über die Pandemie bisher gehört haben“, sagte sie. Die Übertragungsrate sei so hoch, dass man sich überall anstecken könne. Die Omikron-Ansteckungsrate sei so gravierend, dass es nicht wie bisher allein um die Sicherung der Gesundheitsversorgung gehe. „Es wird darum gehen, die Funktionalität unseres täglichen Lebens aufrechtzuerhalten.“ Denn wenn sich zum Beispiel viele Beschäftigte der Berliner Verkehrsbetriebe (BVG) oder der Berliner Stadtreinigung (BSR) infizierten, sei das gemeinsame Leben aller bedroht.

<https://www.aerzteblatt.de/nachrichten/129777/Ulrike-Gote-wird-neue-Gesundheitssenatorin-in-Berlin>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PUBLIKATIONEN

Demokratie ist kein Streichelzoo

Der Stadtjugendring Potsdam e. V. und der mitMachen e. V., haben unter dem Titel „Demokratie ist kein Streichelzoo“ einen Sammelband zu „Shrinking Spaces – Schrumpfende Räume für die Zivilgesellschaft“ herausgebracht. Die Publikation kann online unter folgendem Link abgerufen werden:

<https://sjr-potsdam.de/media/pages/themen/shrinking-spaces/c02336cf0b-1636446113/ebook-shrinkingspaces.pdf>

Die Printausgabe ist kostenlos bestellbar bei: vorstand@mitmachen-potsdam.de

Das Buch widmet sich dem Phänomen schrumpfender Räume für die Zivilgesellschaft – einem globalen Phänomen, das bspw. angesichts der Aberkennung der Gemeinnützigkeit, des Missbrauchs des Neutralitätsgebotes durch Rechtspopulisten, der Kontroverse um das Demokratiefördergesetz etc. zunehmend auch in Deutschland zu spüren ist. Diese verschiedenen Aspekte sowie die Zustände in Polen und Ungarn werden zum einen in einer Reihe von Aufsätzen näher beleuchtet, die sowohl von Expert*innen als auch von betroffenen Akteur*innen verfasst wurden. Zum anderen ist in Blitzlichtern eine Veranstaltungsreihe porträtiert, die sich 2020/2021 dem Phänomen unter dem Schwerpunkt der Jugendarbeit widmete. Das Buch richtet sich an Akteur- und Multiplikator*innen, die in ihrer täglichen Arbeit damit konfrontiert sind und an Interessierte, denen eine starke demokratische Zivilgesellschaft am Herzen liegt.

Dr. Carsten Herzberg - mitMachen e.V.

www.mitmachen-potsdam.de

herzberg@mitmachen-potsdam.de

0331 231 49 270

Benkertstraße 13 - 14467 Potsdam - 1.OG | Zugang über Hintertür

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Aktiv in Selbsthilfe	Fortbildung 2022

Fortbildungsveranstaltungen in Zeiten von Corona

Liebe Aktive in der Selbsthilfe,
die aktuelle Lage rund um Corona fordert die Umsetzung von Fortbildungsveranstaltungen weiterhin Flexibilität. Unsere Veranstaltungen werden unter Einhaltung der jeweils aktuellen Vorgaben zur COVID-19-Prävention des Landes Berlin durchgeführt. **Ab September 2021 finden die Veranstaltungen - natürlich unter dem Vorbehalt der aktuellen Inzidenzwerte - soweit möglich wieder als Präsenzangebote statt.**

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

Der Zugang zur Veranstaltungen ist barrierearm gehalten und überwiegend für Menschen mit Bewegungseinschränkungen möglich und wird mit diesem Icon markiert. Bei Bedarf können Hilfsmittel, die das akustische Verstehen erleichtern (Ringschleife, Gebärdensprache) beantragt werden.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Aktiv in Selbsthilfe	Fortbildung 2022

Online-Veranstaltung:

Auftaktveranstaltung des Fortbildungsjahres 2022: Fragen aus der Praxis

Samstag, 29. Januar 2022 | ab 14 Uhr

Der Auftakt des Jahres ist für uns immer auch die Zeit der Auftaktveranstaltung im Fortbildungsjahr. Ende Januar laden wir dazu ein, schon mal „reinzuschnuppern“. Gemeinsam mit vielen Referent*innen der folgenden Monate wollen wir ins Gespräch kommen, und aktiv und kreativ an Themen arbeiten, die uns in der Selbsthilfe beschäftigen. Schon im letzten Jahr war es leider nicht möglich, die Auftaktveranstaltung wie gewohnt in großer Runde live vor Ort zu gestalten. Das wird 2022 nicht anders sein. Aber die Technik passt sich an und so laden wir ein, auch diesmal digital dabei zu sein.

„Fragen aus der Praxis“ werden uns beschäftigen – so vielfältig und kreativ, wie wir es vom Auftakt gewohnt sind.

Wir freuen uns auf einen lebendigen Austausch.

Diese Veranstaltung findet ausschließlich online statt! Für diese Veranstaltung wird ein internetfähiges Gerät (PC / Laptop / Tablet oder Smartphone) mit Mikrofon und Kamera benötigt.

Anmeldefrist: Donnerstag, 20. Januar 2022

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Online: www.sekis.de/Fortbildung

Tel.: 030 890 285 39

Kosten: Keine

Leitung: Arbeitskreis und Koordinierungsausschuss Fortbildung

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Aktiv in Selbsthilfe	Fortbildung 2022

Moderation in der Selbsthilfe - Handwerkszeug für gelungene Gruppenarbeit

Donnerstag, 17. Februar 2022 | 18 – 21 Uhr

Donnerstag, 24. Februar 2022 | 18 – 21 Uhr

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

Gespräche zu moderieren, zu strukturieren und zu begleiten, schafft der Gruppe Freiraum, sich auf den Inhalt zu konzentrieren. 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, ist herausfordernd. Angst vor der Verantwortung, oder davor etwas falsch zu machen, verunsichert. Die Fortbildung möchte Handwerkszeug 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 vermeintliche Verantwortung deutlich leichter. Zwei Abende, die Mut machen, sich mit diesem Know How in der Gruppe einzubringen und auszuprobieren. Die Abende bauen aufeinander auf und sind nur gemeinsam sinnvoll. Die Teilnahme an nur einem Termin ist nicht möglich. Dabei werden uns folgende Themen beschäftigen:

- Rolle der Moderator*in
- Aufgaben der Moderator*in
- Methoden in der Moderation

Ein Angebot in der Reihe: Methoden und Techniken - Gruppenarbeit und Kommunikation

Anmeldefrist: Mittwoch, 9. Februar 2022

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Online: www.sekis.de/Fortbildung

Tel.: 030 890 285 39

Kosten: 10,- € (Zahlung vor Ort)

Leitung: Birgit Sowade, Helga Schneider-Schelte (Arbeitskreis Fortbildung)

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2022

Online:

Unsere Selbsthilfegruppe mal online - Chancen und Grenzen von digitalen Treffen

Mittwoch, 23. Februar 2022 | 17.00 - 18.30 Uhr | online

Digitale Treffen können als zusätzliches Element oder auch als Ersatz für eine Übergangszeit hilfreich sein, wenn es für einige Menschen nicht sinnvoll oder möglich ist, sich persönlich zu treffen.

Manchmal lassen die Gruppenräume es auch nicht zu, sich in der gewohnten Gruppengröße ohne Voranmeldung zu treffen. Mit diesem Online-Seminar möchten wir Mut machen, zusätzlich Video- oder Telefonkonferenzen auszuprobieren, für die jeweilige Gruppe passende technische Lösungen zu finden und diese mutig umzusetzen.

Welches System ist für unsere Treffen sinnvoll und wie kann es funktionieren?

Was ist wichtig für die Moderation eines Online-Treffens?

Diesen und andere Fragen werden wir in der Veranstaltung nachgehen.

Beide Veranstaltungen finden ausschließlich online statt! Dafür werden ein internetfähiges Gerät (PC / Laptop / Tablet oder Smartphone) mit Mikrofon und Kamera benötigt.

Anmeldefrist: Dienstag, 15. Februar 2022

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Online: www.sekis.de/Fortbildung

Tel.: 030 890 285 39

Kosten: 5,- € (pro Termin) (Zahlung nur per Überweisung)

Leitung: Ines Krahn (Diplom Sozialarbeiterin, Coach, Moderatorin)

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2022

Online: Wer macht was? - Grundlagen im deutschen Gesundheitswesen

Montag, 28. Februar 2022 | 16 – 18 Uhr

Diese Veranstaltung findet ausschließlich online statt!

Patient*innen sind mittlerweile gefragte Partner*innen wenn es um die Weiterentwicklung der gesundheitlichen Versorgung geht. Und somit sind Aktive aus Selbsthilfegruppen und -organisationen natürlich besonders interessant: Denn sie haben sehr viel Wissen auf dem Gebiet ihrer Erkrankung und können die Sicht der Betroffenen besonders gut darstellen. Gleichzeitig ist es wichtig, sich als Patient*in einzubringen und sich Gehör zu verschaffen. Selbsthilfeorganisationen fordern diese Beteiligung daher auch zunehmend ein. Und sie werden vom Gesetzgeber in dieser Rolle auch zunehmend eingebunden. Um aber aktiv mitarbeiten, mit beraten und entscheiden zu können, brauchen die Aktiven aus den Selbsthilfegruppen einen Einblick in die Art und Weise, wie Entscheidungen zustande kommen, wer was regelt und wo ggf. Anliegen vorgebracht werden können. Die Informationsveranstaltung gibt einen Überblick über den Ausbau und die grundlegenden Funktionen des deutschen Gesundheitswesens. Für diese Veranstaltung wird ein internetfähiges Gerät (PC / Laptop / Tablet oder Smartphone) mit Mikrofon und Kamera benötigt.

Anmeldefrist: Freitag, 18. Februar 2022

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Online: www.sekis.de/Fortbildung

Tel.: 030 890 285 39

Kosten: keine

Leitung: Anne Dietrich-Tillmann (Geschäftsführung SELKO)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

Die Veranstaltungsankündigungen finden Sie auch online

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

24. Januar 2022

18 Uhr

Digitale Gesundheitsanwendungen -

Wie gut kommen sie aktuell in den produktiven Einsatz und wie sind die Erwartungen für die Versorgung in den nächsten Jahren?

Spreestadt-Forum und Berliner Krankenhaus-Seminar

Ort: Haus der Kassenärztlichen Bundesvereinigung - Herbert-Lewin-Platz 2 - 10623 Berlin

Referent: Karsten Knöppler, Geschäftsführer der fbeta GmbH |

Organisatorischer Hinweis: Die Abende sind noch als reine Präsenzveranstaltungen mit beschränkter Teilnehmerzahl geplant. Wir werden Sie jeweils ca. eine Woche vorher über den Verteiler informieren, ob diese so stattfinden oder ob wir auf ein Onlineformat ausweichen werden. Diese Angaben werden zeitgleich auf unserer Website (s.u.) abrufbar sein.

Kosten: keine

Veranstalter: TU Berlin - Fachgebiet Management im Gesundheitswesen -
Straße des 17. Juni 135 - 10623 Berlin

Anmeldung erbeten unter: mig@tu-berlin.de oder Tel 030 - 314 840 20 oder Fax 030 - 314 284 33

Internet: www.seqmgw.tu-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

IMPRESSUM

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

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

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

Impressum

SEKIS
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