

Das SEKIS Team wünscht Ihnen
ein erfreuliches, heiteres
und gesundes neues Jahr

Der SEKIS Newsletter veröffentlicht monatlich Termine und Wissenswertes rund um das Thema Selbsthilfe in Berlin in Kooperation mit anderen Selbsthilfe-Initiativen, Verbänden und Organisationen

Inhaltsverzeichnis

SELBSTHILFE	2
Neuer Selbsthilfe-Wegweiser für Mitte	2
Neue Depressions-Selbsthilfegruppe in Mitte	2
Neue Mitglieder für Gruppen gesucht in Mitte	3
Alles (nicht) gesund (genug)? Konflikte rund um Gesundheit – Gruppe in Gründung	3
Selbsthilfegruppe “Angst und Depression“	3
Adipositas	4
Selbsthilfegruppe Panikattacken – in Gründung	4
Selbsthilfegruppe für Ukrainische Menschen	4
Rauchfrei - Selbsthilfegruppe für Ex-Raucher_innen	4
Depression und Angst "Die trüben Tassen"	5
Boulder- und Gesprächsgruppe bei Atemwegserkrankung und/oder Angsterkrankung	5
Depressionen Ü65	5
Depression und Angst - Mit Regentiefeln	6
SHG Menschen in toxischen Beziehungen und Angehörige narzistischer Menschen,	6
SHG Depression U35	6
Gruppe “Selbstfürsorge“	6
Chronisch erschöpft – für Menschen mit ME/CFS oder Long-Covid	7
Deutsche Heredo-Ataxie-Gesellschaft LV Berlin e.V.	7
Psoriasis-Selbsthilfe Treffen im Neuen Jahr	7
Berliner Selbsthilfegruppe Stottern	8
Cochlea-Implantat - CI-Selbsthilfegruppe Berlin	8
Lipomatose - Leben mit gutartigen Fettgeschwülsten	8
Adipositas – bewusst abnehmen – Türkische Gruppe in Gründung	8
Neue Selbsthilfegruppe: Adipositas in Reinickendorf	8
Lupus Erythematodes Selbsthilfegemeinschaft e.V. - Regionalgruppe Berlin City	9
Long Covid	9
Gruppe zum Thema Beziehungsangst	9
Alte Wunden, neue Wege	9
Trennung / Scheidung von einer Narzisstin? – Männergruppe	9
Selbsthilfegruppe „Berliner Wochenkinder“	10
Trauernde Eltern - Selbsthilfegruppe	10
Morgenluft - Mit frischem Schwung zurück in den Beruf	10
Internet and Technology Addicts Anonymous (ITAA)	10
SELBSTHILFE-KONTAKTSTELLEN	11
Stellenausschreibung im Selbsthilfezentrum Neukölln	11

JUNGE SELBSTHILFE	11
Come Together Junge Selbsthilfe	11
BERATUNG DER SELBSTHILFE FÜR DIE SELBSTHILFE	12
Die Sozialberatung bei SEKIS	12
BARRIEREFREIHEIT	12
SEKIS Informationen über Selbsthilfe in Leichter Sprache	12
DIGITALISIERUNG	12
Patientenverbände legen Eckpunkte zur Digitalisierung im Gesundheitswesen vor	12
PROJEKTE	13
Interessenkonflikte in der Selbsthilfe ausschließen	13
Plattform : Selbsthilfe und Zukunft	13
VERÖFFENTLICHUNGEN	13
Selbsthilfegruppen für pflegende und sorgende Angehörige	13
Hilfe bei Long Covid, Post-Vac-Syndrom und Co.	14
NAKOS Info 125: Schwerpunktthema: Selbsthilfe und Politik	14
FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN	14
Auftaktveranstaltung Fortbildung 2023	15
Datenschutz für Selbsthilfe-Gruppen -	15
Moderation in der Selbsthilfe – Gespräche in gemeinsamer Verantwortung	16
Unabhängigkeit der Selbsthilfe –	16
Wie funktioniert das deutsche Gesundheitssystem -	17
Gründer*innen-Werkstatt - Selbsthilfe-Gruppen planen, gründen, starten	17
Take care! Selbstverständnis und Selbstfürsorge in Selbsthilfe-Gruppen -	18
Supervision für Mitglieder von Selbsthilfe-Gruppen – Unterstützung bei Problemen	18
Sichtbar und Präsent! – Kreative Printmedien & Co für die Öffentlichkeitsarbeit	19
Gruppen-Phasen in der Selbsthilfe – Ressourcen und Herausforderungen	19
VERANSTALTUNGEN	20
14. Januar 2023 15.00 - 17.00 Uhr	20
Ausstellung ‚Queering the Crip, Crippling the Queer‘ im Schwulen Museum	20
18. Januar 2023 (und weitere fünf Termine) 17.00 - 20.00 Uhr	20
INSEA - Gesund und aktiv leben	20
03. Februar 2023 10.00 - 14.00 Uhr	21
Verständlich zu Gesundheit informieren und beraten: Digitalisierung als Chance	21
22. Januar 2023 um 14:30 Uhr	22
Vortrag zum Thema "Arbeitsmarkt Wiedereingliederung"	22
IMPRESSUM	22

SELBSTHILFE

Neuer Selbsthilfe-Wegweiser für Mitte



Bestellung: kontakt@stadtrand-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE - MITTE

Neue Depressions-Selbsthilfegruppe in Mitte

Sie leiden seit einiger Zeit an einer Depression und suchen den Austausch mit anderen?

In der Selbsthilfe- Kontakt- und Beratungsstelle Mitte gründet sich aktuell eine altersübergreifende Selbsthilfegruppe zum Thema Depression. In der Gruppe können Sie sich gemeinsam austauschen und Erfahrungen teilen.

Die Treffen der Gruppe finden ab dem 08.01.2023 wöchentlich immer sonntags in der Zeit von 15:00 – 16:30 Uhr statt.

Wenn Sie Interesse an dieser Gruppe haben und teilnehmen möchten, mehr Informationen oder eine Beratung wünschen, dann melden Sie sich bitte bei der Selbsthilfe- Kontakt- und Beratungsstelle Mitte. Mehr Information:

SELBSTHILFE

Neue Mitglieder für Gruppen gesucht in Mitte

- **Mastermind-Gruppe für Frauen bis 50 (Neugründung)**

sich mitteilen - motivieren - Perspektiven finden

Termin Gruppe: Sonntag, 10:00 - 12:00 Uhr

- **Borderline 45+ mit DBT-Erfahrung**

- **Angst / Agoraphobie / Panikattacken**

Selbsthilfe- Kontakt- und Beratungsstelle Mitte

Perleberger Straße 44 - 10559 Berlin-Tiergarten

Tel 030 - 3 94 63 64

e-mail kontakt@stadtrand-berlin.de

Öffnungszeiten (in der Regel)

Mo bis Mi 09.00 - 18.00 Uhr

Do 09.00 - 18.00 Uhr

Fr 09.00 - 15.00 Uhr

SELBSTHILFE - NEUKÖLLN

Alles (nicht) gesund (genug)? Konflikte rund um Gesundheit – Gruppe in Gründung

“Jetzt hab’ dich nicht so! Einfach mal Zähne zusammenbeißen!”

“Soll ich wirklich wieder versuchen, Sport zu machen? Was, wenn ich es wieder nicht schaffe? Ich mach’ mich lächerlich.”

Kennst du solche Gedanken oder Aussagen von Anderen? Bei chronischer Krankheit oder körperlichen Einschränkungen sind wir immer wieder mit den Grenzen des eigenen Körpers konfrontiert. Zudem ergeben sich Konflikte und Schwierigkeiten in der Kommunikation, z. B. mit Ärzten oder im Freundes- und Familienkreis. Die Idee: Wir möchten Menschen zusammenbringen, um gemeinsam an Konflikten, die sich aus Krankheiten oder körperlichen Beeinträchtigungen ergeben, zu arbeiten, z.B. mit Theater, Selbsterfahrung und kollegialem Austausch. Zielgruppe: Menschen jeden Alters, die ihre Erfahrungen rund um das Thema ‘Gesundheit’ aktiv einbringen wollen, die für kreative und spielerische Methoden offen sind und Halt und Gemeinschaft suchen.

Datum: Gründungstreffen **23.01.2023, 11.00 - 12.30 Uhr.**

Weitere Termine werden beim Treffen gemeinsam besprochen

Ort: Selbsthilfezentrum Neukölln-Nord im Haus der Vielfalt,
Wilhelm-Busch-Straße 12, 12043 Berlin

Anmeldung: Selbsthilfezentrum Neukölln-Nord, Tel 030 - 681 60 64 Mo 15-18 Uhr, Do 10-12 Uhr oder E-Mail schellenberg@sh-stzneukoelln.de

Gebühren: Raumpende von 0,50€ - 1€ für das Selbsthilfezentrum

SELBSTHILFE

Selbsthilfegruppe “Angst und Depression“

Sie fühlen sich niedergeschlagen und antriebslos? Sie leiden unter Ängsten und Depressionen und suchen den Austausch mit anderen Betroffenen? Dann kommen Sie in die Selbsthilfegruppe “Angst und Depression”.

Datum: **Donnerstag; Gründungstreffen 12.1.23**

Uhrzeit: 16.00 - 17.30 Uhr

Ort: Stadtteilzentrum Neukölln Süd - SHZ- Lipschitzallee 80 - 12353 Berlin

Anmeldung: SHZ Stadtteilzentrum Neukölln Süd Tel. 605 66 00, E-Mail kleibs.sued@sh-stzneukoelln.de

Adipositas

Sie haben etwas zu viel auf der Waage und möchten gemeinsam Lösungen und Strategien entwickeln um langfristig ein "leichteres" Leben zu führen? Wir möchten eine Gruppe sein, die sich gegenseitig stützt, aber letztendlich eine Magen OP vermeiden möchte. Die Gruppe spricht deutsch.

Datum: Gründungstreffen Dienstag 10.01.2023

Uhrzeit: 16.00 - 17.30 Uhr

Ort: Stadtteilzentrum Neukölln Süd - SHZ- Lipschitzallee 80 - 12353 Berlin

Anmeldung: SHZ Stadtteilzentrum Neukölln Süd Tel. 605 66 00, E-Mail kleibs.sued@sh-stzneukoelln.de

Gebühren: Gerne Gruppenspende

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Selbsthilfegruppe Panikattacken – in Gründung

"Das Gefühl einer Panikattacke zu erleben können Außenstehende nicht verstehen."

In einer Gruppe von Betroffenen werden wir verstanden, können uns unterstützen und Wissen/Erfahrungen austauschen.

Datum: ab 6 Interessent*innen 2x im Monat montags

Uhrzeit: 17.00 - 18.30 Uhr

Ort: Stadtteilzentrum Neukölln Süd - SHZ- Lipschitzallee 80 - 12353 Berlin

Anmeldung: SHZ Stadtteilzentrum Neukölln Süd Tel. 605 66 00, E-Mail kleibs.sued@sh-stzneukoelln.de

Gebühren: Gerne Gruppenspende

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Selbsthilfegruppe für Ukrainische Menschen

In der Selbsthilfegruppe werden wir durch Erfahrungs- und Informationsaustausch unsere Probleme überwinden und uns gegenseitig helfen, zusammen über unsere Erfahrungen aus dem Krieg reden. Wir können an Selbstständigkeit gewinnen, gegenseitig ermutigen. Aus der Gruppe in der Gesellschaft hinaustreten.

Datum: 2. Dienstag im Monat

Uhrzeit: 15.00 - 17.00 Uhr

Ort: Selbsthilfzentrum Neukölln Nord, Wilhelm-Busch-Straße 12, 12043 Berlin

Anmeldung: Azra Tatarevic Tel 681 60 64 dienstags 10.00 - 13.00 Uhr,
E-Mail tatarevic@sh-stzneukoelln.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Rauchfrei - Selbsthilfegruppe für Ex-Raucher_innen

Termin: 2. Freitag im Monat, 18:30 - 20:00 Uhr

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

Wir sind eine Gruppe für Menschen, die mit dem Rauchen aufgehört haben und nach dem Ende von Entwöhnungsprogrammen/-kursen weiterhin (moralische) Unterstützung suchen. Unser Konzept besteht darin, uns gegenseitig zu helfen und Lösungen im Miteinander zu finden.

Insbesondere wollen wir Menschen auffangen, die auch nach Monaten oder Jahren noch Probleme haben, oder in Krisensituationen befürchten, rückfällig zu werden.

Oft sind die Auswirkungen eines Rauchstopps für Personen, die jahrzehntelang geraucht haben, erheblich gravierender als dieses allgemein vermutet wird. Veränderungen im persönlichen Bereich können das Leben sehr durchrütteln.

Hier wollen wir uns gegenseitig dabei helfen, Bewältigungsstrategien zu finden und rauchfrei zu bleiben. Aber vielleicht möchten Sie auch nur neue Nichtraucher_innen kennenlernen und sich austauschen, auch dann sind Sie herzlich willkommen.

Wir bitten um Verständnis darum, dass wir keine Personen, die noch aktiv rauchen, zu dieser Gruppe einladen können.

Ort: KIS im Stadtteilzentrum Pankow, Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin (Kleiner Gruppenraum, 1. OG)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Depression und Angst "Die trüben Tassen"

Termin: Donnerstag, 17:15 - 18:45 Uhr

Anmeldung per E-Mail an dietruebentassen@posteo.de

Wenn du dich selbst und andere kennenlernen möchtest, kannst du dich gerne an uns wenden. Wir versuchen, Hürden zu überwinden und Themen wie Angst und Depression zu besprechen.

Die Selbsthilfegruppe ist ein Ort, an dem deine Gefühle kein Ballast sind.

Wir freuen uns auf dich, denn du bist nicht egal.

Ort: KIS im Stadtteilzentrum Pankow, Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin (Großer Gruppenraum, 1. OG)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Boulder- und Gesprächsgruppe bei Atemwegserkrankung und/oder Angsterkrankung

Termin: Mittwoch, 17:00 – 18:30 Uhr

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

In dieser Gruppe geht es um die Bewältigung von anfangs scheinbar unüberwindbaren Hindernissen.

Die Höhen, das Neue, das Umfeld.

Die Bewegung, die Wahrnehmung, die Kreativität.

Die Grenzen des Körpers und des Geistes erfahren, annehmen.

Lernen, wachsen im eigenen Tempo im Schutz der Gruppe.

Alles darf, nichts muss.

Der Kletter- und Bouldersport kann auf vielfältige Art und Weise zur gesundheitlichen Prävention eingesetzt werden. Gemeinsam möchten wir einen Schutzraum bilden und diskriminierungssensibel unsere Lebensrealitäten berücksichtigen.

Die Gruppe trifft sich abwechselnd in den Gruppenräumen der KIS Pankow (Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe) im Stadtteilzentrum Pankow und in der Boulder-/Kletterhalle. Vorkenntnisse im Bouldern oder Klettern sind nicht notwendig. Eine Finanzierung der Eintritte in die Halle sowie Material ist noch in Bearbeitung. Dies kann daher noch nicht fest zugesichert werden.

Das erste Treffen findet zum entspannten Kennenlernen im Stadtteilzentrum Pankow statt. Der Termin hierfür hängt von der Zahl der Anmeldungen ab und steht noch nicht fest.

Wir freuen uns über Flinta* (Frauen, Lesben, Inter, Non-Binary, Trans und Agender*) über 18 Jahren.

Die Diversität der Gruppe liegt uns sehr am Herzen. Das Stadtteilzentrum Pankow ist barrierefrei. Bzgl. der Boulder-/Kletterhallen kann ein Barriere-Check angeboten werden. Für diesen Check würden wir uns vorab freuen zu erfahren, was dein Bedarf ist und welche Barrieren bestehen.

Die Gruppe wird in Kooperation mit dem sich in Gründung befindenden Verein Rainbow Climbing organisiert.

Ort: Boulderhalle und KIS im Stadtteilzentrum Pankow, Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin (Kleiner Gruppenraum, 1. OG)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Depressionen Ü65

Termin: Dienstag, 12:00 - 13:30 Uhr

Anmeldung bei uns in der KIS Pankow

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

Depressionen betreffen Menschen aller Altersgruppen. Trotzdem können je nach Alter unterschiedliche Probleme im Vordergrund stehen.

Wir planen die Neugründung einer Selbsthilfegruppe für Menschen, die von Depressionen betroffen sind und mindestens 65 Jahre alt sind. Eine solche Gesprächsgruppe bietet die Möglichkeit zum Austausch mit anderen Betroffenen. Ein Ort zum Reden, Zuhören und gegenseitigem Unterstützen.

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Depression und Angst - Mit Regentiefeln

Termin: Sonntag, 17:30 - 19:30 Uhr

Anmeldung per E-Mail an mit-regentiefeln@gmx.de

(Bitte im Betreff der Nachricht das Stichwort "Selbsthilfe" angeben!)

Für Menschen, die so gerne an das sonnige Leben glauben möchten, jedoch schon vom Regen, Sturm und Blitzen überrascht wurden. Die sich aktiv mit Regentiefeln und Sommerkleid oder kurzer Hose, gegen Stürme stellen.

Wir wollen uns auf den rutschigen Wegen begleiten und uns gegenseitig die Sonne zeigen, damit keiner die Hoffnung im Schatten verliert. Ob deine Stürme nun aus Ängsten oder Depressionen bestehen, bei uns bist du willkommen... nur vergiss deine Regentiefel nicht.

Ort: KIS im Stadtteilzentrum Pankow, Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin (Großer Gruppenraum, 1. OG)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SHG Menschen in toxischen Beziehungen und Angehörige narzistischer Menschen,

1. Kennenlerntreffen

- Befindest du dich in einer toxischen Beziehung?
(Partner/in, Arbeitskollegen/innen, Familienmitglieder, etc.)
- Hast du schon oft versucht dich zu trennen aber schaffst es einfach nicht?
- Lebst du getrennt, aber wirst nicht in Ruhe gelassen?

Wir setzen uns ein gegen häusliche Gewalt und seelischen Missbrauch! Wir sprechen darüber was narzisstischen Missbrauch ausmacht, vermitteln einander Mut und unterstützen uns gegenseitig. Wenn du dich angesprochen fühlst und dich mit anderen Betroffenen austauschen möchtest, dann bist du in unserer Selbsthilfegruppe herzlich willkommen! Starttermin: Freitag, 13. Januar um 16:00 Uhr in der SHK Marzahn-Hellersdorf. Anmeldungen sind weiterhin über die Kontaktstelle möglich, Telefonisch: 030 54 25 103, per E-Mail an selbsthilfe@wuhletal.de oder persönlich in der Selbsthilfe -, Kontakt- und Beratungsstelle Marzahn-Hellersdorf in Alt-Marzahn 59 A, 12685 Berlin .

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SHG Depression U35

Gruppe nimmt weiterhin Teilnehmende auf

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 dieser Diagnose umgehen und suchen gemeinsam nach Wegen, um trotz der Erkrankung ein möglichst erfülltes Leben führen zu können. Wir treffen uns jeden Dienstag um 18:00 Uhr in Alt-Marzahn 31, 12685 Berlin. Eine Anmeldung ist weiterhin über die Kontaktstelle möglich, Telefonisch: 030 54 25 103, per E-Mail an selbsthilfe@wuhletal.de oder persönlich in der Selbsthilfe -, Kontakt- und Beratungsstelle Marzahn-Hellersdorf in Alt-Marzahn 59 A, 12685 Berlin .

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Neugründung Anfang 2023

Gruppe "Selbstfürsorge"

Du willst mal wieder raus? - Lust auf andere Perspektiven? - Du suchst neue Impulse für dich?

Wie wäre es mit einer Selbsthilfegruppe mit dem Schwerpunkt Selbstfürsorge?

Du möchtest eine Veränderung in deinem Leben, neue Menschen kennenlernen und dich regelmäßig austauschen? - Dann beteilige dich am Neuaufbau einer Selbstfürsorge Gruppe. Wir wollen uns voraussichtlich jeden Donnerstag um 19:00 Uhr treffen und uns über diese (und weitere) Themen austauschen:

- Work-life Balance
- Zeitmanagement
- Vision und Identität
- Werte und Idealer Tag
- Motivation und Gewohnheiten

- Kreativität
- Selbstwertgefühl stärken
- Achtsamkeit

Neugierig? Wir freuen uns auf dich! Melde dich einfach bei:
 Selbsthilfekontaktstelle Lichtenberg – Horizont Hohenschönhausen
 Ahrenshooper Str.5 - 13051 Berlin
 Tel: 030 9621033
 Mail: info@selbsthilfe-lichtenberg.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE - ZEHLENDORF

Gruppe in Gründung

Chronisch erschöpft – für Menschen mit ME/CFS oder Long-Covid

Kennst du das? Du willst – aber dein Körper spielt nicht mit

- Ein normaler Sportkurs, du hast Lust mitzumachen – aber du weißt: Dein Körper schafft das nicht
- Längere Spaziergänge mit Freunden, du hast Lust – aber du weißt: Dein Körper schafft das nicht
- Mal wieder ins Kino gehen, du hast Lust – aber du weißt: Deine Sinnesorgane spielen nicht mit
- Mal wieder mit Freunden Essen gehen, du hast Lust – aber du merkst: Es fehlt mal wieder schlichtweg die Energie, dein Körper schafft das nicht
- Wieder in den Beruf einsteigen, ein verlässliches Teammitglied sein, du hast Lust – aber dein Körper lässt dich im Stich

Lasst uns nicht aufgeben, sondern unser Leben neu gestalten. Lasst uns auf uns angepasste Angebote schaffen, um wieder Teil der Gesellschaft zu werden. Lasst uns kontakten, treffen, Erfahrungen austauschen und durch gemeinsame angepasste Aktivitäten wieder lachen, spielen und weiter Freude am Leben haben.

Start: 9. Januar 2023
Gruppentreffen: jeden Montag, 11-12:30 Uhr
Ort: Villa Mittelhof (Königstr. 42-43, 14163 Berlin)
Anmeldung: selbsthilfe@mittelhof.org oder Tel. (030) 80 19 75 14

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Deutsche Heredo-Ataxie-Gesellschaft LV Berlin e.V.

Die DHAG ist eine Selbsthilfeorganisation, in der sich Menschen zusammengeschlossen haben, die mit Heredo-Ataxien konfrontiert sind. Die Ataxie ist eine Störung von Bewegungen, d.h. eine Störung des koordinierten Zusammenwirkens verschiedener Muskelgruppen. Daraus ergeben sich die häufigsten Symptome: Gang-, Stand- und Sprechstörungen. Die Ursache der Ataxie ist eine Veränderung des Erbmaterials (Mutation).

Aktivitäten und Angebote der DHAG:

ersten Montag in ungeraden Monaten 18 - 20 Uhr
dhag@ataxie.de <http://www.ataxie.de>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Psoriasis-Selbsthilfe Treffen im Neuen Jahr

- Dienstag, 3. Januar 2023, 19:00 Uhr. Unter uns-offener Gesprächskreis.
- Dienstag, 7. Februar 2023, 19:00 Uhr. Thema: "Antidiskreminierung". Referentin Angekika Schwager, Antidiskreminierungsberatung.
- Dienstag, 7. März 2023, 19:00 Uhr. Thema "Hypnose" Referentin Sylvia Pawelzik.
- Dienstag, 4. April 2023, 19:00 Uhr. Unter uns-offener Gesprächskreis.

Ort: Familienzentrum, Mehringdamm 114, Raum 401 / Kreuzberg
Kontakt: Marina Göritz, Telefon 0173 47 26 599, Andreas K. Walter, Telefon 030 854 12 51

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Berliner Selbsthilfegruppe Stottern

Wir treffen uns regelmäßig in der Selbsthilfegruppe, um uns mit dem eigenen Stottern und dem Stottern der anderen auseinander zu setzen; aber auch Alltagsthemen kommen nicht zu kurz. Unser Ziel ist ein freier und selbstbewusster Umgang mit dem eigenen Stottern. Wir gestalten thematische Gruppenabende, die von Mitgliedern moderiert werden.

2. + 4. Mo im Monat 19.30 - 21.30 Uhr

kontakt@stottern-in-berlin.de

<https://www.stottern-lv-ost.de/selbsthilfegruppen/berlin/dienstagsgruppe>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Cochlea-Implantat - CI-Selbsthilfegruppe Berlin

Unabhängige Selbsthilfegruppe für Cochlea-Implantat-Träger bzw. hochgradig Schwerhörige, die sich für die CI-Versorgung interessieren. Ein Cochlea-Implantat ist eine elektronische Innenohrprothese, die Ertaubten oder an Taubheit grenzenden Schwerhörigen zu einem "neuen" Gehör verhelfen kann.

Treffen sind für Hörgeschädigte barrierefrei.

Kontaktaufnahme nur über E-Mail oder Post.

Vierteljährlich / bitte per E-Mail / Post den genauen Zeitpunkt erfragen!

Kontaktperson

Herr Alain Leprêtre und Frau Manuela Knaack

a.lepretre@gmx.de

<https://berlinerhoeren.de/>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Lipomatose - Leben mit gutartigen Fettgeschwülsten

Bei der Lipomatose handelt es sich um ein Krankheitsbild, bei der sich Fettzellen unkontrolliert vermehren. Auch wenn diese Lipome gutartig sind, können sie bei den Betroffenen zu unangenehmen Druckschmerzen führen. Die Ursachen dieser Erkrankung sind bislang unklar und als Behandlungsmöglichkeit steht Betroffenen bisher nur eine operative Entfernung zur Verfügung. Daher leiden sie neben den Schmerzen häufig auch unter psychischen Belastungen. Wir wollen im Austausch miteinander unser Wissen über die Erkrankung teilen und uns gegenseitig unterstützen.

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](#)

Adipositas – bewusst abnehmen – Türkische Gruppe in Gründung

Datum: 2. Montag im Monat

Uhrzeit: 13.00 - 14.00 Uhr

Ort: 2. Standort Stadtteilzentrum Neukölln Süd - Löwensteinring 13 A - 12353 Berlin

Anmeldung: Pervin Tosun Tel 603 20 22, freitags 13.00 - 17.00 Uhr, E-Mail tosun@sh-stzneukoelln.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Neue Selbsthilfegruppe: Adipositas in Reinickendorf

Wir möchten eine Gruppe zum Thema Adipositas (zu hohes Körpergewicht) mit dem Namen „Fit und gesund“ aufbauen, ein Thema, das immer aktueller wird

und von dem ein hoher Prozentsatz in unserer Gesellschaft betroffen ist. Wir wollen uns austauschen über alles, was uns dabei wichtig ist und uns gegenseitig unterstützen fit+gesund zu werden.

Wir freuen uns über Ihr Interesse, wobei das Alter keine Rolle spielt. Bei uns ist jeder willkommen und wird herzlich aufgenommen.

Geplante Zeit: 2. & 4. Montag im Monat

16 bis 17:30 Uhr

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

Anmeldung und Information unter

S E L B S T H I L F E**Lupus Erythematodes Selbsthilfegemeinschaft e.V. - Regionalgruppe Berlin City****Gruppentreffen 4. Do im Monat von 18 - 20 Uhr / Raum 5.006**

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

Kontaktperson: Renate Götz 1. Vorsitzende Tel: 030 6846155

SEKIS Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle - Bismarckstr. 101 (Eingang Weimarer Str.) - 10625 Berlin

[030 890 285 38 \(SEKIS\)](tel:03089028538) [030 89028540](tel:03089028540)

<http://www.lupus.rheumanet.org>

» [Inhaltsverzeichnis](#)**S E L B S T H I L F E****Long Covid**

Gruppentreffen: 2. & 4. Montag 20:00 Uhr präsent

1. & 3. Montag 20:00 Uhr online

Eine Erkrankung mit dem Corona-Virus kann nach Abklingen der akuten Phase erhebliche gesundheitliche Spät- oder Langzeitfolgen nach sich ziehen. Betroffenen stehen wenig therapeutische Optionen zur Verfügung, und die persönliche Situation kann je nach Schweregrad neben der körperlichen Symptomatik auch erhebliche psychische Belastung mit sich bringen. In der Gruppe können Betroffene sich austauschen, Erfahrungen teilen und so Unterstützung in der Bewältigung ihrer oftmals schwierigen persönlichen Lage erhalten.

Gruppenstart: Dezember 2022

Anmeldung per E-Mail unter info@selbsthilfe-treffpunkt.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)**S E L B S T H I L F E****Gruppe zum Thema Beziehungsangst**

Gruppentreffen: 1. und 3. Montag 18:30 - 19:30 Uhr

Offene Gesprächsgruppe für Menschen mit Beziehungsangst, die Schwierigkeiten haben partnerschaftliche Bindungen aufzubauen und zu halten. Austausch mit anderen Betroffenen, eigene Erfahrungen teilen.

Informationen und Anmeldung unter E-Mail: beziehungsangst@gmail.com

Kontakt: Diana Eulau - Selbsthilfekontaktstelle Berlin Friedrichshain-Kreuzberg

Tel. 030 291 83 48

www.selbsthilfe-treffpunkt.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)**S E L B S T H I L F E****Alte Wunden, neue Wege**

Frühe Beziehungserfahrungen prägen uns und unseren Blick auf die Welt nachhaltig. Subtile Verletzungen, z.B. mangelnde elterliche Fürsorge und Zuwendung oder Mobbing, hinterlassen Spuren in Körper und Psyche. Diese Erfahrungen können die Entwicklung psychischer Erkrankungen begünstigen bzw. uns darin behindern, als Erwachsene gesunde Beziehungen aufzubauen.

Diese Gruppe soll einen sicheren und vertrauensvollen Raum bereitstellen, in dem Betroffene sich austauschen und mithilfe behutsamer Übungen, z.B. nach Dami Charf, Verena König und Luise Reddemann, sich gegenseitig unterstützen können. Die Gruppe wird nicht professionell begleitet. Therapieerfahrung ist indes erwünscht und hilfreich. Interessierte können sich an die Selbsthilfekontaktstelle wenden.

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](#)**S E L B S T H I L F E****Trennung / Scheidung von einer Narzisstin? – Männergruppe**

Die Trennung von einer Narzisstin ist eines der schwersten Dinge, die im Leben emotional geleistet werden können! Traut man sich dann auch noch tatsächlich eine Scheidung zu? Unsere Selbsthilfegruppe gibt

Betroffenen Raum, das Erlebte zu teilen und sich untereinander auszutauschen.

Wir freuen uns über eine Nachricht von Ihnen an

selbsthilfe@sekis-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Selbsthilfegruppe „Berliner Wochenkinder“

In den 1950-er Jahren errichtete die DDR Wochenkrippen und Wochenheime, in denen die Babys und Kleinkinder ab der 6-ten Lebenswoche von Montag bis Freitag mit Übernachtung betreut wurden. Am Wochenende waren die Kinder dann wieder bei den Eltern untergebracht. Die Einrichtungen, in denen die Tag- und Nachtbetreuung stattfand hießen Wochenkrippen für das Alter von 0-3 Jahren und Wochenheime für das Alter 3 bis 6 Jahre.

Diese Betreuungsform wurde von Kinderpsychologen relativ schnell als schädlich erkannt. Die Kinder (man geht von > 100.000 Betroffenen aus) waren öfter krank, hatten Entwicklungsverzögerungen und als Folge der vorschnellen und wiederkehrenden Trennung von der Mutter, große emotionale Defizite. Trotzdem wurden diese Betreuungsformen bis in die achtziger Jahre in der DDR aufrechterhalten.

Seit wenigen Jahren beschäftigen sich auch die Wissenschaften mit den Spätfolgen für die Betroffenen. Zu den Spätfolgen zählen starke Beeinträchtigungen im Leben, psychische und psychiatrische Spätfolgen, wie eine verringerte Bindungsfähigkeit, mangelndes Gefühl für den eigenen Körper, mangelndes Selbstvertrauen, bis hin zu PTBS (Posttraumatische Belastungsstörungen), Depressionen und Psychosen. In unserer Selbsthilfegruppe wollen sich Betroffene Erwachsene, die in solchen Einrichtungen betreut wurden, gegenseitig kennenlernen, austauschen, vernetzen und unterstützen.

monatlich samstags 16-18 uhr wechseld in Präsenz und Online-Treffen

Kontakt: berlin@wochenkinder.de

Website: www.wochenkinder.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Trauernde Eltern - Selbsthilfegruppe

Wir sind eine Gruppe von Eltern aus Berlin und Brandenburg, deren Kinder verstorben sind.

Oftmals sind der Schmerz und die Trauer so groß, dass man sie alleine nicht überwinden kann.

In gemeinsamen Gesprächen geben wir uns gegenseitig Trost und Halt.

Wir wollten uns nie kennenlernen, aber jetzt sind wir froh einander zu haben...

Wir treffen uns jeden letzten Freitag im Monat von

19.00 – 21.00 Uhr in den Räumlichkeiten von SEKIS.

Meldet euch gerne bei Interesse unter: trauereltern@web.de

SELBSTHILFE

Morgenluft - Mit frischem Schwung zurück in den Beruf

Kennst du das auch? Sich nur gesehen und geschätzt fühlen, wenn man Leistung bringt? Das sichere Gefühl, viel zu viele Bälle gleichzeitig zu jonglieren? Die Angst, bald keine Kraft mehr zu haben?

In unserer Selbsthilfegruppe treffen sich Menschen mit Burnout-Erfahrungen, die alte Glaubenssätze erkennen und neue einüben wollen. Menschen, die nicht mehr nur einfach funktionieren wollen, sondern lernen wollen, die eigenen Grenzen zu respektieren und achtsam mit den eigenen Ressourcen umzugehen. Gemeinsam wollen wir uns dabei unterstützen, Warnsignale erkennen zu lernen, mit Belastungssituationen besser umzugehen und wirksame Strategien der Selbstfürsorge einzuüben.

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

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

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Internet and Technology Addicts Anonymous (ITAA)

Gruppentreffen **jeden Dienstag 18.30 -19.30 Uhr**

ITAA (Internet and Technology Addicts Anonymous) ist eine internationale 12-Schritte-Gemeinschaft, die wöchentlich mehrere Telefon-Meetings und einige face-to-face Meetings abhält. Das Meeting in Berlin wird auf Englisch moderiert, wir lesen englischsprachige 12-Schritte-Literatur und das Teilen von Erfahrung, Kraft

und Hoffnung geschieht auf Englisch oder Deutsch. Wir treffen uns, um uns gegenseitig dabei zu helfen, von den Auswirkungen dieser Sucht zu genesen. Jeder, der den Wunsch hat, mit exzessivem Internet- und Technologiekonsum aufzuhören, ist herzlich willkommen.

Sprachen Englisch und Deutsch

SEKIS Bismarckstr. 101 (Eingang Weimarer Str.) - 10625 Berlin / Charlottenburg-Wilmersdorf

itaa.berlin@gmail.com

<http://internetaddictsanonymous.org>

030 890 285 38 (SEKIS)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE-KONTAKTSTELLEN

Stellenausschreibung im Selbsthilfezentrum Neukölln

Das Selbsthilfezentrum Neukölln unterstützt an zwei Standorten im Bezirk Neukölln Selbsthilfegruppen zu unterschiedlichen Erkrankungen und Themen und organisiert Veranstaltungen, Kurse und Workshops zu gesundheitlichen und psychosozialen Themen.

Dabei wird eng mit anderen Einrichtungen im Bezirk und den anderen Berliner Selbsthilfekontaktstellen zusammengearbeitet. Im flankierenden Projekt Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung im Gesundheitswesen wird die Zusammenarbeit zwischen Selbsthilfe und Gesundheitswesen vertieft.

Wir suchen ab Februar 2023:

Sozialpädagogische oder sozialpsychologische Fachkraft (BA, MA, Diplom) - w/m/d im Selbsthilfezentrum- Standort Neukölln-Süd / Gropiusstadt mit vorerst 20,2 Wochenstunden, davon 5 Stunden im Projekt „Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung im Gesundheitswesen“.

Die Aufgaben sind:

- Beratung von Selbsthilfeinteressierten und Gruppengründer*innen
- Unterstützung von Selbsthilfegruppen u.a. in der Gründungsphase
- Initiierung und Begleitung von selbsthilferelevanten Veranstaltungen
- Gremien- und Öffentlichkeitsarbeit
- Vertiefung der Kooperationen mit Kliniken, Ärzten und anderen Akteur*innen im Gesundheitswesen; 1x monatlich Sprechzeiten im Vivantes Klinikum Neukölln

Wir wünschen uns:

- Umfassende Beratungskompetenz und sehr gute Kommunikationsfähigkeit
- Erfahrungen in der Öffentlichkeits- und Netzwerkarbeit
- Teamfähigkeit, Eigenständigkeit und organisatorisches Geschick
- Bereitschaft zu administrativen Aufgaben (Budget, Fördermittelbeantragung)
- Umgang mit dem PC, Office-Programmen, Social Media

Wir bieten:

- Vergütung analog TVL Berlin Sozial- und Erziehungsdienst S 11 b - Tarifstand 2022; Einstufung nach beruflichen Erfahrungen
- Flexible Arbeitszeiten (im Rahmen der Sprechstundenabsicherung)
- 30 Urlaubstage, 24. und 31.12. arbeitsfreie Tage
- Regelmäßige Supervision und kollegialer Austausch
- Eigenverantwortliches Handeln und Einbringen eigener Ideen in ein engagiertes, freundliches Team.

Eine schriftliche Bewerbung richten Sie bitte bis zum 7. Januar 2023 an:

Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum Neukölln-Süd

Antje Kleibs

Lipschitzallee 80, 12353 Berlin oder per Mail: kleibs.gf@sh-stzneukoelln.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

JUNGE SELBSTHILFE

Come Together Junge Selbsthilfe

Du bist schon in einer Selbsthilfegruppe aktiv?

Du möchtest wissen wie andere ihre Gruppentreffen gestalten und mit Schwierigkeiten umgehen?

Beim Come Together kannst du über den Tellerrand schauen.

Du hast noch gar nichts mit Selbsthilfe zu tun?

Du möchtest einen ersten Eindruck bekommen, ob das etwas für dich sein könnte?

Du möchtest Infos aus erster Hand erhalten, ohne dich irgendwie verpflichten zu müssen?

Beim Come Together findest du Gleichgesinnte und bekommst du von Antworten auf all deine Fragen.
Du bist jünger als 35 Jahre? Dann bist du hier goldrichtig!
Beim Come Together Junge Selbsthilfe findest du ...

Austausch

Sprich darüber, wie es dir geht, erfahre, wie andere mit ähnlichen Themen damit umgehen.
Die Themen kennen keine Grenzen - Klinik-, Therapie-, Selbsthilfeeferfahrungen, Umgang mit Symptomen, Vorurteilen und vieles mehr.

Mut und Kraft

Du triffst hier andere junge Leute, die ihr Leben in die Hand nehmen und sich gegenseitig in Selbsthilfegruppen unterstützen oder es ausprobieren wollen.

Spaß und Leichtigkeit

Du triffst hier junge Leute in einer lockeren Atmosphäre, mit denen du auch einfach über Gott und die Welt quatschen kannst.

Komm vorbei - zum Come Together Junge Selbsthilfe. Wir freuen uns auf dich!

Jetzt wieder Face-to-Face im **Café Lichtblick - Birkenstr. 33 - 10551 Berlin (U-Bhf. Birkenstr.)**

Endlich wieder Offline! Face to Face!

an jedem letzten Dienstag im Monat ab 19.00 Uhr

Anmeldung und Zugangsdaten jetzt automatisch

Kontakt: Saskia Schubert junge-selbsthilfe@sekis-berlin.de

Internet: [Willkommen | StadtRand \(stadtrand-berlin.de\)](#)

In Kürze: [Junge Selbsthilfe: Sekis \(sekis-berlin.de\)](#)

Instagram: [Junge Selbsthilfe Berlin \(@jungeselbsthilfeberlin\)](#)

Youtube: [Junge Selbsthilfe - YouTube](#)

Junge Selbsthilfe Berlin ist eine Einrichtung von selko e.V.

» [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](#)

BARRIEREFREIHEIT

SEKIS 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](#)

DIGITALISIERUNG

Patientenverbände legen Eckpunkte zur Digitalisierung im Gesundheitswesen vor

Wie in vielen anderen Bereichen wird auch im Gesundheitswesen die Digitalisierung geplant und bereits umgesetzt. Bisher werden Patient*innen davon jedoch weitgehend ausgeschlossen. Doch hier ist dringend ein Umdenken nötig: Patient*innen sollten Teil der strategischen und fachlichen Planung sein. Nur so können digitale Anwendungen und Dienstleistungen an ihren Bedarfen ausgerichtet und für ihren Nutzen entwickelt werden.

In einem gemeinsamen Eckpunktepapier stellen die maßgeblichen Patientenverbände nach § 140f SGB V, zu denen auch die Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen (DAG SHG) gehört, dar, welche Positionen sie vertreten und worauf bei der Digitalisierung geachtet werden muss.

PROJEKTE

Interessenkonflikte in der Selbsthilfe ausschließen

NAKOS im Gespräch: Podcast zum Verhältnis von Pharmaindustrie und Selbsthilfe

Für die wichtige Arbeit von Aktiven in der Selbsthilfe sind teilweise erhebliche finanzielle Mittel notwendig. Zum Beispiel wenn es darum geht, Öffentlichkeitsarbeit zu betreiben oder Webseiten und Informationsmaterialien zu erstellen. Hier nutzen Pharmafirmen gern die Gelegenheit, die Selbsthilfe zu unterstützen – und die zum Thema passenden Medikamente oder Hilfsmittel zu bewerben.

Für Selbsthilfeaktive birgt das mehrere Gefahren. So können sie im schlimmsten Fall von den Pharmafirmen für deren Zwecke instrumentalisiert werden, ihre Glaubwürdigkeit riskieren und dabei ihre eigentlichen Ziele aus den Augen verlieren. Wie können Selbsthilfeorganisationen und -gruppen mit solchen Interessenskonflikten umgehen und wie kann unlautere Beeinflussung vermieden werden?

Im Podcast „Durchblick“ thematisieren Sanders Schier und Rainer Pillmann-Wesche von Transparency Deutschland verschiedene Aspekte rund um den täglichen Kampf für mehr Transparenz und gegen Korruption. In der neunten Folge sprechen sie mit Rolf Blaga (Transparency Deutschland) und David Brinkmann (NAKOS) über die nicht immer unproblematische Beziehung zwischen Selbsthilfe und Pharmaindustrie.

[Zum Podcast unter www.transparency.de \(Folge 9\)](http://www.transparency.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PROJEKTE

Plattform : Selbsthilfe und Zukunft

Der Bundesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe e.V.

Unsere Gesellschaft befindet sich in einem steten Wandel, der mit einer veränderten Engagementkultur und neuen Lebensrealitäten einhergeht. Viele Verbände der gesundheitlichen Selbsthilfe stellen sich die Frage:

Wie kann die Selbsthilfe mit diesen Herausforderungen umgehen und sich gut für die Zukunft aufstellen? Selbsthilfe lebt vom Mitmachen, die Mitglieder sind die Basis eines aktiven Verbandes. Wir haben Strategien erarbeitet, die das Ehrenamt stärken, das Engagement fördern und zielgruppengerecht auf die unterschiedlichen Bedürfnisse einer vielfältigen Bevölkerung eingehen.

Entstanden ist ein bunter Strauß von Ideen, die praxisorientierte Hilfestellungen für die Mitgliedergewinnung und die Aktivierung der vorhandenen Mitglieder bieten.

Die Themen:

Mitgliedergewinnung

Junge Selbsthilfe

Migration

Neue soziale Medien

Rehabilitation und

Quartier

<https://www.selbsthilfe-der-zukunft.de/>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERÖFFENTLICHUNGEN

Selbsthilfegruppen für pflegende und sorgende Angehörige

Neues Faltblatt der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. informiert über die Vorteile der Pflegeselbsthilfe

Gemeinsame Betroffenheit verbindet. Das zählt auch für die pflegenden Angehörigen, die Entlastung erfahren durch die gemeinschaftliche Selbsthilfe. Bundesweit gibt es über 1.500 Selbsthilfegruppen speziell für pflegende Angehörige. Die Zielgruppe ist vielfältig und vertritt jedes Alter. Hochaltrige Pflegepersonen engagieren sich ebenso wie Young Carers, pflegende Männer oder aus der Ferne unterstützende Angehörige.

Das neue Faltblatt „Pflegerische und sorgende Angehörige“ macht Angehörige und Fachkräfte auf Möglichkeiten der Pflegeselbsthilfe aufmerksam und informiert, wie Betroffene eine Gruppe kontaktieren können und wo sie Unterstützung und Anlaufstellen vor Ort finden.

Herunterladen und bestellen: Faltblatt „Pflegerische und sorgende Angehörige“

<https://www.dag-shg.de/service/publikationen/>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERÖFFENTLICHUNGEN

Hilfe bei Long Covid, Post-Vac-Syndrom und Co.

Neues NAKOS-Faltblatt über Selbsthilfeangebote rund um Corona

Die Corona-Pandemie löste bei viele Menschen große Unsicherheiten aus. Sei es durch eine Covid-19-Erkrankung und ihre gesundheitlichen Folgen oder auf psychosozialer Ebene durch Trauer oder Einsamkeit. Bereits 2020 gründeten sich erste Selbsthilfegruppen zu den vielfältigen Anliegen. Der Erfahrungsaustausch hilft vielen Menschen, einen Umgang mit der Erkrankung oder Situation zu finden und das eigene Wissen zu Corona zu erweitern.

Im neuen NAKOS-Faltblatt erfahren Betroffene, Angehörige und Fachkräfte, welche Hilfsangebote es gibt und wie man eine passende Selbsthilfegruppe findet.

Herunterladen und bestellen:

[Faltblatt „Hilfe nach Covid-19 – Vielfalt und Vorteile von Selbsthilfegruppen“](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERÖFFENTLICHUNGEN

NAKOS Info 125: Schwerpunktthema: Selbsthilfe und Politik

In diesen schnelllebigen, unruhigen Zeiten, fällt es oft schwer mit neuen Herausforderungen Schritt zu halten. Die Corona-Pandemie ist noch nicht vorbei, da tobt ein Krieg in Europa und Menschen suchen auch bei uns Zuflucht und Unterstützung. Auch hier ist die gemeinschaftliche Selbsthilfe gefordert. Neben der Digitalisierung und dem Generationenwechsel verändern sich auch politische Rahmenbedingungen und Gesetzesgrundlagen. Welche Möglichkeiten eröffnet der aktuelle Koalitionsvertrag? Selbsthilfe findet sich nicht im Vertrag, wohl aber die Themen Patient*innenrechte, Inklusion, Pflege, Digitalisierung im Gesundheitswesen, Gesundheitsförderung und -versorgung sowie Zivilgesellschaft und Demokratie. Wir fassen die wichtigsten Passagen zusammen und erläutern diese im Schwerpunkt dieser Ausgabe „Selbsthilfe und Politik“. Außerdem beleuchten wir die Stellung der gemeinschaftlichen Selbsthilfe im Gesundheitswesen, stellen Beauftragte und Bevollmächtigte der Bundesregierung vor und erläutern gesetzliche Rahmenbedingungen.

Auch die Beiträge aus der Praxis zeigen, dass neben dem Generationenwechsel die Schwerpunkte vielerorts auf der Digitalisierung und der Corona-Selbsthilfe liegen. So geben wir einen Überblick zu Entwicklungen, Strukturen und Unterstützungsmöglichkeiten in der Covid-19-Selbsthilfe in Deutschland. Außerdem stellen wir die erste App für virtuelle Gruppentreffen mit Avataren vor, die unabhängig von Zoom und Co. neue Wege in der Digitalisierung geht.

Download:

<https://www.nakos.de/data/Fachpublikationen/2022/NAKOS-INFO-125.pdf>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2022

Der Zugang zu 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.

Wir freuen uns auf eure Anmeldungen und Teilnahme!

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Auftaktveranstaltung Fortbildung 2023

Samstag, 29. Januar 2023 11.00 - 16.00 Uhr

Villa Donnersmarck in Berlin Zehlendorf

In Verbindung zu bleiben ist nicht immer einfach. Insbesondere in letzter Zeit gab es viele Herausforderungen: Quarantäneregelungen, die Begegnungen erschwerten. Gruppentreffen am Bildschirm, die z.T. an technischen Schwierigkeiten scheiterten. Gruppenmitglieder, die „abhanden“ gekommen sind. Nachrichten, die beunruhigen. Dabei sind gute Verbindungen unsere Lebensgrundlage: zu mir, damit ich verstehe, was für mich wichtig ist und was ich weiter tun möchte. Aber auch zu den Menschen in der Gruppe, um dort den Ort zu erhalten, der für mein Thema / meine Erkrankung wichtig ist. Verbundenheit macht stark. Verbundenheit hilft sich auszutauschen und den eigenen Standpunkt zu finden – gerade in unsicheren Zeiten, wie wir sie derzeit durchleben.

Die Auftaktveranstaltung will Verbindungen stärken. Wir hören von dem, was dafür wichtig ist und lernen von guten Erfahrungen anderer Selbsthilfe-Gruppen. Wir tauschen uns aus und erhalten in praxisbezogenen Workshops methodische Anregungen für unsere Selbsthilfe-Gruppen vor Ort. Wer weiß, vielleicht entstehen auf dieser Veranstaltung auch ganz neue Verbindungen zu Selbsthilfe-Aktiven aus ganz Berlin. In der Mittagspause stellt die Villa Donnersmarck einen Mittagsimbiss zum Selbstkostenpreis zur Verfügung.

Anmeldefrist: Donnerstag, 19.01.2023

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Online: www.sekis.de/Fortbildung

Tel.: 030 890 285 39

Leitung: Akteur*innen des Fortbildungsprogramms

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Online:

Datenschutz für Selbsthilfe-Gruppen -

Tipps zum Umgang mit der Datenschutz-Grundverordnung DGSVO

Organisation und Öffentlichkeit

Montag, 13. Februar 2023 | 18-20 Uhr online via Zoom

Seit Mai 2018 gilt die neue Datenschutz- Grundverordnung – in diesem Zusammenhang tauchen viele Fragen und Unsicherheiten im Umgang mit sensiblen Daten auch bei Selbsthilfe-Gruppen auf. In einem Gespräch, in dem ihr eure konkreten Fragen zu dem Thema stellen könnt, wollen wir Tipps und Anregungen für einen sichereren und datenschutzkonformeren Einsatz von neuen Medien – aber auch für die Gruppenarbeit allgemein – geben. Gerne könnt ihr eure konkreten Fragen schon vorab an SEKIS senden. Das können Fragen sein, wie: „Darf ich ein Foto des Ausflugs unserer Selbsthilfegruppe auf der eigenen Webseite zeigen. Soll ich eine Whatsapp-Gruppe aufmachen, um mit meinen Gruppenmitgliedern zu kommunizieren? Wie sammelt und sichert die Gruppenleitung meine Daten?“ Deutlich werden soll in dem Gespräch auch, dass Datenschutz an sich nichts Schlimmes ist, sondern vielmehr ein Schutz für uns Verbraucher*innen und auch für uns in der Selbsthilfe-Arbeit ist! Für die Teilnahme wird ein internetfähiges Gerät (PC /Laptop / Tablet oder Smartphone) mit Mikrofon und Kamera benötigt.

Kosten: kostenfrei

Anmeldefrist: Freitag, 03.02.2023

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Online-Veranstaltung

Moderation in der Selbsthilfe – Gespräche in gemeinsamer Verantwortung

Donnerstag, 16. Februar 2023 | 18-21 Uhr und

Donnerstag, 02. März 2023 | 18-21 Uhr

[online via Zoom](#)

Gespräche zu moderieren, zu strukturieren und zu begleiten, schafft der Gruppe Freiraum, sich auf den Inhalt zu konzentrieren. Im Rahmen einer Selbsthilfe-Gruppe 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 Gruppen-Gesprächen vermitteln. Sie hilft, die mit der Moderation verbundene Rolle in der Selbsthilfe-Gruppe 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. Für die Teilnahme wird ein internetfähiges Gerät (PC /Laptop / Tablet oder Smartphone) mit Mikrofon und Kamera benötigt.

Anmeldefrist: Mittwoch, 08.02.2023

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Online: www.sekis.de/Fortbildung

Tel.: 030 890 285 39

Kosten: 10 € (per Überweisung)

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

[hier online anmelden](#)

Präsenz-Veranstaltung:

Unabhängigkeit der Selbsthilfe –

Wahrung von Selbstbestimmung und Vermeidung von Interessenkonflikten

Freitag, 3. März 2023 | 17 – 19 Uhr

SEKIS – Selbsthilfe Kontaktstelle Charlottenburg-Wilmersdorf | Bismarckstr. 101 | 10625 Berlin

In der Selbsthilfe stehen die Bedürfnisse und Interessen von Betroffenen im Mittelpunkt – so jedenfalls die geltende Annahme. Die Informationen, die in und von den Gruppen geteilt werden, gelten als durchweg glaubwürdig und die Selbsthilfe genießt bei den Hilfesuchenden insgesamt ein hohes Maß an Vertrauen. Die Selbsthilfearbeit lebt natürlich hauptsächlich vom Engagement der Aktiven. Um allerdings die vielfältigen Aufgaben zu bestreiten, suchen Gruppen (vor allem aber Selbsthilfeorganisationen) manchmal zusätzliche Unterstützung in Form von Geldmitteln oder in der Zusammenarbeit mit anderen „Playern“. Gesetzliche Krankenkassen, Stiftungen, Ärzt*innen, Spender*innen etc. bieten ihre Hilfe an, aber eben auch Wirtschaftsunternehmen – in der Regel Arznei oder Hilfsmittelhersteller – stehen der

Selbsthilfe mit finanziellen Zuwendungen und Expertise zur Seite. Damit kommen natürlich plötzlich ganz andere Interessen ins Spiel. Nun geht es um den Zugang zu potentiellen Käuferschichten, die Bewerbung von Produkten und Gewinnmaximierung.

Im Rahmen dieser Fortbildung wollen wir lernen, welche Gefahren Kooperationen mit Wirtschaftsunternehmen in sich bergen, wo Interessenkonflikte entstehen können und welche Rolle dabei Transparenz spielt. Im Erfahrungsaustausch wollen wir gemeinsam ausloten, wie man als Selbsthilfeaktive/r unabhängig und selbstbestimmt und damit glaubwürdig bleibt.

Anmeldefrist: Donnerstag, 23.02.2023

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Online: www.sekis.de/Fortbildung

Tel.: 030 890 285 39

Kosten: kostenfrei

Leitung: David Brinkmann (NAKOS)

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2023

Kulturelle Vielfalt und Selbsthilfe

Präsenz-Veranstaltung

Wie funktioniert das deutsche Gesundheitssystem -

Selbsthilfe-Gruppen als Lernorte, um sich in Deutschland zurecht zu finden

Dienstag, 14. März 2023 | 16-18 Uhr

Mittelhof | Clayallee 345, 1. OG | 14169 Berlin

Wie finde ich einen guten Arzt, eine gute Ärztin? Woher soll ich wissen, was meine Versicherung alles bezahlt? Wo finde ich Hilfe bei psychischen Erkrankungen? Was sind meine Rechte als Patient*in in Deutschland? Wer hilft, wenn es Probleme gibt? Oft können Selbsthilfe-Gruppen zu all diesen Fragen eine Menge sagen. Manchmal können alle aber nur vermuten, was richtig ist. Jede*r hat mal was gehört. Die Fortbildung greift zentrale Themen des deutschen Gesundheitswesens auf. Sie gibt Material an die Hand, mit dem man in der eigenen Gruppe diese Themen besprechen kann. Beispiele aus den Gruppen werden dafür sorgen, dass der Austausch dicht an den eigenen Erfahrungen bleibt. Bei Bedarf mit Übersetzung.

Anmeldefrist: Montag, 06.03.2023

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Online: www.sekis.de/Fortbildung

Tel.: 030 890 285 39

Kosten: kostenfrei

Leitung: Arbeitskreis Migration

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2023

Methoden und Techniken

Präsenz-Veranstaltung

Gründer*innen-Werkstatt - Selbsthilfe-Gruppen planen, gründen, starten

Donnerstag, 16. März 2023 | 18-21 Uhr

Selbsthilfetreffpunkt Spandau-Siemensstadt | Wattstr. 13 | 13629 Berlin

Die Idee, der Wunsch nach Austausch zu einem bestimmten Thema ist da. Aber wie fange ich es an eine Selbsthilfegruppe zu gründen? Wie finde ich Menschen, denen es ähnlich geht wie mir? Wo können wir uns treffen? Wie wird man vertraut mit Menschen, die einem erst einmal fremd sind? Und schließlich: was hilft,

um länger als nur wenige Treffen zusammen in gutem Kontakt zu bleiben?

Diese Fortbildung bearbeitet Basisfragen der Selbsthilfe-Arbeit für Menschen, die die Selbsthilfe kennenlernen oder gern selbst eine Gruppe starten möchten.

Der Abend bietet Möglichkeiten, sich grundlegend zur Arbeitsweise von Selbsthilfe-Gruppen zu informieren. Methodisch werden dabei die Schritte einer Gruppen-Gründung durchgegangen und auch das erste Treffen einer Selbsthilfe-Gruppe nachvollzogen.

Anmeldefrist: Mittwoch, 08.03.2023

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Online: www.sekis.de/Fortbildung

Tel.: 030 890 285 39

Kosten: 5 € (Zahlung vor Ort)

Leitung: Jens Erik Geißler | Roswitha Stephan-Glitzner (Arbeitskreis Fortbildung)

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2023

Methoden und Techniken

Präsenz-Veranstaltung

Take care! Selbstverständnis und Selbstfürsorge in Selbsthilfe-Gruppen - Erfahrungen und Übungen zur Selbstwirksamkeit

Dienstag, 21. März 2023 | 15 – 18 Uhr

SEKIS – Selbsthilfe Kontaktstelle Charlottenburg-Wilmersdorf | Bismarckstr. 101 | 10625 Berlin

Unser Alltag insbesondere die Veränderung durch Corona bringt manchmal herausfordernde Situationen mit sich. Ziel der Fortbildung ist es, Möglichkeiten eines Umgangs mit Belastungen im Gruppen-Alltag aufzuzeigen und verschiedene Faktoren der Selbstsorge zu vermitteln, um diese Kompetenzen gezielt zu stärken. Wir wollen über unser Selbstverständnis und unsere Werte in der Gemeinschaft sowie deren Auswirkungen ins Gespräch kommen.

Anmeldefrist: Montag, 13.03.2023

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Online: www.sekis.de/Fortbildung

Tel.: 030 890 285 39

Kosten: 5 € (Zahlung vor Ort)

Leitung: Ines Krahn (Diplom Sozialpädagogin, Coach, Moderation)

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2023

Methoden und Techniken

Online-Veranstaltung

Supervision für Mitglieder von Selbsthilfe-Gruppen – Unterstützung bei Problemen

Donnerstag, 23. März 2023 | 18-21 Uhr online via Zoom

Euch geht eine Situation aus einem der letzten Gruppentreffen immer noch nach? Ihr wollt in der Gruppe etwas Neues ausprobieren, wisst aber noch nicht wie? Ihr wollt wissen, ob andere Gruppen ähnliche Probleme haben und wie sie damit umgehen?

Die Supervision ist offen für alle, die ihre Fragen und Schwierigkeiten aus ihren Gruppen einbringen möchten und die neugierig sind auf die Themen aus anderen Selbsthilfe-Gruppen. In der Supervision ist Raum, sich gegenseitig auszutauschen und gemeinsam Lösungen zu erarbeiten.

Für die Teilnahme wird ein internetfähiges Gerät (PC /Laptop / Tablet oder Smartphone) mit Mikrofon und Kamera benötigt.

Anmeldefrist: Mittwoch, 15.03.2023

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Online: www.sekis.de/Fortbildung

Tel.: 030 890 285 39

Kosten: 5 € (per Überweisung)

Leitung: Helga Schneider-Schelte (Arbeitskreis Fortbildung)

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2023

Organisation und Öffentlichkeit

Präsenz-Veranstaltung

Sichtbar und Präsent! – Kreative Printmedien & Co für die Öffentlichkeitsarbeit

Mittwoch, 29. März 2023 | 16-19 Uhr

SEKIS – Selbsthilfe Kontaktstelle Charlottenburg-Wilmersdorf | Bismarckstr. 101 | 10625 Berlin

Die eigene Selbsthilfe-Gruppe oder -organisation in der Öffentlichkeit bekannt zu machen und dadurch der Verwirklichung der eigenen Ziele näher zu kommen, bleibt oft ein Vorhaben, das mit viel Arbeit und Unzufriedenheit verbunden ist. Oft kommen nicht so viel Neue in die Gruppe, wie gewünscht werden.

Trotz des vielfältigen Netzwerks der Selbsthilfe, erfordert es manchmal andere Wege und Strategien der Öffentlichkeitsarbeit, die wirklich zur Gruppe passen und nachhaltig sind. Dafür sind Rückmeldungen von neuen Gruppeninteressierten und aus Kooperationen nicht zu unterschätzen. In der Veranstaltung werden Beispiele vorgestellt, wie durch kreative Ideen und Vorgehensweisen, sowie durch die geeignete Positionierung in der Öffentlichkeit, die eigene Zielgruppe angesprochen werden kann. Kreative Elemente und Vorgehensweisen

können die gewünschte Platzierung in der Öffentlichkeitsarbeit unterstützen.

Anmeldefrist: Dienstag, 21.03.2023

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Online: www.sekis.de/Fortbildung

Tel.: 030 890 285 39

Kosten: 5 € (Zahlung vor Ort)

Leitung: Ines Krahn (Diplom Sozialpädagogin, Coach, Mentorin)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2023

Methoden und Techniken

Präsenz

Gruppen-Phasen in der Selbsthilfe – Ressourcen und Herausforderungen

Donnerstag, 30. März 2023 | 18 – 21 Uhr

Selbsthilfetreffpunkt im Nachbarschaftshaus Friedenau | Holsteinische Str. 30 | 12161 Berlin

Selbsthilfe-Gruppen durchlaufen beim gemeinsamen Arbeiten (immer wieder) verschiedene Phasen.

Zum Beispiel:

- die Gruppengründung
- das Integrieren neuer Teilnehmenden
- das Aufkommen von Konflikten
- die Verabschiedung von Gruppen-Mitgliedern

In diesem Workshop werden die verschiedenen Phasen vorgestellt und die typischen Ressourcen und Herausforderungen, die damit verbunden sind, erarbeitet. Ziel soll es sein, besser zu verstehen, dass verschiedene Phasen zum „Gruppenleben“ dazu gehören. Zeiten, in denen „alles wie von selbst läuft“, Zeiten, in denen „es auch mal kracht“ oder in denen „die Luft raus ist“. Gleichzeitig wird Handwerkszeug vermittelt, wie die Gruppe gut durch die einzelnen Phasen kommt.

Anmeldefrist: Mittwoch, 22.03.2023

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Online: www.sekis.de/Fortbildung

Tel.: 030 890 285 39

Kosten: 5 € (Zahlung vor Ort)

Leitung: Helga Schneider-Schelte, Nicole Bichlmeier (Arbeitskreis Fortbildung)

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

Die Veranstaltungsankündigungen finden Sie auch online

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

VERANSTALTUNGEN

14. Januar 2023 15.00 - 17.00 Uhr

Führung durch die

Ausstellung ‚Queering the Crip, Crippling the Queer‘ im Schwulen Museum

Schwules Museum, Lützowstraße 73, 10785 Berlin

Veranstalter: Netzwerk behinderter Frauen Berlin e.V. - Tempelhofer Damm 160 - 12099 Berlin

Wir möchten Euch bereits jetzt, noch kurz vor den Feiertagen, auf die erste Veranstaltung im neuen Jahr aufmerksam machen und freuen uns auf Eure Anmeldungen zu:

Der Führung durch die Ausstellung ‚Queering the Crip, Crippling the Queer‘. Diese Ausstellung ist die erste internationale Ausstellung, die die vielfältigen historischen, kulturellen und politischen Intersektionen von Queerness und Behinderung erforscht. Sie zeigt Arbeiten von über zwanzig internationalen zeitgenössischen Künstler*innen, die sich mit den historischen Themen und Objekten der Ausstellung auseinandersetzen. Weiter zu sehen ist eine Auswahl aus der Sammlung Prinzhorn mit Arbeiten von Künstler*innen, die psychiatrisiert waren. Vorgestellt werden auch die großen Ikonen der queeren/behinderten Kunst: Lorenza Böttner, Raimund Hoghe und Audre Lorde.

Kontakt/Begleitung: Ulrike Haase, Simone Wasner

Tel.: 617 09 168/169 – info@netzwerk-behinderter-frauen.berlin

Anmeldeschluss: Dienstag davor

Teilnehmerinnen: 10 Plätze

Kosten: Teilnahmebeitrag: 3,- Euro, ermäßigter Eintritt (bitte Nachweis nicht vergessen)

Tel: **(030) 617 09 - 168 / 169**

Internet: <https://queer-crip.schwulesmuseum.de/>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

18. Januar 2023 (und weitere fünf Termine) 17.00 - 20.00 Uhr

INSEA - Gesund und aktiv leben

Kostenfreier Selbstmanagementkurs als Online-Angebot

Veranstalter: Landesarbeitsgemeinschaft (LAG) Hessen Selbsthilfe

für Menschen mit chronischen Erkrankungen und für deren Angehörige und Freunde findet online statt. Das Leben mit einer chronischen Erkrankung oder anderen Beeinträchtigungen ist nicht immer einfach und erfordert von den Betroffenen und ihren Angehörigen häufig Veränderungen im Alltag. Das bedeutet, dass sich die Menschen aktiv um ihre Gesundheit kümmern, soweit wie möglich ihren normalen Aktivitäten nachgehen und damit umgehen lernen, dass es körperliche und emotionale Höhen und Tiefen gibt. Eine

Unterstützung hierbei kann ein aktives Selbstmanagement sein.

INSEA „Gesund und aktiv leben“ ist eine hilfreiche Ergänzung zur medizinischen und therapeutischen Versorgung. Der Kurs unterstützt Sie, Ihre Lebensqualität bei chronischer Krankheit zu verbessern, Ihren Alltag und Ihre Medikamenteneinnahme gut zu organisieren, sich ausgewogen zu ernähren und körperlich aktiv zu sein.

Wie lange dauert ein Kurs?

Ein Kurs geht über 6 Wochen, in denen sich die Gruppe ein Mal pro Woche für je 2,5 Stunden trifft.

Der Kurs ist kostenfrei und findet online statt! Wir senden Ihnen nach Ihrer Anmeldung rechtzeitig den Teilnahmelink zu.

Die Kurstermine sind:

- 18.01.2023, 17:30 – 20:00 Uhr
- 25.01.2023, 17:30 – 20:00 Uhr
- 01.02.2023, 17:30 – 20:00 Uhr
- 08.02.2023, 17:30 – 20:00 Uhr
- 15.02.2023, 17:30 – 20:00 Uhr
- 22.02.2023, 17:30 – 20:00 Uhr

WAS IST INSEA?

INSEA ist ein evidenzbasiertes, an der Universität Stanford entwickeltes Selbstmanagement-Programm, gefördert von Careum, Schweiz.

Anmeldung: Anmeldung per E-Mail unter: info@lagh-selbsthilfe.de

Tel: **Ihre Fragen beantworten wir auch unter: 06421/94840 - 260**

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

03. Februar 2023

10.00 - 14.00 Uhr

Verständlich zu Gesundheit informieren und beraten: Digitalisierung als Chance

Online-Workshop | Veranstalter: Aktionsforum Gesundheitsinformationssystem (afgis) e.V.

online per Zoom

Veranstalter: afgis e.V.

Vielleicht stellen Sie sich diese oder ähnliche Fragen ...

- Hat die Patientin alles verstanden, was ich ihr erklärt habe?
- Erreichen meine Früherkennungsaufklärung die adressierten Zielgruppen?
- Ist der Apothekenkunde über Risiken und Nebenwirkungen wirklich im Bilde?

Kommunikation in der Gesundheitsversorgung findet zumeist mit begrenzten (Zeit-) Ressourcen statt. Eine ganzheitliche Betrachtung von Patient*innen und Bürger*innen und ihrer Kompetenzen sowie eine entsprechend passgenaue Gesundheitskommunikation ist Fachkräften des Gesundheitswesens in der Regel nur eingeschränkt möglich.

Erfolg und Misserfolg präventiver und therapeutischer Maßnahmen hängen jedoch zumeist eng mit dem (Alltags-) Verhalten der Bürger*innen beziehungsweise Patient:innen zusammen. Dies kann beispielsweise die korrekte Einnahme von Medikamenten, Verhaltensempfehlungen nach medizinischen Eingriffen oder bei chronischen Erkrankungen sowie auch das Vermeiden bestimmter Gesundheitsrisiken betreffen.

Gerade bei Verhaltensempfehlungen, die habituell angeeignet werden sollen, fällt Menschen die Umsetzung oft schwer.

Seit nunmehr über zwanzig Jahren eröffnet das Internet für Bürger*innen Chancen, sich über das Thema Gesundheit zu informieren, Arztbesuche vor- und nachzubereiten und sich in der Wahrnehmung persönlicher Gesundheitsangelegenheiten zu vernetzen. Zahlreiche Initiativen versuchen, dies zu unterstützen und die kompetente Navigation durch den Gesundheitsinformations-„Dschungel“ zu fördern. Das Aktionsforum Gesundheitsinformationssystem (afgis) gehörte Ende der 1990er Jahre zu den ersten dieser Initiativen.

Mittlerweile wurde afgis um zahlreiche gesundheitspolitische und zivilgesellschaftliche Maßnahmen anderer Akteur*innen ergänzt. Diese reichen von individuellen Schulungen und Lotsenprogrammen bis hin zu umfassenden Strategien wie dem Nationalen Aktionsplan Gesundheitskompetenz. Ein Nationales Gesundheitsportal (gesund.bund.de) wird seit einigen Jahren aufgebaut, um ein zentrales Einstiegsportal für Gesundheitsfragen anzubieten. Das im September 2022 veröffentlichte nationale Gesundheitsziel

Patientensicherheit fokussiert auf den Ausbau von Patientensicherheitskompetenz.
Was gelingt gut, was kann noch besser gelingen? Im Workshop wird dies mit Wissenschaft und Praxis diskutiert.

Das Online-Seminar findet per Zoom statt. Die Teilnahme ist kostenfrei.

Programm

Begrüßung | Ingo Kusserow, Aktionsforum Gesundheitsinformationssystem e. V.

Grußwort | Stefan Schwartz,

MdB, Beauftragter der Bundesregierung für die Belange der Patientinnen und Patienten

Ressource Gesundheitskompetenz | Prof. Dr. Eva Maria Bitzer, Pädagogische Hochschule Freiburg

KundiG – Klug und digital durch das Gesundheitswesen.

Kursprogramm zur Förderung der digitalen Gesundheitskompetenz | Dr. Gabriele Seidel,

Medizinische Hochschule Hannover, Patientenuniversität

Update YouTube Health - Initiative mit WHO und NAM zu "Global principles for identifying credible sources of health information on social media" | Götz

"GG" Gottschalk, Strategic Partner Manager, Health Partnerships - YouTube

Diskussion

Moderation:

Dr. Kerstin Hofreuter-Gätgens, Aktionsforum Gesundheitsinformationssystem (afgis) e.V.

Sie stimmen mit der Anmeldung zur Veranstaltung der Verarbeitung und Speicherung Ihrer Daten durch afgis e.V. zu. Afgis nutzt unter anderem den Online-Dienstleister "eveno" für die Anmeldung: Direkter Link zur Online-Anmeldung

Bitte beachten Sie: Die Veranstaltung wird aufgezeichnet, es werden aber nur die Vortragenden erfasst.

Video- und Audiobeiträge von Teilnehmenden

werden ggf. herausgeschnitten. Mit der Teilnahme an dieser Veranstaltung stimmen Sie der Aufnahme zu.

Für die Veranstaltung nutzt afgis das Online-Webmeeting-Tool "Zoom" über die Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen e.V.

Internet: <https://www.afgis.de>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

22. Januar 2023 um 14:30 Uhr

Öffnungszeiten von 14:00 - 18:00 Uhr

Vortrag zum Thema "Arbeitsmarkt Wiedereingliederung"

Angebote im Rahmen des Netzwerk der Wärme:

Wir möchten alle Interessierten einladen, sich bei Uns aufzuwärmen und sich nicht allein zu fühlen.

Psychoziale Beratung am Sonntag den 08. Januar von 15:00 - 19:00 Uhr

Gesellschaftsspiele am Sonntag den 15. Januar von 15:00 - 19:00 Uhr

Brunch mit geretteten Lebensmitteln am Freitag den 27. Januar 11:00 - 15:00 Uhr

Billard am 29. Januar von 15:00 - 19:00 Uhr

Alle Angebote finden im Alkoholfreien-Begegnungs-Centrum (ABC) in Alt-Marzahn 54, 12685 Berlin statt.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

IMPRESSUM

Dieser Newsletter geht an die Mail-Adressen der Abonnent*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