

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

SELKO	2
Beratung und Hilfe bei Postviralen Syndromen (v.a. Long/Post COVID, ME/CFS)	2
SELBSTHILFE	3
Gemeinsam geht's besser! Noch besser läuft es mit Fortbildungen!	3
Gemeinsam durch das Gruppenjahr: Im Spiegel der Jahreszeiten –	3
SELBSTHILFEGRUPPEN	4
Raus aus der Angst!	4
Selfcare - Junge Selbsthilfe bei Krebs	4
Gruppe Kontaktabbruch zu den Eltern	4
Angehörige psychisch Erkrankter II	5
Fibromyalgie & berufstätig	5
Achtsamkeit zur Prävention depressiver Episoden	5
Kontaktabbruch zu den Eltern aus Perspektive der erwachsenen Kinder	5
Kreative Zugänge für die Seele – Innovative Ansätze der Selbsthilfe	6
Kreative Gruppe für Menschen mit Ängsten & Depressionen	6
K-PTBS - Komplexe Posttraumatische Belastungsstörung - Trotz Trauma leben	7
Die Exekutive. Arbeitsgemeinschaft für Accountability und Body-Doubling	7
Offener Spieletreff für neurodivergente Menschen	8
Posttraumatische Belastungsstörungen (PTBS) – in Gründung	8
AS rockt – Autismus bei Frauen	8
Pfundleute – pausiert	9
Sober curious – Neugierig ins Nüchtern-Sein	9
BERATUNG DER SELBSTHILFE FÜR DIE SELBSTHILFE	9
Peerberatung zum Thema Depression	9
Digitale Offene Tür - Beratungsangebot für junge Menschen mit Krisen	9
Die Sozialberatung bei SEKIS	10
PODCAST UND DIGITALES	10
Echte Stimmen - Podcast zur Selbsthilfe in Berlin	10
Digital-Kompass - Gemeinsam digitale Barrieren überwinden	10
Portal Digitale Selbsthilfe	11
Digitales Angebot: App Unrare.me	11
Haben sich die DiGA bewährt?	11
PUBLIKATION	12
Menschen- und demokratiefeindliche Strömungen in der Selbsthilfe.	12
Selbsthilfe von menschen- und demokratiefeindlichen Strömungen betroffen	12
Hilfreiches Nachschlagewerk für die Selbsthilfe	12
Fördermittelführer für gemeinnützige Organisationen und Projekte	12
Menschenrechtsbericht 2024	13
Gesundheit und Krankheit im Zeitalter der Digitalisierung	13
PROJEKTE	13
Egal was du kannst, du kannst helfen	13
Autonomie der Selbsthilfe	14

NAKOS-Kennzeichnung für Transparenz und Unabhängigkeit	14
Selbsthilfearbeit möglichst wenig klimabelastend - AOK will Projekte fördern	15
PATIENTENINTERESSEN	15
Long-COVID Patienten hoffen auf bessere Versorgung	15
Seltene Krankheiten sichtbar machen	15
Neuerungen für gesetzlich Versicherte 2025	16
BARRIEREN UND BARRIEREFREIHEIT	16
Forderungen des Deutscher Blinden- und Sehbehindertenverband e.V. - DBSV	16
Interessenvertretung Selbstbestimmt Leben in Deutschland e.V. - ISL	16
FORTBILDUNG FÜR DIE SELBSTHILFE	17
Das Fortbildungsprogramm 2025	17
25. Januar 2025 11 - 16 Uhr	17
Gemeinsam durch das Gruppenjahr: Im Spiegel der Jahreszeiten	17
Gruppen-Phasen aus wechselnden Abschnitten des Jahres	17
13. Februar 2025 18 - 21 Uhr	17
Junge Selbsthilfe: Open Space - Wie macht ihr das –	17
Erfahrungsaustausch junger Gruppen in Berlin	17
15. Februar 2025 11 – 14 Uhr	18
Start-up workshop – Planning, founding and starting self-help groups	18
18. Februar 2025 18 – 21 Uhr	18
Kreativ vernetzt! Mit Kreativität durch die digitale Distanz überwinden	18
VERANSTALTUNGEN	19
07. Januar 2025 17.00 – 19.00 Uhr	19
Reihe „Kreativen Zugänge für die Seele“: Workshop Kreatives Schreiben	19
08. Januar 2025 18:00 – 19:30 Uhr	19
Außerklinische Intensivpflege: Einstiegsberatung und Peer Support	19
18. und 19. Januar 2025 jeweils 10.00 bis 16.00 Uhr	19
Wochenendworkshop DanseVita	19
23. Januar 2025 20:00 Uhr	19
Offener Stammtisch der Regionalgruppe Berlin-Brandenburg von Transparency International	19
25. Januar 2025 11 - 16 Uhr	20
Im Spiegel der Jahreszeiten – Gruppen-Phasen in den Abschnitten des Jahres	20
10. Februar 2025 18.15 - 19.45 Uhr	20
Psychose: wo ist die Grenze zwischen krank und gesund?	20
18. Februar 2025 18 – 21 Uhr	20
Kreativ vernetzt! Mit Kreativität durch die digitale Distanz überwinden	21
26. Februar 2025 - 1. Kurs: 8:30 - 12:30 Uhr	21
Epilepsie Infotag und Reanimationskurse für Eltern	21
IMPRESSUM	21

SELKO

Stellenausschreibung

Beratung und Hilfe bei Postviralen Syndromen (v.a. Long/Post COVID, ME/CFS)

Nach einer Versorgungszusage der Berliner Senatsverwaltung, sich dem drängenden Thema Long COVID anzunehmen, können in Berlin Beratungsangebote auf den Weg gebracht werden.

Für den Aufbau von drei neuen Beratungsstellen an den Projektstandorten

- *Orangerie* in Lichtenberg, Schulze-Boysen-Str. 38, 10365 Berlin,
- Landesvereinigung Selbsthilfe Berlin e.V. in Mitte, Littenstr. 108, 10179 Berlin und
- SEKIS Berlin, Bismarckstr. 101, 10625 Berlin in Charlottenburg-Wilmersdorf

werden ab sofort drei engagierte und erfahrene Sozialarbeiter*innen (m/w/d) mit Kenntnissen im Bereich Gesundheit und psychosozialer Beratung gesucht.

Aufgaben für die gesuchten Personen werden sein:

- **Projektaufbau:** Entwicklung und Implementierung von Strukturen für die Beratungsstellen „Beratung & Hilfe bei Postviralen Syndromen“.

- **Beratung und Unterstützung:** Erstkontakt, Information und individuelle Beratung von Betroffenen und Angehörigen (z. B. zu Long/Post COVID, ME/CFS und weiteren postviralen Syndromen).
- **Netzwerkaufbau:** Aufbau und Pflege von Kooperationen mit Fachleuten, Selbsthilfegruppen sowie Akteur:innen im Gesundheits- und Sozialwesen.
- **Konzeptentwicklung:** Konzeption und Umsetzung von Angeboten der Beratungsstelle, die auf die spezifischen Bedarfe der Zielgruppen abgestimmt sind.
- **Veranstaltungsorganisation:** Planung und Durchführung von Fachveranstaltungen (z. B. Vorträge, Workshops, Kurse) zu sozialrechtlichen und psychosozialen Themen.
- **Öffentlichkeitsarbeit:** Erstellung von Informationsmaterialien (Flyer, Plakate, Broschüren), Pflege der Website und Verfassen von Beiträgen zur Öffentlichkeitsarbeit.
- **Qualitäts- und Finanzmanagement:** Zuarbeit zu den Sachberichten sowie Überwachung der Einhaltung von Qualitätsstandards
- **Unterstützung der Selbsthilfe:** Vermittlung in Selbsthilfegruppen, Begleitung bei der Gründung neuer Gruppen und Unterstützung bestehender Initiativen.
- **Vertretung der Beratungsstellen:** Teilnahme an regionalen und überregionalen Veranstaltungen und Netzwerktreffen.

Mehr Details zu der Stellenausschreibung, dem Anforderungsprofil und unseren Leistungen finden Sie hier: https://www.sekis-berlin.de/fileadmin/user_upload/Stellenausschreibung_3_Beratungsstellen.pdf

Oder: Fragen zu der Ausschreibung beantwortet ab dem 06.01.2025: Ella Wassink, Geschäftsführung SEKIS, Zimmerstr. 26/27, 10696 Berlin, Tel. 030-89028537, wassink@sekis-berlin.de
Ihre Bewerbung richten Sie bitte nur per E-Mail ebenfalls an Frau Wassink.

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung und darauf, gemeinsam mit Ihnen unsere neuen Beratungsstellen aufzubauen!

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2025

Gemeinsam geht's besser! Noch besser läuft es mit Fortbildungen!

Voller Vorfreude und Tatendrang starten wir in die nächste Selbsthilfe-Fortbildungs-Saison. Wir präsentieren euch – den alten Selbsthilfehasen wie auch allen neuen Selbsthilfe-Interessierten - hiermit das Fortbildungsprogramm für 2025. Wir wünschen euch viel Spaß, Erkenntnisse und Inspiration bei den vielfältigen diesjährigen Veranstaltungen!

Gemeinsam durch das Gruppenjahr: Im Spiegel der Jahreszeiten –

Anregungen für Gruppen-Phasen aus wechselnden Abschnitten des Jahres

Berlinweites Vernetzungstreffen zum Methoden-Austausch und Perspektiverweiterung
Samstag, 25. Januar | 11 - 16 Uhr

Nachbarschaftshaus Urbanstraße | Urbanstraße 21 | 10961 Berlin

Viele von uns haben Lieblings-Jahreszeiten – doch gerade die Abwechslung und die Verschiedenheit ist inspirierend, zum Beispiel nach einem harten Winter endlich wieder Grün zu sehen.... Auch Gruppen gehen durch unterschiedliche Zeiten und Phasen. In Anlehnung an die Jahreszeiten erleben sie:

Frühling – wenn die Gruppe lebendig ist, Neue hinzukommen, Aufbruchstimmung herrscht.

Sommer – wenn es heiß ist, Gruppen- Teilnehmende ermüden, es nach Still stand aussieht oder aber die Gemüter schneller erhitzen.

Herbst – die Ernte wird eingefahren. Die Gruppe arbeitet gut zusammen. Es braucht vielleicht hier und da mal Impulse, das Gefühl von „alles läuft rund“ überwiegt. Oder es gibt Unzufriedenheit, weil die Ernte spärlich ausfällt.

Winter – eine besondere Zeit des Innehaltens, der Besinnung. Eine Zeit des Abschied-Nehmens und Neu-Beginns. Wovon wollen/müssen wir uns lösen, was wollen wir behalten?

In dem Vernetzungstreffen wollen wir den „Jahreszeiten“ der Gruppe nachspüren, uns darüber austauschen und von den Erfahrungen der Anderen lernen In gewohnter Weise bietet der Vormittag Input und Austausch in großer Runde. Der Nachmittag ermöglicht dann Vertiefung in verschiedenen Workshops. Für Verpflegung ist gesorgt.

Kosten: Keine

Leitung: Arbeitskreis Fortbildung

Anmeldefrist: 16. Januar [Anmeldung](#) oder fortbildung@sekis-berlin.de | 030 890 285 39)

Lust auf mehr zum Thema Fortbildung in der Selbsthilfe? Dann schau unseren [Kurzfilm](#) an und höre in die Folge unseres [Podcast](#) *Echte Stimmen*. In beiden Formaten kommen Gruppen-Teilnehmende zu Wort, die über ihre Erfahrungen mit Fortbildungen unseres Programms Aktiv in Selbsthilfe berichten.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFEGRUPPEN

Raus aus der Angst!

Jeden Montag, 18:30 - 20:00 Uhr

Stadtteiltreff „Der Nachbar“, Cranachstraße 7, 12157 Berlin

Wir sind eine kleine Gruppe, die unter Ängsten, Panik und Zwängen leidet, und wir versuchen, unseren Alltag so gut es eben geht zu meistern. Dazu möchten wir unsere Gruppe gerne erweitern, um uns regelmäßig gemeinsam auszutauschen. Wir wollen unsere Erfahrungen teilen, neue Wege im Umgang mit unseren Ängsten finden, uns gegenseitig Kraft geben und Mut machen – und auch miteinander lachen. Wenn du dich angesprochen fühlst, melde dich gerne – egal, ob Mann, Frau oder Divers.

Wir freuen uns auf dich!

Kontakt und Anmeldung: selbsthilfe@nbhs.de oder (030) 85 99 51 -322/-330/-333

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Gruppenneugründung

Selfcare - Junge Selbsthilfe bei Krebs

Du bist unter 30 und an Krebs erkrankt?

ob in akuter Behandlung oder in Remission, der Austausch mit Gleichaltrigen Betroffenen kann unglaubliche Kraft schenken. Bei „Selfcare“ schaffen wir Raum für Freude, Tränen und Gespräche über den Umgang mit Krebs - und über alles, was uns sonst noch bewegt.

Jeden 2. und 4. Dienstag im Monat, 18:00 bis 20:00 Uhr

Nachbarschaftshaus Friedenau, Holsteinische Str. 30, 12161 Berlin

Kontakt und Anmeldung: selbsthilfe@nbhs.de oder (030) 85 99 51 -322/-330/-333

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Gruppe Kontaktabbruch zu den Eltern

Die neue Selbsthilfegruppe startet am 13. Januar 2025 In Marzahn-Hellersdorf entsteht eine neue Selbsthilfegruppe für Menschen, die den Kontakt zu ihren Eltern abgebrochen haben. Den Kontakt zu den eigenen Eltern abzubrechen ist ein Schritt, der nicht leichtfertig gegangen wird. Was bleibt, ist die Trauer über den Verlust. In dieser Gruppe kann Raum für Trauer gegeben, Trost gespendet und Ermutigung gefunden werden. Dies muss niemand allein schaffen, wir können uns unterstützen und uns gegenseitig unterstützen. Mitunter können auch Traumata ein Thema sein. Der Schwerpunkt liegt jedoch bei der konstruktiven Bewältigung des Kontaktabbruchs. Wenn Sie das Gefühl haben, mit Ihrer Trauer allein zu sein, oder Schwierigkeiten haben, diese zu bewältigen, dann melde Sie sich gerne. Wir freuen uns!

Das erste Treffen wird am Montag, 13. Januar 2025 um 17:00 Uhr

in der Selbsthilfekontaktstelle stattfinden.

Weitere Termine werden dann gemeinsam festgelegt. Die Treffen sind kostenfrei. Anmelden können Sie sich dafür in der

Selbsthilfekontaktstelle Marzahn-Hellersdorf,

telefonisch unter 030 5425103, per Email an selbsthilfe@wuhletal.de

oder gern auch persönlich in Alt Marzahn 59A.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Angehörige psychisch Erkrankter II

Bist du Angehöriger eines psychisch erkrankten Menschen und fühlst dich oft überfordert damit? Plagen dich deshalb Sorgen und Ängste und du weißt einfach nicht, wo du dich austauschen kannst?

Bei uns entsteht gerade eine zweite Selbsthilfegruppe - ein Ort, wo es um Austausch von Erfahrungen geht. Wir möchten uns auf positive Ressourcen fokussieren und so gemeinsam Lösungsansätze finden. Von der Überforderung zur Entlastung- vielleicht finden wir gemeinsam einen guten Konsens zwischen den betroffenen Familienteil und unserem eigenen Leben, indem wir z. B. über einen liebevollen und nicht negativ verstärkenden Umgang mit unseren Angehörigen reden und davon selber profitieren können, ohne unter der Last zu zerbrechen.

Termin: jeden 1. und 3. Mittwoch des Monats von 18:00-19:30

im ABC, Raum 2, Alt Marzahn 54.

Klingt das gut für dich? Dann melde Dich!

Anmeldungen sind über die Selbsthilfekontaktstelle Marzahn-Hellersdorf

möglich unter Tel: 030 54 25 103 an,

per Email an selbsthilfe@wuhletal.de

oder komm gern bei uns im Büro in Alt Marzahn 59A, 12685 Berlin vorbei.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Fibromyalgie & berufstätig

Leiden auch Sie unter Fibromyalgie und sind noch berufstätig?

Wir suchen weitere von dieser Erkrankung Betroffene.

Wenn Sie sich mit Ihrer Erkrankung auseinandersetzen und sich austauschen möchten, dann sind Sie herzlich willkommen. Wie wollen uns gegenseitig unterstützen und gemeinsam nach Lösungen suchen. Wie kann ich so lange wie möglich berufstätig bleiben? Wo finde ich den richtigen Arzt? Welche Möglichkeiten gibt es alternativ zur Schulmedizin? Wie gehen Angehörige mit der Erkrankung um und wie schafft man den Spagat zwischen berufstätig, Haushalt und Familie mit dieser Erkrankung?

Wir bieten zwar keine ärztliche Beratung, dafür aber Hilfe zur Selbsthilfe in einem vertrauensvollen Umfeld.

Kontakt: fibromyalgie-marzahn@web.de

Treffen: 2. Dienstag im Monat um 16:30 Uhr im Raum 1 der SHK.

Interessiert? Dann melden Sie sich bitte in der Selbsthilfekontaktstelle Marzahn-Hellersdorf unter Tel: 030 54 25 103 an, schreiben uns eine Email an selbsthilfe@wuhletal.de oder kommen gern bei uns im Büro in Alt Marzahn 59A, 12685 Berlin vorbei.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Achtsamkeit zur Prävention depressiver Episoden

Wir sind eine kleine Gruppe, die Achtsamkeit aktiv leben möchte. Wir treffen uns zweimal monatlich, um unsere Motivation und unsere Kenntnisse zu festigen. Wir freuen uns über weitere Teilnehmer, die gemeinsam mit uns Achtsamkeit üben und leben möchten. Wir treffen uns jeden 1. und 3. Freitag im

Monat von 15:00 - 16:30 Uhr.

Neue Teilnehmer bitten wir, sich in der

Selbsthilfekontaktstelle in Alt Marzahn 59A, 12685 Berlin anzumelden

unter Tel: 030 54 25 103 an,

uns eine Email an selbsthilfe@wuhletal.de zu schreiben

oder gern bei uns im Büro in Alt Marzahn 59A, 12685 Berlin vorbeikommen.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Kontaktabbruch zu den Eltern aus Perspektive der erwachsenen Kinder

Den Kontakt zu den eigenen Eltern abubrechen ist ein Schritt, der nicht leichtfertig gegangen wird. Was bleibt ist die Trauer über den Verlust.

In dieser Gruppe wollen wir uns Raum für unsere Trauer geben, Trost spenden und Ermutigung finden. Wir müssen das nicht allein schaffen, sondern können uns zusammentun und uns gegenseitig unterstützen.

Mitunter können auch Traumata ein Thema sein. Der Schwerpunkt liegt jedoch bei der konstruktiven Bewältigung des Kontaktabbruchs. Wenn du das Gefühl hast, mit deiner Trauer allein zu sein, oder du Schwierigkeiten hast, diese zu bewältigen, dann melde dich gerne. Wir freuen uns auf dich!

Anmeldungen sind über uns möglich.

Das erste Treffen wird am Montag, 13. Januar 2025 um 17 Uhr stattfinden.

Weitere Termine werden dann gemeinsam festgelegt.

Melden Sie sich bitte in der Selbsthilfekontaktstelle Marzahn-Hellersdorf unter

Tel: 030 54 25 103 an,

schreiben uns eine Email an selbsthilfe@wuhletal.de

oder kommen gern bei uns im Büro in Alt Marzahn 59A, 12685 Berlin vorbei.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Kreative Zugänge für die Seele – Innovative Ansätze der Selbsthilfe

Mit dem Projekt der kreativen Zugänge für die Seele wollen wir als Selbsthilfekontaktstelle Betroffenen einen Ort geben, an dem sie neue kreative Angebote im Umgang mit ihren psychischen Erkrankungen – in einer Art Werkstatt – ausprobieren und diese bei Bedarf in dauerhafte Selbsthilfeangebote transferieren können.

Die Erfahrungen von Betroffenen zeigen, dass Methodenvielfalt – vor allem die Einbeziehung von Körpererfahrungen und weiteren kreativen Angeboten – Belastungssituationen reduzieren kann.

Unser Angebot wurde von den Betroffenen selbst entwickelt, wird von ihnen (teilweise) selbst umgesetzt und verfolgt einen partizipativen Ansatz. Das Ziel ist es, die erfolgreichen Ansätze in die Selbsthilfearbeit vor Ort zu übernehmen und zu verstetigen.

Wir möchten Menschen mit psychischen Erkrankungen – insbesondere mit Ängsten und Depressionen – einladen, die verschiedenen kreativen Angebote kennenzulernen und auszuprobieren. Alle Angebote sind für Betroffene kostenlos.

Bei Interesse informiere dich über die unterschiedlichen Angebote und Veranstaltungen gerne auf der Webseite der KIS, wir freuen uns sehr über weitere Teilnehmer*innen: <https://humanistisch.de/kisberlin>
Das Projekt wird gefördert von der AOK Nordost

Angebote aus der Reihe der „Kreativen Zugänge für die Seele“:

Kreatives Schreiben

Wir freuen uns, dich zu unserem Workshop „Kreatives Schreiben“ einzuladen.

In diesem Workshop entdeckst du die Kraft der Worte, um deinen Gedanken und Gefühlen einen besonderen Ausdruck zu verleihen. Egal ob du bereits Erfahrungen im Schreiben hast oder einfach nur neugierig bist – dieser Workshop bietet dir die Möglichkeit, gemeinsam mit anderen die Freude am Schreiben zu entdecken oder zu vertiefen. Ziel unseres Workshops wird es sein, eine Broschüre „Aus eigener Kraft – Wege der Selbsthilfe bei Angst und Depressionen“ zu kreieren.

Dienstag, 07. Januar 2025, 17.00 – 19.00 Uhr

KIS Pankow im Stadtteilzentrum Pankow, Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin (Seitenflügel im Nebengebäude)

Alle Angebote sind für Betroffene kostenlos. Wir bitten um Anmeldung bei der KIS - Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe in Pankow: kis@hvd-bb.de oder 030 49 98 70 910.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Kreative Gruppe für Menschen mit Ängsten & Depressionen

Dieses Angebot richtet sich an Menschen, die unter Ängsten und/oder Depressionen leiden und neue Formen des Umgangs damit ausprobieren wollen. Unterschiedliche kreative Methoden (zum Beispiel Acrylmalerei, Linoleumdruck, Collagen u.a.) können gemeinsam in der Gruppe erprobt werden, währenddessen besteht auch die Gelegenheit, sich mit den anderen Teilnehmenden auszutauschen. Begleitet wird dieses Angebot von einer Erfahrungsexpertin, die sowohl mit kreativ-künstlerischen Methoden als auch aus eigener Erfahrung mit Ängsten und Depressionen vertraut ist.

2. Dienstag im Monat, 11.00 – 13.00 Uhr (14.01.2025)

KIS Pankow im Stadtteilzentrum Pankow, Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin, (1. Etage, gr. Gruppenraum)

Alle Angebote sind für Betroffene kostenlos. Wir bitten um Anmeldung bei der KIS - Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe in Pankow: kis@hvd-bb.de oder 030 49 98 70 910.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

In Gründung

K-PTBS - Komplexe Posttraumatische Belastungsstörung - Trotz Trauma leben

Termin: 2. und 4. Freitag im Monat, 19:00 - 21:00 Uhr

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

Willkommen in unserer entstehenden Gemeinschaft! Wir sind eine Gruppe von Menschen, die alle mit einer komplex-traumatischen Belastungsstörung leben. Gemeinsam stehen wir am Anfang eines Weges, dessen Ziel wir noch nicht genau kennen. Was uns verbindet, ist der Wunsch, uns gegenseitig zu unterstützen und einen gemeinsamen Weg zur Heilung zu finden. In dieser frühen Phase unserer Gruppe tasten wir uns langsam voran und sammeln erste Ideen.

Was wir uns für unsere Gruppe vorstellen und voneinander erhoffen:

- **Gemeinsames Suchen:** Keiner von uns hat die perfekte Lösung, aber vielleicht finden wir zusammen kleine Schritte, die uns weiterbringen. Wir sind offen für alle Ideen und Erfahrungen.
- **Innere Kind-Arbeit:** Ein wichtiger Aspekt unserer Gruppe wird die Arbeit mit unserem inneren Kind sein. Gemeinsam wollen wir Wege finden, um diesen verletzlichen Teil von uns zu heilen und zu stärken.
- **Raum für Alltägliches:** Manchmal hilft es schon, einfach über den Alltag zu reden und zu hören, wie andere ähnliche Situationen meistern. Wir möchten einen Ort schaffen, wo das möglich ist.
- **Geduld miteinander:** Eine Gruppe aufzubauen braucht Zeit, genau wie unsere persönlichen Heilungsprozesse. Wir versuchen, regelmäßig dabei zu sein, ohne uns unter Druck zu setzen.
- **Vorsichtiges Öffnen:** Sich zu öffnen kann schwer sein. Jeder kleine Schritt in diese Richtung ist wertvoll, egal wie klein er erscheinen mag.
- **Mut zum Unperfekten:** Wir müssen nicht alles richtig machen. In unserer Gruppe dürfen wir auch unsicher sein und um Hilfe bitten.
- **Verständnis füreinander:** Gruppensituationen können herausfordernd sein. Wir versuchen, einen Ort zu schaffen, an dem wir uns langsam an die Gruppenarbeit herantasten können.
- **Achtsamer Umgang:** Wir achten darauf, niemanden mit unseren Erfahrungen zu überfordern und respektieren die Grenzen der anderen. Jeder darf "Stopp" sagen, wenn es zu viel wird. Wir vermeiden "Traumadumping" und gehen behutsam mit unseren Geschichten um.
- **Gemeinsame Aktivitäten:** Wir möchten auch Raum für leichte Momente schaffen. Die Idee ist, alle 4-6 Wochen einen Filmabend mit gemeinsamem Abendessen zu organisieren. So können wir uns auch mal ohne Fokus auf unsere Traumata treffen und einfach zusammen sein.

Wir sind keine Experten, sondern Menschen, die sich zusammengefunden haben, weil wir ähnliche Erfahrungen gemacht haben. Gemeinsam versuchen wir, einen Weg zu finden, der uns allen hilft. Jeder Schritt, den wir in unserer Gruppe wagen, ist wertvoll - auch wenn wir noch nicht wissen, wohin er uns führt.

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

(in Gründung)

Die Exekutive. Arbeitsgemeinschaft für Accountability und Body-Doubling

Termin: 1. + 3 Freitag im Monat, 10:00 - 14:00 Uhr

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

Die ungeöffnete Rechnung, das unliebsame Telefonat oder die Seminararbeit aus dem vorletzten Semester: Unser Alltag ist voll mit vermeintlich kleinen To Do's. Anstatt dich diesen zu widmen, räumst du plötzlich vielleicht lieber deine Bude auf oder findest dich beim Doomscrollen auf der Couch wieder. Irgendwann erscheint es dir unmöglich, mit der eigentlichen Aufgabe anzufangen. Procrastination at its finest. Eine solche Symptomatik kann z. B. im Kontext einer Neurodivergenz auftreten (exekutive Dysfunktion, AD(H)S-Paralyse) oder Teil anderer psychischer Erkrankungen wie Depressionen sein. Um die Blockaden zu überwinden, helfen leider auch keine gut gemeinten Ratschläge oder Schuldzuweisungen.

Was dich erwartet: Wir bieten dir einen geschützten und wertfreien Rahmen, um aufgeschobene Aufgaben aus deinem Alltag anzugehen und abzuschließen. Durch einen offenen Austausch und gegenseitiges Vertrauen möchten wir eine Verbindlichkeit schaffen, die uns beim Erreichen unserer persönlichen Vorhaben unterstützt (Stichwort: Accountability). Positiv wirkt sich dabei aus, dass wir alle parallel an unseren Aufgaben arbeiten (Stichwort: Body doubling).

Was wir machen: Unsere Treffen sind nach einem festen Ablauf strukturiert – inklusive regelmäßiger Pausen, in denen Erfolge gefeiert und Rückschläge reflektiert werden. Für uns steht nicht Effizienz, sondern das Ins-Tun-Kommen im Vordergrund. Dabei unterstützen wir uns im Rahmen unserer Möglichkeiten auch gegenseitig.

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Offener Spieletreff für neurodivergente Menschen

Termin: 3. Samstag im Monat, 14:00 - 18:00 Uhr

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

Aus einer Selbsthilfegruppe für Erwachsene mit Autismus entstand die Idee, einen Spieletreff zu gründen. Von Anfang bis Ende wollen wir uns den Spielen widmen und somit in andere Welten abtauchen. Bringt gerne eure eigenen Gesellschaftsspiele mit (eine Liste wird's geben) oder kommt so (wir spielen auch Spiele ohne Materialien). Vor Ort entscheiden wir dann, was gespielt wird, und dabei können mehrere Gruppen entstehen. Im Vordergrund steht, dass jeder inkludiert ist, und wer erstmal nur zuschauen möchte, der schaut nur zu. Auch ist es möglich, später hinzuzukommen, wenn man z. B. anderweitig verplant sein sollte; genauso wie jederzeit zu gehen.

(Bitte beachtet, dass dies keine Gesprächsrunde darstellt! und ich als Organisator weiß, wie schwer die Diagnosesituation mit einer neurologisch angeborenen Kondition/Störung im Erwachsenenalter sein kann. Eine erste Hilfe bei verschiedenen Störungen können Plattformen wie Foren, Reddit und YouTube bieten - genauso wie, und allen voran, die eigene Selbsterfahrung. Eine persönliche Empfehlung bzgl. Autismus sind Videos aus der Playliste "Autismus & Asperger" von Tom Harrendorf.)

Bei Teilnahme wird ein Stuhlgeld von einem Euro erhoben. Durch Vorgaben vom Senat ist die KIS Pankow nämlich verpflichtet, Einnahmen zu erwirtschaften. Weiteres kann nach Anmeldung erfragt werden.

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Posttraumatische Belastungsstörungen (PTBS) – in Gründung

Für Betroffene nach Unfällen und Gewalterfahrungen, Angehörige, Bekannte und Pflegende

Unsere Themen sind:

- Austausch von Erfahrungen
- Folgeerkrankungen wie Ängste, Depressionen, Sucht und ihre Auswirkungen
- Lösungsmöglichkeiten im Umgang mit Symptomen
- Selbstschutz
- die eigene Mitte finden und halten

Datum: wird mit den Interessent*innen festgelegt

Ort: Selbsthilfzentrum Neukölln-Süd Lipschitzallee 80, 12353 Berlin

Anmeldung: Selbsthilfzentrum Neukölln-Süd Tel 030 605 66 00 kleibs.sued@sh-stzneukoelln.de
meifert@sh-stzneukoelln.de

Gebühren: Gerne Gruppenspende

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

AS rockt – Autismus bei Frauen

Autismus bei Frauen – Störung oder Superkraft

Autismus ist viel mehr als eine Störung. Selbsthilfegruppe für ressourcenorientierten Erfahrungsaustausch autistischer Frauen.

Termin: montags - 18.00 - 20.00 Uhr

Ort: Selbsthilfzentrum Neukölln-Süd Lipschitzallee 80, 12353 Berlin

Anmeldung: Valerija Seefeld E-Mail shg.as.rockt@gmail.com oder Selbsthilfezentrum Neukölln-Süd Tel 030 605 66 00,
E-Mail kleibs.sued@sh-stzneukoelln.de meifert@sh-stzneukoelln.de
Gebühren: Gerne Gruppenspende

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Pfundsleute – pausiert

Wir sind eine offene Gruppe. Wir wollen abnehmen und suchen Mitstreiter*innen. Bei unseren Treffen wird nicht nur über Gewicht geredet. Neue Menschen mit Themen über was auch immer sind sehr willkommen.

Termin: dienstags - 15.00 - 16.30 Uhr

Ort: Selbsthilfezentrum Neukölln-Süd Lipschitzallee 80, 12353 Berlin

Anmeldung: STZ Süd Tel 030 605 66 00 kleibs.sued@sh-stzneukoelln.de meifert@sh-stzneukoelln.de

Gebühren: Gerne Gruppenspende

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Sober curious – Neugierig ins Nüchtern-Sein

...und den Wandel, den es mit sich bringt

Gruppe in Gründung

Wir beleuchten die Themen rund um Abhängigkeit auf legale Suchtmittel wie z. B. Alkohol und Zucker und dadurch entstandene Verhaltensweisen. Spielerisch arbeiten wir daran neue konstruktive Verhaltensstrukturen in unser Leben zu integrieren. Unser Ziel ist es damit unliebsame Gewohnheiten in beständigen kleinen bis großen Schritten zu überschreiben.

Zusätzliche Themen der Gruppe:

- Verstehen wie Gewohnheitsstrukturen funktionieren
- Ernährung und gesundes Leben
- Zufriedenheit mit sich selbst als erstrebenswertes Ziel

Termin und Zeit werden vereinbart, sobald sich 6 Interessent*innen gefunden haben

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

Anmeldung: Svenja Schellenberg schellenberg@sh-stzneukoelln.de oder Tel 030 681 60 64

Gebühren: 1€ - 0,50€

» [Inhaltsverzeichnis](#)

BERATUNG DER SELBSTHILFE FÜR DIE SELBSTHILFE

Peerberatung zum Thema Depression

mit Expertin aus Erfahrung Nora Fieling

Mal mit jemandem reden, die ein Leben mit Depressionen aus eigener Erfahrung kennt. Verstanden werden, Fragen stellen, gute Erfahrungen zu Netzwerken in Berlin erhalten. Es ist kein Ersatz für therapeutische oder psychiatrische Gespräche, jedoch für viele eine hilfreiche Ergänzung.

Jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat um 15.00 oder 16.30 Uhr

Ort: Perlebergerstr. 44, 10559 Berlin | Terminvergabe via

Tel.: 030 - 3 94 63 64 oder

Mail: kontakt@stadtrand-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

BERATUNG DER SELBSTHILFE FÜR DIE SELBSTHILFE

Digitale Offene Tür - Beratungsangebot für junge Menschen mit Krisen

Jeder 1. Montag im Monat 15-16 Uhr *außer an Feiertagen

Hier informieren wir dich über Anlaufstellen in Krisen, Selbsthilfemöglichkeiten, Beratungs- und Gruppenangebote. Du kannst dich auch direkt vertraulich beraten lassen.

Klicke dazu einfach folgenden Link und trete dem Videochat bei:

<https://meet.pegasusserver.de/JUNIK>

» [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

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PODCAST UND DIGITALES

Echte Stimmen - Podcast zur Selbsthilfe in Berlin

Dieser Podcast schafft echten Raum für echte Themen, die Menschen in der Selbsthilfe beschäftigen und bewegen. Sei es der Umgang mit psychosozialen Themen und Erkrankungen, wie Depressionen, Suchterkrankungen oder auch körperliche Beeinträchtigungen. Euch erwartet ein tiefer und authentischer Einblick in die Berliner Selbsthilfeworld und ihr lernt die enorme, oft unterschätzte Vielfalt kennen. Erfahrt mehr über den gesellschaftlichen Wert von Selbsthilfegruppen, über die verschiedenen Formen und trefft inspirierende Menschen.

55 Einsamkeitsbarometer:

Link zum aktuellen Podcast:

<https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/service/publikationen/einsamkeitsbarometer-2024-237576>

Ein ganzer Selbsthilfekosmos steht dir offen

Das Thema Einsamkeit ist seit der Pandemie stark in den Fokus gerückt. Es ist aber eigentlich kein neues Thema und war schon immer ein wichtiger Aspekt in der Selbsthilfe. Menschen mit jeglichen Erkrankungen fühlen sich öfter einsam, wobei Einsamkeit ein subjektives Gefühl ist.

Im Einsamkeitsbarometer waren 2020 Menschen der Altersgruppe 18-29 Jahren einsamer als Menschen über 75 Jahren. Das hat sich 2024 wieder gedreht, aber trotzdem bleibt es, dass sich auch immer mehr jünger Menschen Einsam fühlen. Wir haben in dieser Folge dazu Menschen aus der Jungen Selbsthilfe interviewt und dabei haben sie ein Projekt vorgestellt, was eine Möglichkeit für Junge Menschen aus der Selbsthilfe in Berlin sein kann, aus der Einsamkeit herauszukommen.

Folgendes schreiben die Initiator*innen der Plattform, um die es in diesem Podcast geht:

Wir bieten eine Plattform auf der ihr euch in der Freizeit verabreden könnt. Spaziergänge, Spieleabende oder Flohmärkte – eurer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Von und für junge Selbsthilfe-Aktive in Berlin & Brandenburg (18 - ca. 35 Jahre).

Wir möchten einen Safe Space für gemeinsame Erlebnisse schaffen und uns respektvoll auf Augenhöhe begegnen. Jeder Mensch ist mit seinen Ängsten, Bedürfnissen und Herausforderungen willkommen!

Sende uns bitte eine E-Mail mit deiner Handynummer. Dann können wir dich in die WhatsApp-Community aufnehmen: expedition-junge-selbsthilfe@posteo.de"

Alternativer Link: <https://echte-stimmen.podigee.io/56-ein-ganzer-selbsthilfekosmos-steht-dir-offen>

#54 Selbsthilfe und Suizidprävention

Anika und Sophia im Gespräch

Wenn du selbst Suizidgedanken hast, vertrau dich bitte jemandem an. Die Telefonseelsorge ist rund um die Uhr erreichbar unter 0800-111-0-111 und 0800-111-0-222.

<https://open.spotify.com/episode/57DyK722DvjQi8DP6ZFayF>

Beratung für suizidbetroffene An- und Zugehörige: <https://besu-berlin.de/>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PODCAST UND DIGITALES

Digital-Kompass - Gemeinsam digitale Barrieren überwinden

Sich online mit Familie, Freunden und Bekannten austauschen, über aktuelle Themen informieren oder an gesellschaftlichen Diskussionen und Prozessen beteiligen: Es ist inzwischen klar, dass gesellschaftliche

Teilhabe digitale Kompetenzen voraussetzt. Dies gilt insbesondere für Menschen, die mit Sinnes- und Mobilitätsbeeinträchtigungen leben: Eine sichere und souveräne Nutzung digitaler Medien und Geräte kann für eine selbstständige und selbstbestimmte Gestaltung des Lebensalltags sorgen. Um die vielfältigen Chancen der Digitalisierung für Menschen mit Beeinträchtigungen verständlich und erlebbar zu machen, bietet der Digital-Kompass vielfältige Angebote, wie Digitale Lern-Tandems in den eigenen vier Wänden und Beratung durch qualifizierte Engagierte in Treffpunkten vor Ort.

Die BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen e.V. führt gemeinsam mit Deutschland sicher im Netz e.V. den Digital-Kompass durch. Das Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz, nukleare Sicherheit und Verbraucherschutz (BMUV) fördert das Projekt.

<https://www.digital-kompass.de/>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PODCAST UND DIGITALES

Portal Digitale Selbsthilfe

Was muss ich beachten, wenn ich mich mit meiner Selbsthilfegruppe digital treffen möchte? Treffen sich Gruppen zu meinem Thema bereits online? Wie unterscheiden sich digitale von analogen Selbsthilfegruppen? Und wie wahren wir die Vertraulichkeit im digitalen Raum? Auf dieser Internetseite finden Sie Antworten zu diesen und vielen anderen Fragen.

<https://digitale-selbsthilfe.de/>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PODCAST UND DIGITALES

Digitales Angebot: App Unrare.me

Unrare.me ist die erste Social Media App für Menschen mit seltenen und chronischen Erkrankungen und deren Angehörige. Sie entstand in Kooperation mit dem Zentrum für seltene Erkrankungen in Bonn, der Medizinische Hochschule Hannover und dem Kindernetzwerk e.V.. Gefördert wird das Projekt durch das Bundesministerium für Gesundheit.

Die App findet sich in den einschlägig bekannten App-Stores und unter:

<https://www.unrare.me/>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PODCAST UND DIGITALES

Haben sich die DiGA bewährt?

Vor fünf Jahren wurden per Gesetz die digitalen Gesundheitsanwendungen (DiGA) eingeführt. Haben sich die „Apps auf Rezept“ seitdem bewährt und können vielleicht sogar Therapien ersetzen? Wo gibt es Verbesserungspotenzial?

Meinungen von Experten dazu:

DiGA haben Versorgung bisher nicht spürbar verbessert

Stefanie Stoff-Ahnis, stellvertretende Vorstandsvorsitzende des GKV-Spitzenverbandes :

Bei den DiGA bleibt die Realität hinter den hohen Erwartungen zurück. Sie etablieren sich zwar zunehmend, schaffen es aber bisher nicht, die gesundheitliche Versorgung spürbar zu verbessern. Das zeigt sich auch an den im Vergleich zu anderen Leistungen weiterhin niedrigen Verordnungszahlen. Dazu trägt der hohe Anteil von DiGA bei, die aufgrund unklaren Nutzens zunächst nur zur Probe gelistet werden. Ungeachtet dessen werden im ersten Jahr von den Herstellern unverhältnismäßig hohe Preise aufgerufen. Das ist Wirtschaftsförderung auf Kosten der Beitragszahlenden und ein No-Go.

Damit DiGA in Zukunft die Versorgung maßgeblich verbessern, dürfen erstens ausschließlich DiGA mit einem nachgewiesenen medizinischen Nutzen aufgenommen werden. Zweitens müssen vom ersten Tag der Aufnahme der Apps in die Versorgung angemessene, am Patientennutzen orientierte Preise gelten. Und drittens muss das Digitalisierungspotenzial bei der Vernetzung über Leistungssektoren hinweg genutzt werden.

Informationsdefizit hinsichtlich Anwendungsspektrum, Nutzen und Wirksamkeit

Sabine Strüder, Fachbereichsleiterin Gesundheit und Pflege bei der Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz

Im August waren 35 DiGA dauerhaft und 20 vorläufig in das DiGA-Verzeichnis des Bundesinstituts für Arzneimittel und Medizinprodukte aufgenommen. Neun sind bereits wieder von der Liste gestrichen, weil ein positiver Versorgungseffekt nicht nachgewiesen wurde. DiGA sollen traditionelle Therapien sinnvoll unterstützen und ergänzen, so beispielsweise bei der psychischen Gesundheit, wo es bislang die meisten

Apps gibt. Nach wie vor herrscht bei Verordnern sowie Patientinnen und Patienten ein Informationsdefizit hinsichtlich Anwendungsspektrum, Nutzen und Wirksamkeit der Produkte.

Künftig sollen auch digitale Medizinprodukte der Risikoklasse IIb als DiGA verordnet werden können. Für diese wird der Nachweis des medizinischen Nutzens verpflichtend, alleinige Strukturverbesserungen reichen nicht aus. Im Sinne des Patientennutzens und der Patientensicherheit sowie angesichts der vergleichsweise hohen Kosten der DiGA für die Beitragszahlerinnen und -zahler ist dies auch zwingend erforderlich.

Quelle: *Gesundheit und Gesellschaft G & G Magazin 9/2025*

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PUBLIKATION

NAKOS (Hrsg.); Franzen, Charlotte / Heinz, Peggy:

Menschen- und demokratiefeindliche Strömungen in der Selbsthilfe.

Ergebnisse der NAKOS-Befragung 2024. NAKOS THEMA 2 | 2024

Download: <https://www.nakos.de/publikationen/key@10029>

Selbsthilfe von menschen- und demokratiefeindlichen Strömungen betroffen

51 Prozent der Befragten sind Vorfälle bekannt - Ergebnisse der NAKOS-Befragung 2024

Selbsthilfe-Aktive und -unterstützende sehen sich zunehmend mit menschen- und demokratiefeindlichen Tendenzen konfrontiert. Das zeigt eine aktuelle NAKOS-Befragung, in der Mitarbeitende aus Selbsthilfekontaktstellen ihre Erfahrungen schilderten. Jede zweite Person hat demnach entweder selbst Vorfälle im Arbeitsumfeld erlebt oder wurde von anderen Selbsthilfe-Aktiven darüber informiert.

Zu den erlebten Vorfällen gehörte beispielsweise, dass Personen(-gruppen) aufgrund von Ungleichheitsideologien beleidigt oder abgewertet wurden, oder dass Selbsthilfegruppentreffen gestört oder beeinflusst wurden. Ebenso erhielten Befragte Anfragen zu Gruppengründungen von Personen, deren Haltungen nicht mit den Werten der Selbsthilfe übereinstimmen (siehe dazu:

[Stellungnahme Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V., April 2024](#)).

Insgesamt nahmen 140 von 341 Selbsthilfe-Unterstützungseinrichtungen an der Befragung teil.

Die Befragung zeigt auch, dass eine Auseinandersetzung mit diesem Thema für die Mehrheit der Befragten von großer Bedeutung ist. Trotz oder gerade wegen der berichteten Vorfälle fühlen sich viele Mitarbeitende von Selbsthilfekontaktstellen in ihrem beruflichen Engagement bestärkt – dies gaben 51 Prozent der Teilnehmenden an.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PUBLIKATION

Hilfreiches Nachschlagewerk für die Selbsthilfe

Von „Aktivgruppe“ bis „Zweckbetrieb“ – Im Selbsthilfe-Lexikon der Nationalen Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe (NAKOS) werden wichtige Begriffe aus der Selbsthilfe-Welt kurz und leicht verständlich im Lexikonstil erklärt. Das **NAKOS-Fachportal "Selbsthilfe unterstützen"** bietet zudem viele weitere wichtige Infos für die Selbsthilfe, etwa zur Gruppengründung oder zur Netzwerkarbeit.

<https://selbsthilfe-unterstuetzen.de/>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PUBLIKATION

Fördermittelführer für gemeinnützige Organisationen und Projekte

Für gemeinnützige Organisationen ist das Einwerben von Fördermitteln und Zuschüssen eine zentrale Aufgabenstellung. In Deutschland stehen gemeinnützigen Organisationen eine Vielzahl von Förderprogrammen für die Finanzierung ihrer Aktivitäten offen. Um jedoch die für sie passenden Ausschreibungen zu finden, braucht es Wissen und Geduld: Die Recherche in Fördermitteldatenbanken, Verzeichnissen und im Internet ist dabei einer der zeitintensivsten Arbeitsschritte bei der Gewinnung von Drittmitteln. Die vorliegende Publikation versammelt nun ausgewählte Fördermöglichkeiten für gemeinnützige Organisationen aus über 3.000 Programmen und Ausschreibungen von Bund, Ländern und EU, von Stiftungen, Lotterien und Fonds.

Torsten Schmotz (Hrsg.): Fördermittelführer 2025/26 für gemeinnützige Projekte und Organisationen. Berlin 2024, 304 S., ISBN 978-3-9822148-3-2

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Menschenrechtsbericht 2024

42 Empfehlungen an Bund, Länder und Kommunen

Die To-do-Liste mit menschenrechtlichen Empfehlungen für Bund, Länder und Kommunen ist lang: Mehr als 40 Empfehlungen umfasst der 9. Menschenrechtsbericht, den das Deutsche Institut für Menschenrechte dem Deutschen Bundestag heute in Berlin vorgelegt hat. Das Institut bewertet in dem Bericht politische und gesetzgeberische Entwicklungen, die vom 1. Juli 2023 bis 30.

Juni 2024 in Deutschland menschenrechtlich besonders relevant waren:

Verschärfungen im Migrationsrecht, Wohnungslosigkeit, Exklusion von Menschen mit Behinderungen im Arbeitsmarkt, ausbeuterische Arbeitsbedingungen von Wanderarbeitnehmer*innen und Entwicklungen beim Thema menschenrechtliche Verantwortung von Unternehmen.

Zu mehr Informationen und zum Download geht es über folgenden Link:

<https://www.institut-fuer-menschenrechte.de/menschenrechtsschutz/berichterstattung/menschenrechtsbericht>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Algorithmen verändern Gesundheitsverständnis

Gesundheit und Krankheit im Zeitalter der Digitalisierung

Self-Tracking-Apps messen Schlafphasen, KI-Systeme erstellen Prognosen und Chatbots helfen, Krankheitssymptome zu erkennen. Wie verändert die neue Technik Verständnis und Umgang mit Gesundheit und Krankheit? Wie sehr verlassen wir uns auf gemessene oder errechnete Daten? Spielt das subjektive Wohlempfinden noch eine Rolle?

Wissenschaftler aus Philosophie und Soziologie suchen in diesem Sammelband nach Antworten. Aus unterschiedlichen Perspektiven blicken sie auf verschiedene Sichtweisen von Gesundheit und Krankheit und analysieren Grenzverschiebungen unter dem Einfluss der Digitalisierung. Anhand von Beispielen arbeiten sie die Folgen heraus, die sich aus einer rein normierten, datenbasierten Gesundheitsbewertung ergeben. Im Fokus steht das Verhältnis zum eigenen Körper, die Bewältigung von Krankheiten oder das Arzt-Patienten-Verhältnis. Für umso wichtiger halten die Autoren die digitale Bildung, um die neuen Techniken bewerten zu können.

Karsten Weber, Thomas Zoglauer (Hrsg.): Gesundheit und Krankheit im Zeitalter der Digitalisierung. Bielefeld, Verlag transcript, 2024, 240 Seiten, 40 Euro

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Egal was du kannst, du kannst helfen

Das Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (kurz BBK) bittet im Rahmen der Ehrenamtskampagne „Egal was du kannst, du kannst helfen“

und der dazugehörigen Webplattform „[Mit dir für uns alle](#)“ um Mitwirkung.

Da angesichts der Zunahme von Krisen und Katastrophen aufgrund des Klimawandels und der veränderten Bedrohungslage die Anzahl von Einsätzen im Zivi- und Katastrophenschutz steigt hat das BBK die Ehrenamtskampagne ins Leben gerufen. Mit ihr sollen Menschen für ein Ehrenamt im Zivil- und Katastrophenschutz begeistert werden. Als eine Maßnahme wurde dieses Jahr ein **Kommunikations-Kit** mit Informationsmaterialien – darunter Poster, Booklets, Flyer (auch in leichter Sprache verfügbar), Postkarten, Aufkleber und kleine Giveaways wie Fahrradsattelbezüge und Einkaufschips – erstellt.

Das BBK würde sich freuen, wenn die Materialien mit Besucherinnen und Besuchern Ihrer Einrichtung sowie Ihren Mitgliedern teilen. Das Kommunikations-Kit können Sie z.B. in personenfrequentierten Bereichen wie Eingangs- und Warteräumen sowie Fluren aufhängen und auslegen.

Bestellt werden kann das Kit kostenfrei hier: www.bbk.bund.de/ehrenamt .

Die Printprodukte sind auch als Einzelkomponenten herunterladbar.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Autonomie der Selbsthilfe

Wahrung von Selbstbestimmung und Vermeidung von Interessenkonflikten

Die gemeinschaftliche Selbsthilfe in Selbsthilfegruppen, Selbsthilfevereinigungen ebenso wie die professionelle Selbsthilfeunterstützung in Selbsthilfekontaktstellen haben in den letzten Jahren große Anerkennung für ihre Arbeit erfahren. Die damit einhergehende Zunahme an Aufgaben und ihre stärkere Einbindung in Gremien der gesundheitlichen oder sozialen Versorgung stellt die Selbsthilfe aber auch vor große Herausforderungen an ihre Organisation und Ausstattung.

Um die vielfältigen Aufgaben realisieren zu können, sind finanzielle Mittel erforderlich, die nicht immer ausreichend verfügbar sind. Neben Mitgliedsbeiträgen und Fördermitteln von der öffentlichen Hand und von den Krankenkassen werden zum Teil auch Spenden und Sponsoringmittel eingeworben.

Die Förderung der Selbsthilfe durch Wirtschaftsunternehmen – insbesondere von Arzneimittel- und Medizinprodukteunternehmen sowie Hilfsmittelherstellern – werden im Feld der Selbsthilfe und auch darüber hinaus öffentlich diskutiert. Liegt eine große Nähe zwischen dem Krankheitsbild einer Selbsthilfegruppe oder -organisation und den Produkten eines fördernden Unternehmens vor, besteht die Gefahr einer unerwünschten Einflussnahme durch das fördernde Unternehmen auf die Meinungsbildung und auf die Informationsmedien der Selbsthilfe. Es können Interessenkonflikte entstehen. Die Selbsthilfe ist deshalb gefordert, die Annahme solcher Gelder sorgfältig zu prüfen, transparent zu behandeln und eventuell auch abzulehnen.

Die Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen (DAG SHG)

hat daher ihre [Leitlinien zur Wahrung von Unabhängigkeit und Selbstbestimmung](#) überarbeitet.

Die DAG SHG strebt auf der Basis ihrer Fachlichkeit partnerschaftliche Kooperationen mit anderen Akteuren im Sozial- und Gesundheitswesen an. Dabei ist es unabdingbar, dass sie ihre Unabhängigkeit und Selbstbestimmung wahrt. Die folgenden Leitlinien geben Hinweise zur Wahrung von Unabhängigkeit und Selbstbestimmung in Hinblick auf Kooperationen mit Dritten. Die Leitlinien gelten für die DAG SHG und ihre Mitglieder

In dieser Rubrik haben wir Publikationen und Links zu verschiedenen Aspekten dieser Thematik zusammengetragen.

NAKOS-Kennzeichnung für Transparenz und Unabhängigkeit

Die NAKOS-Kennzeichnung trägt dazu bei, transparentes und unabhängiges Handeln in der Selbsthilfe sichtbar zu machen.

Transparenz spielt eine Schlüsselrolle für das Vertrauen in eine unabhängige, selbstbestimmte und glaubwürdige Selbsthilfe. Nur durch die Offenlegung der eigenen Verhältnisse werden Abhängigkeiten erkennbar, die dem selbstbestimmten Handeln von Selbsthilfeorganisationen entgegenstehen könnten. Denn: Selbsthilfearbeit sollte von Betroffenen für Betroffene gemacht werden, ausschließlich ihren Anliegen verpflichtet und niemals von Interessen Dritter, etwa Wirtschaftsunternehmen, gelenkt sein .

Wer wird gekennzeichnet?

Die NAKOS möchte in ihrem Adressverzeichnis GRÜNE ADRESSEN solche bundesweiten Selbsthilfeorganisationen hervorheben, die besonders transparent und unabhängig arbeiten. Dafür müssen sie (zusätzlich zu den Aufnahmekriterien der GRÜNEN ADRESSEN) bestimmte Kriterien nachweislich erfüllen (siehe „Die Kriterien“).

Warum eine Kennzeichnung?

Die Kennzeichnung gibt Selbsthilfeinteressierten, insbesondere Betroffenen und ihren Angehörigen, mehr Orientierung und Vertrauen bei der Suche nach Informationen und Unterstützungsmöglichkeiten. Gleichzeitig profitieren die Selbsthilfeorganisationen davon, indem sie gegenüber Betroffenen, aber auch gegenüber Fördermittelgebern und allen anderen Kooperationspartnern zeigen können, dass ihnen Transparenz und unabhängiges Arbeiten wichtig sind. Damit gewinnen sie an Glaubwürdigkeit und Legitimität.

Wie erfolgt die Kennzeichnung?

Und so funktioniert es: Anhand einer Selbstauskunft („Checkliste“, Download unten) bestätigt die Organisation die Erfüllung der Kriterien nachweislich gegenüber der NAKOS und gibt ihr Einverständnis zur Kennzeichnung. Das Dokument "Erläuterungen zu den Kriterien" enthält ausführliche Informationen zu den Kriterien und zu den Voraussetzungen, damit diese erfüllt sind. Nach der Prüfung durch die NAKOS erfolgt

die Bestätigung und Hervorhebung in den GRÜNEN ADRESSEN der deutschen Selbsthilfeorganisationen. Die ist zwei Jahre lang gültig, die Selbstauskunft muss dann erneut ausgefüllt werden.

<https://www.nakos.de/adressen/gruen/kennzeichnung/>

Material dazu zum download:

[Selbstauskunft \(„Checkliste“\)](#)

[Anhang "Erläuterungen und Hinweise zu den Kriterien"](#)

[FAQs zur NAKOS-Kennzeichnung](#)

[Faltblatt: NAKOS-Kennzeichnung für Transparenz und Unabhängigkeit](#)

Und

Portal: selbsthilfe-bestimmt-selbst <https://www.selbsthilfe-bestimmt-selbst.de/>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PROJEKTE

Selbsthilfearbeit möglichst wenig klimabelastend - AOK will Projekte fördern

Neben den politischen Vorgaben bemüht sich seit geraumer Zeit auch die Selbsthilfelandchaft in Deutschland darum, die Selbsthilfearbeit möglichst wenig klimabelastend zu gestalten. Die AOK unterstützt die Selbsthilfeorganisationen bei dieser Arbeit, etwa im Rahmen der Selbsthilfe-Fachtagung „Planetary Health – braucht die Erde Selbst-Hilfe?“. Zudem finanziert der AOK-Bundesverband aus Mitteln der Selbsthilfeförderung gezielt Projekte in der Selbsthilfe, die nachhaltiges Verhalten und vor allem Aufklärung zu den Auswirkungen des Klimawandels im Fokus haben. Damit will der AOK-Bundesverband chronisch kranke Menschen auf Grund ihrer gesundheitlichen Betroffenheit darin unterstützen, Ideen und Aktionen zum Schutz der Gesundheit anlässlich des Klimawandels in ihren Verbänden und Gruppen oder auch in den Kontaktstellen umzusetzen.

Quelle: <https://www.aok.de/pp/selbsthilfe/inkontakt/klimawandel-bedroht-unsere-gesundheit/#c43099>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PATIENTENINTERESSEN

Long-COVID Patienten hoffen auf bessere Versorgung

Ab 1. Januar 2025 kann Richtlinie des G-BA für eine zeitnahe und bedarfsgerechte Versorgung greifen

Die Richtlinie des Gemeinsamen Bundesausschusses (G-BA) für eine koordinierte berufsgruppenübergreifende Versorgung bei Verdacht auf Long-COVID oder eine Erkrankung, die eine ähnliche Ursache oder Krankheitsausprägung aufweist, kann ab dem 1. Januar 2025 - so hoffen viele Patienten - ihre Wirkung entfalten. Grund ist die Tatsache, dass der Bewertungsausschuss der Ärzte und Krankenkassen nun die bislang noch ausstehenden Abrechnungsziffern für die in diesem Rahmen von Vertragsärztinnen und Vertragsärzten zu erbringenden Leistungen festgelegt. Ziel der Long-COVID-Richtlinie des G-BA ist es u.a., dass die oft unspezifischen Symptome standardisiert abgeklärt werden und je nach Schweregrad und Komplexität der Erkrankung die ambulanten Strukturen und Angebote bedarfsgerecht genutzt werden. Damit dies gelingt, soll eine ärztliche Ansprechperson, in der Regel wird das eine Hausärztin oder ein Hausarzt sein, die notwendigen Untersuchungen und Behandlungs- und Unterstützungsmöglichkeiten koordinieren.

Quelle: Pressemitteilung des G-BA vom 13. 12. 2024: [Zum vollständigen Text der Pressemitteilung](#)

Siehe dazu auch die Stellenausschreibung: <https://www.sekis-berlin.de/sekis/stellenangebote>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PATIENTENINTERESSEN

Seltene Krankheiten sichtbar machen

Über Patienten mit seltenen chronischen Erkrankungen ist hierzulande nur wenig bekannt. Auf Initiative der "Eva Luise Köhler und Horst Köhler Stiftung" soll ein Nationales Register diese Lücke schließen. In Europa gilt eine Krankheit als selten, wenn weniger als fünf von 10.000 Personen betroffen sind. Allein in Deutschland sind das etwa vier Millionen Menschen. Die Zahl ist jedoch lediglich eine Schätzung, denn bislang gibt es hierzulande keinen fundierten Überblick über diese Patientengruppe. Forschung und Versorgung sind mitunter regelrecht im Blindflug unterwegs, was die Entwicklung von evidenzbasierten Behandlungen und neuen Therapien enorm erschwert.

Nationales Register für Seltene Erkrankungen NARSE

Das muss sich ändern, denn nur wer verlässliche Daten hat, kann wirkungsvoll handeln. Gerade bei den mehr als 6.000 verschiedenen bekannten Seltenen Erkrankungen mit zum Teil sehr geringen Fallzahlen sind

medizinische Register wichtige Instrumente der Epidemiologie. Aus diesem Grund hat unsere Stiftung ein Nationales Register für Seltene Erkrankungen (NARSE) angestoßen, um die Sichtbarkeit der Krankheitslast von Seltenen und vor allem auch ultraseltenen Erkrankungen zu erhöhen.

Das NARSE arbeitet nach standardisierten Prinzipien, was den Datenaustausch auf europäischer und internationaler Ebene ermöglicht. Betroffene können sich somit vernetzen und dank besserer Informationen leichter vom medizinischen Fortschritt profitieren. Zunächst werden die Registereinträge von behandelnden Ärztinnen und Ärzten vorgenommen, perspektivisch soll dies auch den Betroffenen selbst möglich sein. Ein Evaluationsprojekt überprüft, inwiefern das Register auf Akzeptanz bei den Nutzenden trifft und Versorgungslücken schließen kann.

Daten zu teilen, ist Voraussetzung für den medizinischen Fortschritt. Es muss eine Aufgabe der Daseinsvorsorge in unserem Gesundheitssystem sein, für die Betroffenen einen sicheren und geschützten Raum für Wissenstransfer und eine Basis für Forschung und Innovation zu schaffen. Das Register eröffnet den „Waisen der Medizin“ Zugang zu medizinischem Fortschritt.

Es gibt ihnen eine größere Sichtbarkeit, die sie ebenso sehr brauchen wie verdienen.

Weiterführende Links : [Nationales Register für Seltene Erkrankungen](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PATIENTENINTERESSEN

Neuerungen für gesetzlich Versicherte 2025

Elektronische Patientenakte, Mindestlohn, Pflegegeld und der GKV-Zusatzbeitrag: Im neuen Jahr treten im Sozialrecht zahlreiche Änderungen in Kraft. Der Sozialverband VdK gibt einen kurzen Überblick über die wichtigsten Neuerungen. Über folgenden Link ist der Überblick zu finden:

<https://www.vdk.de/aktuelles/aktuelle-meldungen/artikel/neuerungen-fuer-gesetzlich-versicherte-was-aendert-sich-2025/>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

BARRIEREN UND BARRIEREFREIHEIT

Forderungen des Deutscher Blinden- und Sehbehindertenverband e.V. - DBSV

Nach dem Ende der Ampelkoalition hat Bundeskanzler Olaf Scholz im Bundestag die Vertrauensfrage gestellt. Damit ist der Weg frei für vorgezogene Bundestagswahlen am 23. Februar 2025. Aus diesem Anlass veröffentlicht der DBSV seine Forderungen an die kandidierenden Parteien. Der Verband erwartet von der künftigen Bundesregierung, dass sie sich uneingeschränkt für den Schutz und die Garantie der Rechte von Menschen mit Behinderungen stark macht. Behindertenpolitik ist keine soziale Wohltat, sondern muss als Menschenrechtspolitik verstanden werden und Chancengleichheit sicherstellen.

Ganz zentral für den DBSV: Barrierefreiheit muss endlich überall zum Standard werden. Barrierefreiheit ist nicht die nächste lästige Pflicht, die der Wirtschaft auferlegt wird, sondern Notwendigkeit und Chance für unser Land. Barrierefreiheit muss gesetzlich verankert, konsequent umgesetzt und gefördert werden.

Weitere Punkte betreffen den besseren Schutz vor Diskriminierung, das Gewährleisten einer bedarfsgerechten Gesundheitsversorgung und Rehabilitation, Maßnahmen für mehr Teilhabe am Arbeitsleben, den Zugang zu Mobilität und kulturellen Angeboten und Regelungen zu Nachteilsausgleichen. Die Forderungen im Wortlaut finden Sie unter:

www.dbsv.org/aktuell/btw2025.htm

» [Inhaltsverzeichnis](#)

BARRIEREN UND BARRIEREFREIHEIT

Interessenvertretung Selbstbestimmt Leben in Deutschland e.V. - ISL

Der Verein Interessenvertretung Selbstbestimmt Leben in Deutschland e.V. - ISL engagiert sich aktuell besonders zum Thema außerklinische Intensivpflege und den Versorgungsbedingungen für Menschen mit schweren Beeinträchtigungen. Selbstbestimmt Leben heißt, Kontrolle über das eigene Leben zu haben, basierend auf der Wahlmöglichkeit zwischen akzeptablen Alternativen, die die Abhängigkeit von den Entscheidungen anderer bei der Bewältigung des Alltags minimieren.

Mehr zu den Projekten des ISL e.V. erfährt Ihr hier: Website: www.isl-ev.de

Bundesgeschäftsstelle

Leipziger Straße 61, 10117 Berlin

Tel.: 030 / 4057 1413 Fax: 030 / 3101 1251 E-Mail: news@isl-ev.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Das Fortbildungsprogramm 2025

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

Du benötigst methodisches Handwerkzeug und wichtige Infos zur Organisation und Öffentlichkeit für deine Gruppe? Dann bist du bei uns genau richtig! Bei SEKIS findest Du das ganze Jahr über interessante und hilfreiche Fortbildungen rund um das Thema Selbsthilfe.

Alle Infos findest Du hier:

www.sekis-berlin.de/fortbildung

E-Mail:

fortbildung@sekis-berlin.de

Tel:

030 890 285 39

Lust auf mehr zum Thema Fortbildung in der Selbsthilfe? Dann schau unseren [Kurzfilm](#) an und höre in die Folge unseres [Podcast](#) *Echte Stimmen*. In beiden Formaten kommen Gruppen-Teilnehmende zu Wort, die über ihre Erfahrungen mit Fortbildungen unseres Programms *Aktiv in Selbsthilfe* berichten.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG

25. Januar 2025

11 - 16 Uhr

Auftaktveranstaltung des Fortbildungsjahr

Gemeinsam durch das Gruppenjahr: Im Spiegel der Jahreszeiten

Gruppen-Phasen aus wechselnden Abschnitten des Jahres

Nachbarschaftshaus Urbanstraße | Urbanstraße 21 | 10961 Berlin

Berlinweites Vernetzungstreffen zum Methoden-Austausch und Perspektiverweiterung

Viele von uns haben Lieblings-Jahreszeiten – doch gerade die Abwechslung und die Verschiedenheit ist inspirierend, zum Beispiel nach einem harten Winter endlich wieder Grün zu sehen.... Auch Gruppen gehen durch unterschiedliche Zeiten und Phasen. In Anlehnung an die Jahreszeiten erleben sie:

Frühling – wenn die Gruppe lebendig ist, Neue hinzukommen, Aufbruchstimmung herrscht.

Sommer – wenn es heiß ist, Gruppen- Teilnehmende ermüden, es nach Still stand aussieht oder aber die Gemüter schneller erhitzen.

Herbst – die Ernte wird eingefahren. Die Gruppe arbeitet gut zusammen. Es braucht vielleicht hier und da mal Impulse, das Gefühl von „alles läuft rund“ überwiegt. Oder es gibt Unzufriedenheit, weil die Ernte spärlich ausfällt.

Winter – eine besondere Zeit des Innehaltens, der Besinnung. Eine Zeit des Abschied-Nehmens und Neu-Beginns. Wovon wollen/müssen wir uns lösen, was wollen wir behalten?

In dem Vernetzungstreffen wollen wir den „Jahreszeiten“ der Gruppe nachspüren, uns darüber austauschen und von den Erfahrungen der Anderen lernen In gewohnter Weise bietet der Vormittag Input und Austausch in großer Runde. Der Nachmittag ermöglicht dann Vertiefung in verschiedenen Workshops. Für Verpflegung ist gesorgt.

Kosten: Keine

Leitung: Arbeitskreis Fortbildung

Anmeldefrist: 16. Januar

[Anmeldung](#) oder fortbildung@sekis-berlin.de | 030 890 285 39)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR DIE SELBSTHILFE

13. Februar 2025

18 - 21 Uhr

Junge Selbsthilfe: Open Space - Wie macht ihr das –

Erfahrungsaustausch junger Gruppen in Berlin

Selbsthilfe-Kontaktstelle im Nachbarschaftsheim Schöneberg e.V. | Holsteinische Str. 30 | 12157 Berlin

Selbsthilfe-Gruppen für jungen Menschen gibt es in ganz Berlin, zu den verschiedensten Themen und mit den unterschiedlichsten Formaten. Bist du da nicht ein wenig neugierig, wie das bei den anderen so läuft?

Wie sie ihre Treffen gestalten, sich organisieren, miteinander sprechen und sich austauschen? Welche Themen sie beschäftigen, was gut läuft und wo sie sich manchmal vielleicht auch auf die Nerven gehen? Vom Zeit-Management und Umgang mit Konflikten, Partnerschaften innerhalb der Gruppe oder (Un-)verbindlichkeiten und Abschieden über Moderation und die Verteilung der Verantwortung bis zur Gestaltung des Übergangs ab 35. Hier bekommt ihr einen Open Space für eine berlinweite Vernetzung, einen themenübergreifenden Erfahrungsaustausch zu euren Themen und euren Fragen.

Kosten: keine

Leitung: Arbeitskreis Junge Selbsthilfe

Anmeldefrist: 05.02.2024

[Anmeldung](#) oder fortbildung@sekis-berlin.de | Tel. 030 890 28539

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR DIE SELBSTHILFE

15. Februar 2025

11 – 14 Uhr

Start-up workshop – Planning, founding and starting self-help groups

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

Ein Fortbildungsangebot zum Themenfeld: Methoden & Techniken – Gruppen-Arbeit & Kommunikation
The idea is there, the desire for dialogue on a specific topic is growing - but how do you start a self-help group? How do you find like-minded people who feel the same way? Where can we meet? How do you become familiar with people who are initially strangers to you? And finally: What helps us to stay in good contact in the long term and not drift apart after just a few meetings? This training course addresses the fundamental questions of self-help work and is aimed at people who want to get to know self-help or set up a group themselves. The evening offers the opportunity to gain comprehensive information about how self-help groups work. The various phases of setting up a group will be run through step by step and the first meeting of a self-help group will also be explained in a practical way. At the end of the evening, participants will go home with lots of inspiration practical ideas and the tools they need to successfully start their own self-help group.

Kosten: 5 € (kostenfrei mit Berechtigungsnachweis)

Leitung: Taylor Coburn & Lisa Schunke

Anmeldefrist: 07.02.2024

[Anmeldung](#) oder fortbildung@sekis-berlin.de | Tel. 030 890 28539

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR DIE SELBSTHILFE

18. Februar 2025

18 – 21 Uhr

Online-Gruppentreffen gestalten:

Kreativ vernetzt! Mit Kreativität durch die digitale Distanz überwinden

digital via Zoom

Themenfeld: Methoden & Techniken – Gruppen-Arbeit & Kommunikation

In dieser Fortbildung wollen wir gemeinsam die Herausforderungen und Chancen digitaler Treffen in Selbsthilfe-Gruppen erkunden. Spätestens seit der Pandemie nutzen immer mehr Gruppen digitale Plattformen für ihre Treffen. Der traditionelle Stuhlkreis fehlt vielen und die räumliche Distanz erfordert neue Strukturen und Methoden. Wir werden uns mit kreativen Ansätzen beschäftigen, die eure Online-Treffen bereichern können.

Welche Tools und Plattformen eignen sich am besten für eure Bedürfnisse?

Wie könnt ihr eine offene und einladende Atmosphäre schaffen, auch wenn ihr nicht im selben Raum seid? Dabei werden wir auch auf die Bedeutung von Interaktion und Teilhabe eingehen, um sicherzustellen, dass sich alle Teilnehmenden eingebunden fühlen. Darüber hinaus werden wir praktische Übungen durchführen, die euch helfen, die erlernten Methoden direkt anzuwenden. Ziel ist es, eure digitalen Treffen lebendig und ansprechend zu gestalten, so dass ihr weiterhin einen wertvollen Austausch erleben könnt. Seid dabei und bringt frischen Wind in eure Online-Gruppen!

Kosten: kostenfrei

Leitung: Birgit Sowade & Jens Erik Geißler (Arbeitskreis Fortbildung)

Anmeldefrist: 10.02.2025

[Anmeldung](#) oder fortbildung@sekis-berlin.de | Tel. 030 890 28539

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

Die Veranstaltungsankündigungen finden Sie auch online
<http://www.sekis.de/aktuelles/veranstaltungen/>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

07. Januar 2025 **17.00 – 19.00 Uhr**

Reihe „Kreativen Zugänge für die Seele“: Workshop Kreatives Schreiben

KIS Pankow im Stadtteilzentrum Pankow, Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin (Seitenflügel im Nebengebäude)

Wir freuen uns, dich zu unserem Workshop „Kreatives Schreiben“ einzuladen.

In diesem Workshop entdeckst du die Kraft der Worte, um deinen Gedanken und Gefühlen einen besonderen Ausdruck zu verleihen. Egal ob du bereits Erfahrungen im Schreiben hast oder einfach nur neugierig bist – dieser Workshop bietet dir die Möglichkeit, gemeinsam mit anderen die Freude am Schreiben zu entdecken oder zu vertiefen. Ziel unseres Workshops wird es sein, eine Broschüre „Aus eigener Kraft – Wege der Selbsthilfe bei Angst und Depressionen“ zu kreieren.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

08. Januar 2025 **18:00 – 19:30 Uhr**

Außerklinische Intensivpflege: Einstiegsberatung und Peer Support

Online-Veranstaltung

Interessenvertretung Selbstbestimmt Leben in Deutschland e.V. — ISL:

Mit der regelmäßig (jeweils der erste Mittwoch des Monats) stattfindenden Online-Veranstaltung „Einstiegsberatung und Peer Support“ möchten wir Betroffenen sowie An- und Zugehörigen einen Raum bieten, sich zum Thema Außerklinische Intensivpflege miteinander austauschen und Probleme anzuzeigen. Die Veranstaltung wird moderiert und von 2 sachkundigen Projektmitarbeiter*innen begleitet, die bei Bedarf auch Einstiegsberatung durchführen.

Mit dem folgenden Link können Sie sich für die kostenlose Veranstaltungsreihe anmelden:

[zoom.us/meeting/register/tJEufu2opjlsEtJ_Bebx7mu8pz-eUyUx645W](https://zoom.us/join/zoom/register/tJEufu2opjlsEtJ_Bebx7mu8pz-eUyUx645W)

Die einmalige Registrierung ermöglicht die Teilnahme an weiteren Veranstaltungen aus dieser Reihe. Nach der Registrierung erhalten Sie eine Bestätigungs-E-Mail mit Informationen über die Teilnahme am Meeting.

Interessenvertretung Selbstbestimmt Leben in Deutschland e.V. — ISL

Bundesgeschäftsstelle - Leipziger Straße 61 - 10117 Berlin

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

18. und 19. Januar 2025 **jeweils 10.00 bis 16.00 Uhr**

Wochenendworkshop DanseVita

Nachbarschaftshaus Friedenau, Holsteinische Str. 30, 12161 Berlin

Mehr Lebensfreude und neue Lebensenergie durchs Tanzen. Wir wollen gemeinsam in dieser dunklen Jahreszeit mehr Licht in Ihren Alltag und neuen Schwung in Ihren Kreislauf bringen.

Durch die spielerischen, meditativen und tänzerischen Bewegungen werden Sie die Wintermüdigkeit abschütteln. Wir tanzen alleine, zu zweit oder mit der Gruppe. Lassen Sie sich von der Musik einladen, sich mit freudvoller Art zu begegnen - ganz ohne Vorschriften.

Wir tanzen Barfuß oder mit Socken. Ziehen Sie sich bequeme Kleidung an, in der Sie sich wohlfühlen.

Leitung: Kudret & Sabine, DanseVita Lehrerinnen

Kosten: 10 EUR (ermäßigt 7 EUR) für das gesamte Wochenende

Anmeldung: selbsthilfe@nbhs.de oder (030) 85 99 51 -322/-330/-333

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

23. Januar 2025 **20:00 Uhr**

Offener Stammtisch der Regionalgruppe Berlin-Brandenburg von Transparency International

Ort: In der "Schnellen Quelle", Rochstraße 4, 10178 Berlin-Mitte

Die Regionalgruppe Berlin-Brandenburg lädt herzlich zu ihrem Stammtisch ein!
Der Stammtisch ist offen für alle, auch für Nichtmitglieder. Kommen Sie vorbei, lernen Sie uns kennen und tauschen Sie sich in entspannter Atmosphäre aus. Wir freuen uns auf Sie!
Transparency International Deutschland e.V. (kurz: "Transparency Deutschland") arbeitet deutschlandweit an einer effektiven und nachhaltigen Bekämpfung und Eindämmung der Korruption. Dazu müssen Staat, Wirtschaft und Zivilgesellschaft zusammenarbeiten und Koalitionen bilden. Transparency Deutschland ist gemeinnützig und politisch unabhängig.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

25. Januar 2025 **11 - 16 Uhr**

Gemeinsam durch das Gruppenjahr - Auftaktveranstaltung für die Fortbildung 2025

Im Spiegel der Jahreszeiten – Gruppen-Phasen in den Abschnitten des Jahres

Nachbarschaftshaus Urbanstraße | Urbanstraße 21 | 10961 Berlin

Berlinweites Vernetzungstreffen zum Methoden-Austausch und Perspektiverweiterung.

Mehr dazu siehe unter: <https://www.sekis-berlin.de/aktuelles/fortbildung>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

10. Februar 2025 **18.15 - 19.45 Uhr**

Psychose-Seminar Tempelhof:

Psychose: wo ist die Grenze zwischen krank und gesund?

Hiram Haus - Hofbousaal hinter dem Restaurant - Alt-Tempelhof 28 - 12103 Berlin

Das Seminar ist ein Forum aus drei Blickwinkeln für Psychose-Erfahrene, Angehörige und professionelle Begleiter (Trialog). Erfahrungen austauschen, Hintergründe aufzeigen und Sicherheit gewinnen. Psychosen stellen für alle Beteiligten eine ungewöhnlich belastende Erfahrung dar. Die eigene Wahrnehmung wird oftmals zur einzig gültigen Realität. Das führt zu Verwicklungen und macht das gegenseitige Verstehen schwer. Das trialogische Psychose-Seminar gibt eine Möglichkeit, sich über Erfahrungen mit Psychose bei sich selbst oder bei anderen auseinander zu setzen.

Psychose-Seminare sind Gesprächsforen und Expertenrunden, deren Kerngedanke eine gleichberechtigte Verständigung über Psychosen ist – letztlich mit dem Ziel, ein besseres, ganzheitliches Verständnis für Psychosen zu entwickeln und damit auch die Arbeit der Psychiatrie zu verändern. Experten im Sinne von Psychose-Seminaren sind die Menschen, die selbst eine Psychose erlebt haben, Psychose-Erfahrene; ihre Angehörigen, die eine Psychose in der Regel aus nächster Nähe mit-erlebt haben; sowie Professionelle, die beruflich in der Psychiatrie mit Menschen mit Psychosen arbeiten. In Psychose-Seminaren können diese unterschiedlichen Sichtweisen und Erfahrungen zur Sprache kommen und gleich-berechtigt nebeneinander stehen. Angestrebt wird eine offene, ehrliche, zwanglose Atmosphäre der Verständigung, des Respekts vor dem Gegenüber, der Ermutigung zur Übernahme von Verantwortung für sich selbst und des gemeinsamen Lernens. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erhalten dadurch neue Einblicke in das Erleben anderer und lernen somit mehr über das Phänomen Psychose. Internet: www.trialog-psychoseseminar.de

Sie sind herzlich eingeladen, müssen aber nicht regelmäßig teilnehmen. Eine Anmeldung ist nicht nötig – schauen Sie einfach mal vorbei. Wir freuen uns auf den trialogischen Austausch mit Ihnen!

Das Psychose-Seminar Tempelhof findet

regulär alle 4 Wochen montags von 18.15 - 19.45 Uhr

im Hiram Haus - Hofbousaal hinter dem Restaurant statt“.

Über eine zahlreiche Teilnahme von Ihnen würden wir uns sehr freuen.

Am Ende des Seminars würden wir wieder ihre Themenwünsche aufnehmen.

Die nächsten Termine stehen fest:

10.03.2025 - 14.04.2025 - 12.05.2025 - 16.06.2025

Wir bitten um pünktliches Erscheinen.

(Zugang durch die linke Tür neben dem Restaurant) Alt-Tempelhof 28 12103 Berlin Verkehrsverbindung: U-

Bahn: Alt-Tempelhof (U6) - Bus: M46, 140, 184, 246

Kontakt: <https://www.trialog-psychoseseminar.de/>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

18. Februar 2025 **18 – 21 Uhr**

Online-Gruppentreffen gestalten:

Kreativ vernetzt! Mit Kreativität durch die digitale Distanz überwinden

digital via Zoom

Themenfeld: Methoden & Techniken – Gruppen-Arbeit & Kommunikation

In dieser Fortbildung wollen wir gemeinsam die Herausforderungen und Chancen digitaler Treffen in Selbsthilfe-Gruppen erkunden. Spätestens seit der Pandemie nutzen immer mehr Gruppen digitale Plattformen für ihre Treffen. Der traditionelle Stuhlkreis fehlt vielen und die räumliche Distanz erfordert neue Strukturen und Methoden. Wir werden uns mit kreativen Ansätzen beschäftigen, die eure Online-Treffen bereichern können.

Welche Tools und Plattformen eignen sich am besten für eure Bedürfnisse?

Wie könnt ihr eine offene und einladende Atmosphäre schaffen, auch wenn ihr nicht im selben Raum seid? Dabei werden wir auch auf die Bedeutung von Interaktion und Teilhabe eingehen, um sicherzustellen, dass sich alle Teilnehmenden eingebunden fühlen. Darüber hinaus werden wir praktische Übungen durchführen, die euch helfen, die erlernten Methoden direkt anzuwenden. Ziel ist es, eure digitalen Treffen lebendig und ansprechend zu gestalten, so dass ihr weiterhin einen wertvollen Austausch erleben könnt. Seid dabei und bringt frischen Wind in eure Online-Gruppen!

Kosten: kostenfrei

Leitung: Birgit Sowade & Jens Erik Geißler (Arbeitskreis Fortbildung)

Anmeldefrist: 10.02.2025 - [Anmeldung](#) oder fortbildung@sekis-berlin.de | Tel. 030 890 28539

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

26. Februar 2025 - 1. Kurs: 8:30 - 12:30 Uhr

Epilepsie Infotag und Reanimationskurse für Eltern

09. April 2025 - 2. Kurs: 12:45 - 16:45 Uhr (Die Uhrzeiten können noch variieren)

Deutsches Epilepsiezentrum für Kinder und Jugendliche, Klinik für Pädiatrie - Schwerpunkt Neurologie und Sozialpädiatrisches Zentrum

Charité - Universitätsmedizin Berlin, Campus Virchow-Klinikum - Augustenburger Platz 1, 13353 Berlin

Die Aufklärung unserer Patient:innen und deren Familien liegt uns sehr am Herzen, damit Sie informiert Entscheidungen treffen und Therapien mittragen können. Tritt ein prolongierter epileptischer Anfall oder ein anderes schwerwiegendes Ereignis ein, so sind Basiskenntnisse in der Reanimation bei Kindern und Jugendlichen wichtig.

Im Rahmen eines Epilepsietages bieten wir Ihnen eine Einführung in das Thema Epilepsie mit grundlegenden Informationen zur Diagnostik und Therapie. Hierbei stehen Ihnen unsere Expert:innen für Ihre Fragen zur Verfügung. Im Anschluss haben Sie die Möglichkeit, Basiskenntnisse in der Reanimation von Kindern und Jugendlichen und Erwachsenen zu erlernen. Die Teilnahme ist für Sie kostenlos.

Das Angebot an der Charité findet in 2-3 Monatsabständen statt. Dort hält Fr. Prof. Dr. Kaindl (Chefärztin der Neuropädiatrie und Leitung des Kinderkopfzentrums an der Charité) einen Vortrag Rund um das Thema Epilepsie und Prävention. Anschließend können die Eltern uns Fragen stellen und sich austauschen.

Zum Schluss erfolgt das Training an Erwachsenen Puppen durch das Team der Herzretter Initiative e.V. und danach erfolgt das Training an Baby und Kinderpuppen durch ärztliches Personal aus der Kinderintensiv Medizin der Charité.

Die Veranstaltung richtet sich an Eltern und Betreuungspersonen von Kindern mit Epilepsie und ist kostenlos. Eine Anmeldung ist jedoch erforderlich, da die Gruppen nicht allzu groß sein können für ein effektives Training.

Vielleicht ist diese Veranstaltung für Sie Interessant und kann gerne auf Ihrer Website geteilt werden.

Wir freuen uns auf Sie!

Anmeldung bitte unter kinderepilepsie@charite.de

unter Nennung der Namen aller Teilnehmenden, des Datums und der gewünschten Uhrzeit.

Bitte beachten Sie, dass dieser Kurs sich nur an Erwachsene (Eltern / Angehörige die das Kind betreuen) richtet.

» [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: Ella Wassink
Bismarckstr. 101 – 10625 Berlin
Tel. 030 - 890 285 37
sekis@sekis-berlin.de
www.seki