

Der SEKIS Newsletter veröffentlicht monatlich Termine und Wissenswertes rund um das Thema Selbsthilfe in Berlin in Kooperation mit anderen Selbsthilfe-Initiativen, Verbänden und Organisationen wie der Landesstelle Berlin für Suchtfragen, der Landesvereinigung Selbsthilfe e.V. und den Partnern im Bereich Stadtteilzentren sowie dem Paritätischen Landesverband Berlin

## Inhaltsverzeichnis

SELBSTHILFE	2
<b>10 Jahre Stadtteilzentrum Pankow</b>	<b>2</b>
<b>Kommunikationshilfen für gehörlose oder schwerhörige Menschen</b>	<b>2</b>
<b>AnaDismissed -</b>	<b>3</b>
<b>Ein Projekt zur Selbsthilfe, Beratung &amp; Begleitung für Menschen mit</b>	<b>3</b>
<b>Akzeptanz - vom Annehmen und Loslassen</b>	<b>3</b>
<b>Stammtisch Junge Selbsthilfe</b>	<b>4</b>
<b>Sammelsucht, Desorganisation und Co-Morbidität</b>	<b>4</b>
<b>Selbsthilfegruppe für Eltern von Kindern mit ADHS und erwachsene Betroffene</b>	<b>4</b>
<b>Offener Treff für Angst und Depression Pankow</b>	<b>4</b>
<b>Depressionen, Angst und Panik ab 70 Neukölln</b>	<b>5</b>
<b>Selbsthilfegruppe Depression &amp; Essstörung Marzahn in Gründung</b>	<b>5</b>
<b>Borderline - neue Selbsthilfegruppe hat noch Plätze frei</b>	<b>5</b>
<b>Selbsthilfegruppe Zwänge</b>	<b>5</b>
<b>Selbsthilfegruppe Migräne in Gründung</b>	<b>5</b>
<b>Funkstille – Eltern und Kinder ohne Kontakt</b>	<b>6</b>
<b>Menschen mit Krebs – in Gründung</b>	<b>6</b>
<b>Essentieller Tremor</b>	<b>6</b>
<b>Trialogische Selbsthilfegruppe Stimmenhören in Marzahn</b>	<b>6</b>
<b>Trennung - Scheidung</b>	<b>6</b>
<b>Selbsthilfegruppe Trauer</b>	<b>7</b>
<b>Selbsthilfe bewegt</b>	<b>7</b>
<b>Selbsthilfegruppe für ehemalige Raucher_innen (in Gründung)</b>	<b>7</b>
<b>Mann-O-Meter – Gruppenangebote für schwule Männer</b>	<b>8</b>
FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN	8
<b>REIHE: Selbsthilfegruppen leiten</b>	<b>9</b>
<b>Fortbildung für Leiterinnen und Leiter von Selbsthilfegruppen</b>	<b>9</b>
<b>Persönliches Budget - Eine Leistungsform für Menschen mit Behinderung</b>	<b>10</b>
<b>Von der Gruppe zum Team</b>	<b>10</b>
<b>Konflikte in der Selbsthilfegruppe - Basiswissen für die Selbsthilfe</b>	<b>11</b>
<b>Fortbildungsreihe für Menschen mit Migrationserfahrung</b>	<b>11</b>
<b>REIHE: Supervision für Mitglieder von Selbsthilfegruppen</b>	<b>12</b>
<b>Junge Menschen – Junge Fragen! - Fortbildung für die junge Selbsthilfe</b>	<b>12</b>
<b>Fortbildungsangebote der Berliner Lebenshilfe</b>	<b>12</b>
<b>Ausbildung zur Kursleiter/in Resilienztraining RASMUS zur Stressbewältigung</b>	<b>13</b>
BERATUNG	13
<b>Sozialberatung</b>	<b>13</b>
<b>Peer-Beratung – Pankow</b>	<b>14</b>
<b>Menschen mit Krisenerfahrung beraten Menschen in Krisen</b>	<b>14</b>
<b>Berliner Beratungsnetz für Zugewanderte</b>	<b>14</b>
ENGAGEMENT	15

Silbernetz ruft auf: Hitzehilfe für allein lebende ältere Menschen in Berlin	15
Strategiekonferenz sozialer Bewegungen vom 18.-20. Oktober 2019 in Berlin	16
GesprächStoff Ressourcen: Online-Bürgerdialog gestartet	17
Projekt »Die Verantwortlichen #digital«	17
PATIENTENINTERESSEN	17
Empörung der Patientenverbände über Vorschlag des Ärztekammerpräsidenten	17
Termine und Angebote für Krebspatienten	18
Portal zu psychoonkologischen Hilfsangeboten für Krebskranke und Angehörige	19
Patienteninformationen zu Prostatakrebs, MRSA und Arzneimittelthemen aktualisiert	20
Behörde in Frankreich sieht in Hochspannungsleitungen „mögliches“ Leukämierisiko für Kinder	20
Große Transformation im Quartier	21
Krankenhaus-Kompass - Hilfe, ich muss ins Krankenhaus!!!	21
Youtube Kanal ZURKAR erklärt „Das Prinzip von Selbsthilfe“ in arabischer Sprache	22
VERANSTALTUNGEN	22
Juli - Oktober 2019	22
Vorträge der Landesstelle Berlin für Suchtfragen	22
15. Juli 2019 16 – 18 Uhr	23
Patienten vertreten	23
Montag, 29. Juli 2019 18.00 - 20.00 Uhr	23
Osteoporose – Prävention und Behandlung	23
6. August 2019 09:00 - 18:00 Uhr	24
Tag der Inklusion bei der Islandperde WM	24
IMPRESSUM	24

## SELBSTHILFE

### 10 Jahre Stadtteilzentrum Pankow



» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

### Kommunikationshilfen für gehörlose oder schwerhörige Menschen

Gemeinsam mit dem Schwerhörigen-Verein Berlin e.V. und dem Zentrum für Kultur und visuelle Kommunikation der Gehörlosen in Berlin/Brandenburg e.V. (ZfK) verwaltet die Landesvereinigung Selbsthilfe Berlin e.V. den neuen Kommunikationsfonds. Zugute kommt die Förderung durch die gesetzlichen Krankenkassen den gehörlosen oder schwerhörigen Menschen in Berlin und Brandenburg. Förderfähig sind Veranstaltungen der gesundheitlichen Selbsthilfe nach § 20h SGB V, z.B. Informationsveranstaltungen zu Gesundheitsthemen oder die Besichtigung von Gesundheitseinrichtungen sowie reguläre Gruppentreffen der Selbsthilfe. Nicht förderfähig sind unter anderem z.B. Mitgliederversammlungen oder Begleitung zu Arztterminen.

#### Welche Leistungen gibt es?

Bereitstellung von Hör-Technik (inklusive An-/ Abtransport, Aufbau, Betreuung vor Ort), Vermittlung von Gebärdensprachdolmetscher\*innen sowie Schriftsprachdolmetscher\*innen. Anträge können stellen z.B. Geschäftsstellen oder Vorstände und Gruppensprecher\*innen von Organisationen, Gruppen, Initiativen der gesundheitlichen Selbsthilfe. Die LV Selbsthilfe prüft die Anträge. Wird positiv beschieden und ist der Wunschtermin verfügbar, informiert Herr Katzenellenbogen das ZfK über den Bedarf an Dolmetscher\*innen und installiert die Hör-Technik vor Ort. Alle dadurch anfallenden Kosten werden aus dem Fonds bestritten. Ausführliche Informationen sowie ein interaktives Antragsformular finden Sie auf unserer Internetseite unter Projekte>Kommunikationsfonds.

Landesvereinigung Selbsthilfe Berlin e. V.

Projekt Kommunikationsfonds - Frank Katzenellenbogen  
Littenstr. 108 - 10179 Berlin

SELBSTHILFE

## AnaDismissed -

### Ein Projekt zur Selbsthilfe, Beratung & Begleitung für Menschen mit Anorexie/Bulimie/Orthorexie und ihre Angehörigen

Das Projekt „AnaDismissed“ widmet sich dem psychosomatischen Krankheitsbild der Essstörungen Anorexie, Bulimie und Orthorexie. Der Weg zur Psychotherapie ist für viele Betroffene häufig sehr schwierig und die oftmals tief empfundene Scham hindert sie daran sich Freunden und Menschen im sozialen Umfeld anzuvertrauen. Sich zu öffnen fällt Betroffenen in einer Gruppe Gleichgesinnter oft leichter.

Das Projekt umfasst bislang zwei Gesprächsgruppen für Betroffene und das Angebot von Einzelberatungen zur Überbrückung des Zeitraums bis zur Aufnahme in die Gruppen. Darüber hinaus bieten wir eine Angehörigenberatung an - eine Angehörigengruppe befindet sich in Gründung.

Auch Kooperationen mit Kliniken mit dem Ziel der Peer-Psychoedukation sind Teil unseres Engagements. Durch unsere Tätigkeit und unsere Öffentlichkeitsarbeit sollen Betroffene, Angehörige, Ärzt\*innen, Therapeut\*innen und weitere Fachkräfte angesprochen werden.

AnaDismissed - Eine Kampfansage an die Pro-Ana Bewegung

Ana in Anspielung auf die Pro-Ana Bewegung – eine die Anorexie verherrlichende Gruppierung, in der sich vor allem junge Mädchen gegenseitig aufhetzen und zum Wetthungern anspornen.

Dismissed – Weggetreten! Imperativ des englischen Wortes to dismiss (wegschicken, fortschicken).

Bei Interesse freuen wir uns über Kontaktaufnahme.

Ansprechpartnerin: Lea Gericke

030 - 37 007 606

0172 - 16 50 115

[www.ana-dismissed.de](http://www.ana-dismissed.de)

[info@ana-dismissed.de](mailto:info@ana-dismissed.de)

Instagram:

@ana\_dismissed

AnaDismissed ist ein Projekt von SEKIS Berlin und wird durch die AOK gefördert.

SELBSTHILFE

## Akzeptanz - vom Annehmen und Loslassen

Seit 2 Jahren gibt es das Resilienztraining der Erfahrungsexperten, inzwischen schon in 2 Formen: RASMUS und RAMSES - als Präventionskurs und zur Überbrückung von Wartezeit auf einen ambulanten Therapieplatz. Unsere Gründerin Annegret Corsing hat zu jedem Resilienzfaktor einen Beitrag auf ihrem persönlichen Blog verfasst. Wir starten mit dem Thema Akzeptanz.

In ihrem Blog (<http://blog.lieblingsmensch.me/resilienz-1-akzeptanz-vom-annehmen-und-loslassen/>) aus der Reihe "Resilienz - Was ist das?" setzt sich Annegret ganz persönlich mit dem Thema Akzeptanz auseinander.

Noch einmal begeben wir uns vor der Sommerpause auf einen [achtsamen Spaziergang](https://humanistisch.de/x/selbsthilfe-bewegt/inhalte/achtsamkeitsspaziergaenge/)

(<https://humanistisch.de/x/selbsthilfe-bewegt/inhalte/achtsamkeitsspaziergaenge/>).

Wir starten in den Herbst mit neuen Terminen für beide [Resilienztrainings RASMUS und RAMSES!](https://www.die-erfahrungsexperten.de/ausbildung/)

(<https://www.die-erfahrungsexperten.de/ausbildung/>)

Außerdem bilden wir auch Resilienztrainer\_innen aus!

Lust auf Kunst, Kultur und Feste?

Am Donnerstag, den 27.06.2019 spielt ein [Musethica-Quartett um 18:00 Uhr](#) im St. Alexiussaal des Alexianer St. Joseph-Krankenhauses in Berlin-Weißensee. Um Anmeldung wird gebeten.

Musethica ist eine Ausbildungsmethode, die durch eine internationale Jury ausgewählten jungen Musikerinnen und Musikern die Möglichkeit bietet, zusammen mit ihren Dozentinnen und Dozenten Konzerte zu spielen.

Diese Konzerte sind für alle Teile der Gesellschaft zugänglich und richten sich vor allem an Menschen, die aufgrund ihrer aktuellen Lebenssituation nicht die Möglichkeit haben, ein Konzert zu besuchen. 85 Prozent

der Konzerte finden in sozialen und pädagogischen Einrichtungen statt. Sie sind immer kostenlos zu besuchen.

Kontakt die erfahrungsexperten – Erfahrene im Bereich Psychiatrie und seelische Erkrankung  
Prenzlauer Allee 186, 10405 Berlin

Tel 030 55232266

Internet <https://www.die-erfahrungsexperten.de/>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

### **Stammtisch Junge Selbsthilfe**

Du bist zwischen 18 und 35? Und hast Lust, Andere zu treffen, die ihr Leben in die Hand nehmen und sich gegenseitig in Selbsthilfegruppen unterstützen? Oder Du fragst Dich, wie Du mit einem konkreten Anliegen im Leben weiterkommst? Dann komm vorbei!

Der Stammtisch Junge Selbsthilfe findet statt:

**an jedem letzten Dienstag im Monat ab 19.00 Uhr**

Café "A. Horn", Carl-Herz-Ufer 9, Ecke Baerwaldstraße, 10961 Berlin-Kreuzberg  
U1 - Prinzenstr. / Bus 140 - Wilmsstr.

Das Café ist barrierefrei. Der Tisch ist auf "Stammtisch" reserviert. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Veranstalter: Initiative des Projekts Junge Selbsthilfe Berlin-Mitte / StadtRand gGmbH

[junge-selbsthilfe@stadtrand-berlin.de](mailto:junge-selbsthilfe@stadtrand-berlin.de)

[www.stadtrand-berlin.de/junge-selbsthilfe/willkommen.html](http://www.stadtrand-berlin.de/junge-selbsthilfe/willkommen.html)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

### **Sammelsucht, Desorganisation und Co-Morbidität**

Kennst Du das: Sammelsucht, Ordnungschaos und Handlungsblockaden? Stört es Dich und willst Du etwas daran ändern? Dann komm zu uns! Wir freuen uns über Verstärkung.

Anmeldung erforderlich.

**Wann: 1. und 3. Dienstag, 18 bis 19.30 Uhr**

Selbsthilfetreffpunkt im STZ Pankow - Schönholzer Str. 10 - 13187 Berlin

Tel.: 030 499 8709 10

[www.kis-pankow.de](http://www.kis-pankow.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

### **Selbsthilfegruppe für Eltern von Kindern mit ADHS und erwachsene Betroffene**

Im Gruppengespräch wollen wir uns gegenseitig auf dem mehr oder weniger steinigen Weg durch den Alltag unterstützen.

**Wann: 3. Mittwoch im Monat, 20 Uhr (nicht im Juli und Dezember)**

Selbsthilfetreffpunkt im STZ Pankow - Schönholzer Str. 10 - 13187 Berlin

Tel.: 030 499 8709 10

[www.kis-pankow.de](http://www.kis-pankow.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

### **Offener Treff für Angst und Depression Pankow**

Fühlen Sie sich auch häufig bedrückt, antriebsarm oder niedergeschlagen? Sie können den normalen Alltag nicht mehr bewältigen? Kennen Sie das Gefühl von Sinnlosigkeit und Leere? In unserem Offenen Treffen für Angst und Depression können Sie sich informieren, ob eine Selbsthilfegruppe eine Möglichkeit für Sie wäre, sich Unterstützung durch Gleichbetroffene zu holen.

Die Treffen werden von Betroffenen aus schon lange bestehenden Gruppen begleitet, die Ihnen zuhören und gerne Ihre eigenen Erfahrungen an Sie weitergeben.

Für die Treffen müssen Sie sich nicht anmelden, kommen Sie einfach vorbei!

**Wann: 1. und 3. Dienstag, 16 bis 17:30 Uhr und 2. und 4. Dienstag, 10 bis 11:30 Uhr**

Selbsthilfetreffpunkt im STZ Pankow - Schönholzer Str. 10 - 13187 Berlin

Tel.: 030 499 8709 10

[www.kis-pankow.de](http://www.kis-pankow.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Depressionen, Angst und Panik ab 70 Neukölln

Austausch über den Umgang mit Depressionen, Angst und Panikattacken. Zudem gibt es Raum für Gespräche über alle Themen der Teilnehmer\*innen, um auf andere Gedanken zu kommen.

Datum: 2. + 4. Donnerstag im Monat

Uhrzeit: 11.00 - 12.30 Uhr

Ort: Stadtteilzentrum Neukölln Süd, Lipschitzallee 80, 12353 Berlin

Anmeldung: Telefon 605 66 00, E-Mail shkgropiusstadt@t-online.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Selbsthilfegruppe Depression & Essstörung Marzahn in Gründung

Unter Depressionen zu leiden ist schon schwierig, weil nur wenige Menschen die Symptome nachvollziehen können. Eine zusätzliche Essstörung verkompliziert den Umgang damit noch mehr. Ob Du Dich überisst, erbrichst oder hungerst – aus Angst, die Kontrolle zu verlieren oder auch die innere Leere zu füllen - um den Frust und die Probleme zu vergessen... Egal, was zuerst da war, die Depression oder die Essstörung, beides hängt zusammen und es lohnt sich, darüber zu sprechen, sich auszutauschen und unter Gleichgesinnten zu sein. Hier bekommst Du die Möglichkeit, Probleme zu besprechen und Denkanstöße zu erhalten. Ein gemeinsamer Treffpunkt wird noch gesucht. Wenn Sie sich angesprochen fühlen, können sich gerne bei uns anmelden in der

Selbsthilfekontaktstelle Marzahn-Hellersdorf, Alt Marzahn 59A, 12685 Berlin, **Telefon 030 5425103**

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Borderline - neue Selbsthilfegruppe hat noch Plätze frei

Hast Du das Gefühl, dass die ganze Welt gegen Dich ist? Brichst Du Kontakt zu anderen ab, sobald sie Dich einmal enttäuscht haben? Hast Du oft das Gefühl von innerer Leere? Kommen noch rasche Stimmungswechsel, wiederholtes SVV und impulsives selbstschädigendes Verhalten dazu? Dann bist Du bei der BPS-Gruppe richtig, wenn Du auch an Dir arbeiten willst. Wir wollen den Drachen nicht zähmen, sondern uns gegenseitig im Umgang mit der Borderline-Persönlichkeits-Störung unterstützen und treffen uns

**jeden Montag um 17:00 Uhr**

im Alkoholfreien-Begegnungs-Centrum ABC, Raum 1, Alt Marzahn 54, 12685 Berlin.

Bitte meldet Euch in der Selbsthilfekontaktstelle Marzahn-Hellersdorf unter

**Tel. 030/5425103** an.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Selbsthilfegruppe Zwänge

Wenn Zwänge die Seele belasten und das Leben einengen, ist dringend Hilfe nötig. Wir bieten eine besondere Form dieser Hilfe in unserer Selbsthilfegruppe an. Als Ergänzung zur Psychotherapie versuchen wir gemeinsam in einfühlsamen und offenen Gesprächen diese Last erträglicher zu machen. Bei uns gibt es das Gefühlserlebnis, mit diesem Problem nicht allein da zu stehen. Jeder, der sich über unsere Selbsthilfegruppe informieren möchte, ist herzlich willkommen.

**Wir treffen uns jeden 1. und 3. Montag im Monat um 19:00 Uhr** im Raum 2 des ABC, Alt-Marzahn 54 , nähere Infos in der

Selbsthilfekontaktstelle Marzahn-Hellersdorf, **Tel 030 5425103**

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Selbsthilfegruppe Migräne in Gründung

Migräne - Ca. 10% der Bevölkerung sind Migräne-Betroffene. Die anfallartig auftretenden pulsierenden Kopfschmerzen sind eine ernstzunehmende neurologische Erkrankung. Ihre Begleiterscheinungen, wie Wahrnehmungsstörungen (Aura), Übelkeit, Licht- und Geräuschempfindlichkeit oder motorische Störungen können sehr belastend sein. Die Unvorhersehbarkeit und die Notwendigkeit, sich dann zurückzuziehen, beeinträchtigen das ganze Leben, können zu psychischen Belastungen und Ängsten im Alltag führen. Im Rahmen der Selbsthilfe finden Sie im regelmäßigen Austausch Anregungen für individuelle Lösungsmöglichkeiten. Die Informationen über Therapien, Medikamente, über individuelle

Entspannungstechniken u.s.w. können weitere Themen sein. Ein Termin wird noch gemeinsam gesucht.  
Wenn Sie sich angesprochen fühlen, können sich gerne bei uns anmelden in der  
Selbsthilfekontaktstelle Marzahn-Hellersdorf, Alt Marzahn 59A, 12685 Berlin, **Telefon 030 5425103**

» [Inhaltsverzeichnis](#)

#### SELBSTHILFE

### **Funkstille – Eltern und Kinder ohne Kontakt**

Unsere (zum Teil erwachsenen) Kinder haben den Kontakt zu uns abgebrochen. In dieser Selbsthilfegruppe tauschen wir uns zu diesem Thema, den Gefühlen dazu und Möglichkeiten des Umgangs mit dieser (oft schwierigen) Situation aus. Angedacht sind auch kreative Wege zur Situationsbewältigung.

Datum: 2. + 4. Mittwoch im Monat  
Uhrzeit: 17.00 Uhr - 19.00 Uhr  
Ort: 2. Standort Stadtteilzentrum Neukölln Süd - Löwensteinring 13 A, 12353 Berlin  
Anmeldung: Stadtteilzentrum Neukölln-Süd **Tel. 605 66 00**, E-Mail [shkgropiusstadt@t-online.de](mailto:shkgropiusstadt@t-online.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

#### SELBSTHILFE

### **Menschen mit Krebs – in Gründung**

Für die Gründung einer Selbsthilfegruppe für Menschen mit oder nach einer Krebserkrankung werden weitere Interessent\*innen gesucht.

Bei Interesse melden Sie sich bitte im Selbsthilfezentrum Neukölln-Süd, Lipschitzallee 80.

Datum: bei 6 Interessent\*innen wird ein Termin festgelegt  
Uhrzeit: nach Absprache  
Ort: Stadtteilzentrum Neukölln-Süd, Lipschitzallee 80  
Anmeldung: Stadtteilzentrum Neukölln-Süd - Tel 605 66 00

» [Inhaltsverzeichnis](#)

#### SELBSTHILFE

### **Essentieller Tremor**

Treffen: jeden 1. und 3. Freitag/Monat, 16.00-18.00 Uhr

Hallo, ich heiße Lutz und möchte eine Gruppe gründen. Es geht um das zittern der Hände. Bei anderen können auch Körperteile, wie die Beine betroffen sein. Es ist mein Wunsch, mich mit Euch über gemachte Erfahrungen (Therapien, Medikamente usw.) auszutauschen. Durch den Austausch und das Gefühl, nicht alleine mit dem Problem zu sein, können wir neue Kräfte und Selbstbewusstsein finden. Aufgrund meines Aufenthaltes in der Charite, weiß ich, dass auch junge Menschen davon betroffen sind. Meine Vorstellung ist es, mit einer kleinen Gruppe (ca. 4 Leute) zu beginnen. Die Treffen sollen 14-tägig stattfinden.

Selbsthilfetreffpunkt Tempelhof-Schöneberg

Holsteinische Straße 30 - 12161 Berlin

Tel 85 99 51 -330/ -333 [selbsthilfe@nbhs.de](mailto:selbsthilfe@nbhs.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

#### SELBSTHILFE

### **Trialogische Selbsthilfegruppe Stimmenhören in Marzahn**

Alle 14 Tage mittwochs um 14:00 Uhr

in Alt-Marzahn 30 a, 12685 Berlin, in der KBS „das Ufer“.

Für Stimmenhörer\*innen, Angehörige und Professionelle mit Rolf Fahrenkrog-Petersen (bitte Anmeldung unter 030-89757865)

Nähere Infos unter E-Mail: [stimmenhoeren@gmx.de](mailto:stimmenhoeren@gmx.de) oder im Internet [www.stimmenhoeren.de](http://www.stimmenhoeren.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

#### SELBSTHILFE

### **Trennung - Scheidung**

Wut, Schmerz, Verzweiflung, Trauer, Angst vor der Zukunft sind Gefühle, die den Trennungsprozess begleiten. Wo Altes aufhört, kann Neues beginnen. Deshalb ist es auch die Suche nach der eigenen Identität, nach neuen Lebensformen und –Inhalten. Wir wollen uns gemeinsam unterstützen, Vergangenes verarbeiten, die Gegenwart bewältigen und uns auf unsere eigenen Kräfte und Möglichkeiten besinnen, um ein neues Lebenskonzept zu entwickeln. Denn in einer Gemeinschaft von Gleichgesinnten lassen sich

bestehende Probleme oft besser lösen. Der gemeinsame Gedankenaustausch hilft über diese schwere Zeit der Trennung und zeigt neue Wege auf, die uns alleine oft verborgen bleiben.

**Wir treffen uns jeden 1., 3. und ggf 5. Donnerstag im Monat um 18:00 Uhr**

in der Selbsthilfekontaktstelle Marzahn-Hellersdorf  
in Alt Marzahn 59A, 12685 Berlin.

**Tel 030 / 5425103**

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

### Selbsthilfegruppe Trauer

- Der Tod eines nahestehenden Menschen liegt für sie schon einige Monate zurück.
- Dieser Mensch wird ihnen immer fehlen. Sie aber leben weiter, doch wie?
- Nun suchen Sie Möglichkeiten, um einen Weg zurück ins Leben zu finden.
- Wir als Selbsthilfegruppe unterstützen uns gegenseitig, um heraus zu finden, was jeder individuell für sich tun kann, um wieder mit Freude das Leben zu genießen.

**Wir treffen uns am 1. und 3. Montag im Monat**

Anmeldung: Tel.:030 – 631 09 85 Mail: [eigeninitiative@ajb-berlin.de](mailto:eigeninitiative@ajb-berlin.de)

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

### Selbsthilfe bewegt

Gemeinsam geht es leichter! Wir sind selbst betroffen und wissen wie es ist, ohne Antrieb oder Motivation den Tag meistern zu müssen. Wir wissen aber auch wie Bewegung und Aktivität neue Kraft spenden können. Deshalb laden wir Sie ein, uns zu begleiten!

Hohenbrucher Hunderunde – Ausflug mit Huskies

**Treffen: Samstag, 13. und 27. Juli 2019, 11 Uhr**

ACHTUNG: Bitte unbedingt vorher anmelden unter [selbsthilfe.bewegt@hvd-bb.de](mailto:selbsthilfe.bewegt@hvd-bb.de) oder telefonisch montags zwischen 10:00 und 13:00 Uhr unter 030 - 499 870 910

Paddeln rund um den Pichelswerder

Mit dem Boot fast lautlos übers Wasser gleiten oder das Kajak kraftvoll mit dem Stechpaddel antreiben.

Man ist schnell weg von der Hektik der Stadt, wenn man vom Ufer oder vom Steg ablegt, außerdem ändert sich die Perspektive im wahrsten Sinn des Wortes. Wir können entweder im Einer oder Zweier im Kanadier oder Kajak "in den See stechen". Abfahrt ist in Klein Venedig, dann geht es durch den Unterhafen Spandau in Richtung Havel, Pichelssee und schließlich Stößensee wieder zurück (3 Km). Wir haben genug Zeit zum Genießen. Begleitet wird die Fahrt von Martin Schultz

**Treffen: Sonntag, 07. und 21. Juli 2019, 10 Uhr**

ACHTUNG: Bitte unbedingt vorher anmelden unter [selbsthilfe.bewegt@hvd-bb.de](mailto:selbsthilfe.bewegt@hvd-bb.de) oder telefonisch montags zwischen 10:00 und 13:00 Uhr unter 030 - 499 870 910

Radtour von Pankow nach Buch

Unsere Tour führt uns vom Stadtteilzentrum Pankow nach Berlin Buch und zurück. Dort machen wir eine längere Pause, haben Zeit für einen Kaffee, ein Eis oder einen knackigen Salat. Insgesamt werden es ca. 30 km sein, die wir gemütlich gemeinsam zurücklegen. Gegen 13 Uhr sind wir wieder zurück. Begleitet wird die Tour von Martin Schultz

**Treffen: Sonntag, 20. Juli 2019, 10 bis 13 Uhr**

ACHTUNG: Bitte unbedingt vorher anmelden unter [selbsthilfe.bewegt@hvd-bb.de](mailto:selbsthilfe.bewegt@hvd-bb.de) oder telefonisch montags zwischen 10:00 und 13:00 Uhr

Selbsthilfetreffpunkt im STZ Pankow - Schönholzer Str. 10 - 13187 Berlin

Tel.: 030 499 8709 10

[www.kis-pankow.de](http://www.kis-pankow.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

### Selbsthilfegruppe für ehemalige Raucher\_innen (in Gründung)

Haben Sie aufgehört zu rauchen, sind in Ihrem Alltag jedoch noch mit dem Verlangen nach der Zigarette konfrontiert? Fehlen Ihnen noch Strategien, mit dem Suchtdruck umzugehen und wollen Sie sich einfach mit anderen ehemaligen Rauchern austauschen?

Dann melden Sie sich gerne bei uns und werden Sie Teil der zukünftigen Selbsthilfegruppe für ehemalige Raucher\_innen.

Selbsthilfetreffpunkt im STZ Pankow - Schönholzer Str. 10 - 13187 Berlin

Tel.: 030 499 8709 10

[www.kis-pankow.de](http://www.kis-pankow.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

### Mann-O-Meter – Gruppenangebote für schwule Männer

- Mo 18:00-22:00 Die Montagsspieler - offene Spielegruppe beim Kieztreff
- Mi 18:00-20:00 Jungschwuppen Mittwochsclub - schwule Jugendgruppe 14-29jährige  
„Mit einer Tasse Kakao durch den alltäglichen schwulen Wahnsinn“
- Mi 19:00-21:00 Akademikus-Gay-Berlin offenes Treffen schwuler Akademiker (1. Mi. im Monat)
- Mi 19:30-22:00 Literatunten – offenes Treffen für literaturinteressierte Schwule  
(2. + letzter Mi. im Monat)
- Do 18:30-20:00 MANEO-Teestube für schwule und bisexuelle geflüchtete Männer
- Do 20:00-22:00 Anonyme Alkoholiker offenes Treffen
- Fr 18:00-19:00 SCA-Meeting offene anonyme Gruppe für sexuell zwanghafte Männer
- Fr 19:00-20:00 Narcotics Anonymous Meeting - offenes Treffen für Schwule und Lesben
- Fr 20:00-22:00 Romeo & Julius - schwule Jugendgruppe 14-29jährige [Themen siehe Kalender]
- Fr 20:00-22:00 Schwule Väter und Ehemänner Berlin offenes Treffen (2. Freitag im Monat)
- Sa 14:00-18:00 50+ offene Freizeitgruppe für schwule und bisexuelle Männer ab 50  
(1. + 3. Sa. im Monat)

Sa 19:00-20:00 Geezers – offene Freizeitgruppe für Gays und Bi's zwischen 30 und 49

Bülowstr. 106 – 10783 Berlin

Öffnungszeiten Mo-Fr 17-22 Uhr, Sa 16-20 Uhr

Tel 030 217 510 11

Mail [info@mann-o-meter.de](mailto:info@mann-o-meter.de)

<http://www.mann-o-meter.de>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2019

Eine erfolgreiche Arbeit in Gruppen und selbstorganisierten Verbänden erfordert komplexes Wissen und vielfältige Kompetenzen. Das Fortbildungsprogramm von SEKIS und dem Arbeitskreis Fortbildung hilft dabei, Menschen in ihren eigenen Zielen zu stärken und ihnen Ressourcen zur Verfügung zu stellen, die ihnen Kraft und Mut für eigenes Tun geben.

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

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

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

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

Kontakt: Bismarckstr. 101, 10625 Berlin

Telefon: 030 890 285 39

Mail [fortbildung@sekis-berlin.de](mailto:fortbildung@sekis-berlin.de)



» [Inhaltsverzeichnis](#)



## REIHE: Selbsthilfegruppen leiten

### Fortbildung für Leiterinnen und Leiter von Selbsthilfegruppen

**Dienstag, 27. August 2019 18.00 – 21.00 Uhr**

**Dienstag 10. September 2019 18.00 – 21.00 Uhr**

**Dienstag 17. September 2019 18.00 – 21.00 Uhr**

**Dienstag 24. September 2019 18.00 – 21.00 Uhr**

**Ort Nachbarschaftsheim Schöneberg e.V. | Stadtteiltreff ‚Der Nachbar‘,  
Cranachstraße 7, 12157 Berlin**

Auch in der Selbsthilfe gibt es viele Gruppen, die von einzelnen Mitgliedern geleitet werden. Was bedeutet es, eine Selbsthilfegruppe zu leiten? Diese Fortbildungsreihe besteht aus vier Bausteinen und wendet sich an Mitglieder von Selbsthilfegruppen, die sich als ausgewiesene oder "heimliche" Leiterinnen bzw. Leiter ihrer Gruppe verstehen. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erhalten Anregungen, wie sie ihre Leitungsfunktion so wahrnehmen können, dass die Selbsthilfkräfte aller Beteiligten gestärkt und weiterentwickelt werden können. Wir arbeiten dazu mit unterschiedlichen Methoden wie Partner- oder Gruppenarbeiten, Rollenspielen, Moderationstechniken, Phantasiereisen u.v.m.

Die aus vier Bausteinen bestehende Veranstaltungsreihe kann nur gesamt gebucht werden.

#### **Baustein 1 Meine Rolle in der Gruppe**

**Dienstag 27. August 2019 18.00 - 21.00 Uhr**

Gruppenleitung in einer Selbsthilfegruppe zu sein, ist eine verantwortungsvolle Aufgabe und kann eine besondere Herausforderung darstellen. Wir werden uns in diesem Baustein mit folgenden Fragen beschäftigen:

- Was bedeutet Leitung in der Selbsthilfegruppe?
- Welche Aufgaben sind damit verbunden?
- Was ist in meiner Verantwortung, was ist Sache des einzelnen Gruppenmitgliedes bzw. der Gruppe?

#### **Baustein 2 Handwerkszeug für die Gruppenleitung**

**Dienstag 10. September 2019 18.00 - 21.00 Uhr**

Welche Instrumente sind für meine Arbeit als Gruppenleitung hilfreich? In diesem Baustein wollen wir uns mit Moderationstechniken, Gruppenregeln, Sitzungsabläufen und Konzepten beschäftigen, die sinnvoll sind, um die Arbeit in der Selbsthilfegruppe produktiver zu gestalten.

Besondere Fragen dabei sind:

Sitzungsabläufe in der Gruppe - welche Konzepte haben sich hier bewährt?

Wo liegt der Unterschied zwischen Moderation und Leitung?

Moderation der Sitzung - wer ist dafür zuständig und welche Techniken sind hilfreich?

Regeln für die Gruppenarbeit - wann sind sie nützlich, wann sind sie eher störend?

#### **Baustein 3 Konflikte in der Gruppe**

**Dienstag 17. September 2019 18.00 - 21.00 Uhr**

Konflikte können in jeder Gruppe entstehen - bei gelungener Konfliktlösung fühlt sich die Gruppe nicht nur erleichtert, sondern auch bereichert und kann daran wachsen. In diesem Baustein werden wir uns damit beschäftigen, was überhaupt ein Konflikt ist, zu welchen typischen Gruppenkonflikten es kommen kann und welche konstruktiven Lösungsmöglichkeiten es gibt. Wir werden insbesondere die Rolle der Gruppenleitung in Konflikten beleuchten. Folgende Themen und Fragen stehen dabei im Mittelpunkt:

Welche Rolle habe ich als Gruppenleitung in Konflikten?

Was tue ich, wenn ich selbst in den Konflikt involviert bin?

Was passiert, wenn Konflikte eskalieren

Wer kann helfen, gibt es so etwas wie Erste-Hilfe-Maßnahmen?

#### **Baustein 4 Der Spagat zwischen Leitung und eigener Betroffenheit**

**Dienstag 24. September 2019 18.00 - 21.00 Uhr**

Wie gehe ich damit um, einerseits Betroffener mit eigenen Themen und eigenen Bedürfnissen an die Gruppe zu sein und andererseits das Gruppengeschehen zu gestalten bzw. Überblick zu behalten? Anhand der unterschiedlichen Erfahrungen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer werden wir in diesem Baustein die Spielräume ausloten, die bestehen, um beiden Aspekten gerecht zu werden. Besondere Fragen sind dabei: Wie erkenne ich meine inneren Konflikte zwischen Leitung und eigener Betroffenheit? Was kann ich tun, damit weder ich noch die Gruppe Schaden nehmen, wenn es mir einmal nicht so gut geht?

**Leitung** Petra Glasmeyer, Jens Erik Geißler

**Kosten** für alle vier Bausteine 24 €

**Anmeldung:** [selbsthilfe@nbhs.de](mailto:selbsthilfe@nbhs.de) | Tel 030 85 99 51 330/333

Diese Veranstaltung wird vom Arbeitskreis Fortbildung angeboten. Sie hat interaktiven Charakter, das Erfahrungswissen der Teilnehmenden wird eingebunden.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

<b>Aktiv in Selbsthilfe</b>		<b>Fortbildung 2019</b>

## Persönliches Budget - Eine Leistungsform für Menschen mit Behinderung

**Montag, 5. September 2019 15.00 - 17.00 Uhr**

Das persönliche Budget steht seit 2008 allen Menschen mit Behinderung, die auf fremde Hilfe angewiesen sind, offen. Sowohl bei den Sozialämtern, Pflegekassen, Krankenkassen und der Rentenversicherungen als auch bei den Menschen mit Behinderung ist diese Leistungsform viel zu wenig bekannt.

Dabei ist sie eine Chance auf bessere Hilfe und ein selbstbestimmteres Leben zu führen. Der Workshop will einen ersten Überblick über diese Leistungsform geben.

Leitung Marcus Lippe, Rechtsanwalt, Vorsitzender der Bundesarbeitsgemeinschaft persönliches Budget (Seit 5 Jahren ist die Landesarbeitsgemeinschaft persönliches Budget, ein Zusammenschluss von Menschen, die sich im Land Berlin um alle Probleme mit und um das persönliche Budget kümmern. Dabei sind BeraterInnen mit und ohne Behinderung genauso wie NutzerInnen des persönlichen Budgets.)

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

**Kosten** 6 €

**Anmeldung** Mail [fortbildung@sekis-berlin.de](mailto:fortbildung@sekis-berlin.de) oder Tel 030 890 285 39

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

<b>Aktiv in Selbsthilfe</b>		<b>Fortbildung 2019</b>

## Von der Gruppe zum Team

**Samstag, 7. September 2019 10:00 – 16:00 Uhr**

Selbsthilfegruppen können viel bewegen und einzelne Mitglieder dabei unterstützen, für ihre jeweiligen Anliegen Lösungen zu finden. Trotzdem ist es nicht immer leicht, in der Gruppe für ein gutes Klima zu sorgen und es zu ermöglichen, dass alle Beteiligten den richtigen Platz und die passende Rolle in der Gemeinschaft finden können. Was trägt dazu bei, dass eine Selbsthilfegruppe wie ein gutes Team zusammenarbeitet und das Miteinander wachsen kann?

In diesem Seminar werden wir uns auf die Suche nach entsprechenden Wirkfaktoren machen und verschiedene Übungen kennen lernen, die den Teamgeist in der Gruppe stärken.

**Ort** Selbsthilfekontaktstelle Eigeninitiative Treptow-Köpenick | Genossenschaftsstr. 70 | 12489 Berlin

Leitung Götz Liefert, Ruth Uzelino  
Kosten 12 €  
Anmeldung Mail eigeninitiative@ajb-berlin.de oder Tel 030-631 09 85

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

<b>Aktiv in Selbsthilfe</b>		<b>Fortbildung 2019</b>

## Konflikte in der Selbsthilfegruppe - Basiswissen für die Selbsthilfe

**Mittwoch, 11. und 25. September 2019**

Konflikte können in jeder Gruppe entstehen – bei gelungener Konfliktlösung fühlt sich die Gruppe jedoch nicht nur erleichtert, sondern auch bereichert und kann daran wachsen. Schließlich leben viele Gruppen von der Unterschiedlichkeit ihrer Mitstreiter und diese gilt es zu bewahren. In dieser Fortbildung werden wir uns damit beschäftigen, wie Konflikte entstehen, welche Konflikte in Gruppen häufig auftreten und werden gemeinsam nach konstruktiven Lösungsmöglichkeiten suchen. Folgende Fragestellungen können z.B. bearbeitet werden

Was tue ich, wenn ich selbst in einen Konflikt involviert bin?

Wie verhalte ich mich, wenn ich nicht unmittelbar am Konflikt beteiligt bin?

Was passiert, wenn Konflikte eskalieren?

Wer oder was kann helfen, einen Konflikt zu begleiten bzw. aufzulösen?

**Ort** **Selbsthilfe-Treffpunkt Friedrichshain-Kreuzberg |  
Boxhagener Str. 89 | 10245 Berlin-Friedrichshain**

**Referenten** **Götz Liefert, Katarina Schneider**

**Kosten** **12,00**

**Anmeldung** **info@selbsthilfe-treffpunkt.de; Tel. 030 291 83 48**

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

<b>Aktiv in Selbsthilfe</b>		<b>Fortbildung 2019</b>

## Fortbildungsreihe für Menschen mit Migrationserfahrung

Regelmäßig treffen sich muttersprachliche Gruppen zu unterschiedlichsten Themen in ganz Berlin. Türkisch oder russisch, arabisch, vietnamesisch oder polnisch wird besprochen, was das Leben durch Krankheit oder andere Herausforderungen schwierig macht. Die Fragen zur guten Gestaltung der Gruppentreffen sind denen deutschsprachiger Selbsthilfegruppen oft sehr ähnlich. Der kulturelle Hintergrund der Erfahrungen unterscheidet die aufkommenden Fragen dennoch an manchen Stellen von den Erfahrungen deutschsprachiger Gruppen. Es tauchen andere Fragen, andere Schwierigkeiten auf. Auf diesem Hintergrund bietet die Reihe 4 Fortbildungsmodule an. Sie bearbeiten grundlegende Fragen der Selbsthilfegruppenarbeit und richtet sich gezielt an interessierte und engagierte Menschen mit Migrationserfahrung. Verantwortet werden die Fortbildungen von Mitgliedern des Arbeitskreises Migration und Selbsthilfe der Berliner Selbsthilfe- Kontaktstellen.

### Baustein 3

**Wenn Hund auf Katze trifft –**

**Wie sich unterschiedliche Persönlichkeiten in der Gruppe gut verstehen lernen**

**Termin** **Mittwoch, 11. September 2019, 18:00 - 21:00 Uhr**

**Ort** **Selbsthilfe-Treffpunkt Friedrichshain-Kreuzberg | Boxhagener Str. 89, 10245 Berlin**

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Aktiv in Selbsthilfe		Fortbildung 2019

## REIHE: Supervision für Mitglieder von Selbsthilfegruppen

**Donnerstag, 19. September 2019 18:00 - 21:00 Uhr**

Vielzahl von Schwierigkeiten bewältigen. In der Supervisionsgruppe ist Raum für den Erfahrungsaustausch und die Erarbeitung von Lösungen für Probleme und Fragen aller Art. Das Angebot ist offen für alle, die ihre Fragen und Schwierigkeiten aus ihren Gruppen einbringen möchten und neugierig auf die Themen aus anderen Selbsthilfegruppen sind.

Um den vielen Fragen und Themen in der Supervision gerecht zu werden, arbeiten wir mit unterschiedlichsten Methoden: neben dem Erfahrungsaustausch im Gespräch dienen uns anschauliche Instrumente wie Rollenspiele, um typische Situationen in Selbsthilfegruppen erfahrbar und nachvollziehbar zu machen.

**Ort**                    **Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt | Wattstr. 13, 13629 Berlin**

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

**Kosten**                **6,- €**

**Leitung**              **Götz Liefert**

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Aktiv in Selbsthilfe		Fortbildung 2019

## Junge Menschen – Junge Fragen! - Fortbildung für die junge Selbsthilfe

**Donnerstag, 24. Oktober 2019, 18.00 - 21.00 Uhr (beide Termine sind unabhängig voneinander nutzbar)**

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

Was brauchen junge Selbsthilfe Aktive, oder die, die es werden wollen in der Jungen Selbsthilfe? Platz für alle Fragen, die der Alltag in den Gruppen mit sich bringt. Wo braucht es mehr Begegnung? Wo mehr Bewegung? Was machen wir mit schwierigen Typen in unseren Treffen? Was, wenn keiner mehr kommt? Und was, wenn es zu viele sind? Dürfen wir auch meditieren? Oder mit der Gruppe einfach rausgehen? Oder uns in Kneipen treffen? Dieses Fortbildungsangebot schafft Raum für Fragen, die gerade junge Menschen in der Selbsthilfe beschäftigen. Nach dem Motto „Alles kann, nichts muss“ darf hier alles sein, was sein möchte. Die Termine laden dazu ein, eigene Themen aus der Arbeit in der Selbsthilfegruppe mitzubringen. Durch kreative Methoden beginnt ein Prozess zum offenen Austausch. Das schafft Raum für neue oder andere Sichtweisen. Hier können Lösungsansätze erarbeitet werden. Du bist auf der Suche nach einem offenen Austausch zu selbsthilfebezogenen Themen? Du suchst junge Menschen, die wie Du Erfahrungen in der Selbsthilfe gesammelt haben? Du hast den Mut, offen und ehrlich vielleicht auch unbequeme Bereiche anzusprechen?

Dann freuen wir uns sehr auf Deine Anmeldung!

**Leitung**                **Anja Breuer, Birgit Sowade**

**Kosten**                **6,00 € pro Abend**

**Anmeldung**        **030 – 394 63 64 oder [junge@selbsthilfe-berlin.de](mailto:junge@selbsthilfe-berlin.de)**

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Hinweis auf Angebote anderer Träger

## Fortbildungsangebote der Berliner Lebenshilfe

die vielleicht auch für die Selbsthilfe von Interesse sind:

Datum	Titel der Veranstaltung
21. - 22. August	<u>Alltagsbewältigung und Gestaltung der Lebenssituation bei Menschen mit geistiger Behinderung und Demenz</u>

21. - 22. August	<u>Sucht und geistige Behinderung</u>
29. August	<u>Übergewicht bei Menschen mit einer geistigen Behinderung</u>
2. - 3. September	<u>Autismus</u>
3. - 4. September	<u>Demenz bei Menschen mit geistiger Behinderung</u>
5. - 6. September	<u>Gesunde Ernährung</u>
9. - 10. September	<u>Zusammenarbeit mit Eltern und Angehörigen</u>
10. September	<u>Zwangsstörungen, zwanghafte Persönlichkeiten und Zwangsspektrumsstörungen</u> – ein interdisziplinärer Ansatz
13. September	<u>Einblicke in die Gehörlosenkultur</u>
16. - 17. September	<u>Gewaltfreie Kommunikation</u>
24. - 25. September	<u>Älter werdende Menschen mit geistiger Behinderung</u>
30. September	<u>Verdreht, verspannt, verbogen – die Feldenkraismethode</u>

### Lebenshilfe Bildung gGmbH

Heinrich-Heine-Straße 15 - 10179 Berlin

Tel 030.82 99 98 602 Fax 030.82 99 98 604

[www.lebenshilfe-bildung.de](http://www.lebenshilfe-bildung.de) [www.lebenshilfe-berlin.de](http://www.lebenshilfe-berlin.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Hinweis auf Angebote anderer Träger

### Ausbildung zur Kursleiter/in Resilienztraining RASMUS zur Stressbewältigung

Mit dem von uns entwickelten Resilienz-Trainingsprogramm RASMUS kann die Resilienz, d.h. die seelische Widerstandsfähigkeit von Erwachsenen gestärkt werden. Lernen Sie in dieser Ausbildung, wie Sie Ihre Kursteilnehmer\*innen dabei unterstützen können, gesundheitliche Risiken und Belastungen zu identifizieren und durch die Stärkung ihrer individuellen Resilienz zu vermindern. In 10 Kurseinheiten werden 7 konkrete Resilienzfaktoren und die Achtsamkeit und das Selbstmitgefühl der Teilnehmer\*innen gestärkt.

Das Besondere an unserem Konzept ist es, dass es von uns als Experten aus Erfahrung entwickelt wurde. Wir sind selbst Psychiatrie- und Krisen-erfahren, haben und erfolgreich stabilisiert und geben unsere Erfahrungen heute an andere Betroffene weiter, u.a. mit diesem Kurskonzept. Wir möchten auch Fachpersonal ermutigen, unser Konzept weiterzugeben.

Die Ausbildung dauert 3 Präsenztage (30 UE) und kostet 480,00 Euro (400,00 als Frühbucher bis 30.06.).

Es handelt sich um Zusatzqualifikation für Präventionskurse nach § 20 SGB V im Handlungsfeld "Förderung von Stressbewältigungskompetenzen". Das Training ist von der Zentralen Prüfstelle Prävention als Gesundheitskurs geprüft und zertifiziert.

Nächster Termin: 9.-11.09.19

Wir sind noch nicht zugelassen für Bildungsurlaub oder Fortbildungspunkte.

Kontakt: Annegret Corsing, Entwicklerin und Trainerin

Tel 030 55232266

[post@die-erfahrungsexperten.de](mailto:post@die-erfahrungsexperten.de)

Alle Infos und Anmeldung unter: <https://www.die-erfahrungsexperten.de/ausbildung/>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## BERATUNG

### Sozialberatung

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

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

Um Wartezeiten zu vermeiden, vereinbaren Sie bitte einen Termin!

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

**Wie:** Tel 0151 583 526 88 oder Mail: [sozialberatung@sekis-berlin.de](mailto:sozialberatung@sekis-berlin.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Peer-Beratung – Pankow

### Menschen mit Krisenerfahrung beraten Menschen in Krisen

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

Unser Gesprächsangebot für Erkrankte und Angehörige umfasst:

Informationen zu den Krankheitsbildern mit denen der Peer-Berater\_in Erfahrungen hat (Depression, generalisierte Angststörung, Panikattacken und Borderline)

Informationen zu kassenfinanzierten Therapie-Möglichkeiten

Unterstützung bei der Therapeuten\_innensuche

Beratung und Vermittlung zu Selbsthilfegruppen und anderen Anlaufstellen

Motivierung und Aktivierung im Sinne des Empowerments

Kooperation und Mitwirkung in Gremien als Vertretung der Betroffenenperspektive

Weitere Informationen erhalten Sie bei uns unter [kis@hvd-bb.de](mailto:kis@hvd-bb.de) oder telefonisch

**unter Tel 030 - 49 98 70 910**

oder auf [www.kis-pankow.de](http://www.kis-pankow.de)

Ansprechpartnerin ist Jana Vogel

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Berliner Beratungsnetz für Zugewanderte

Das „Berliner Beratungsnetz für Zugewanderte“ (kurz: BfZ) ist nun online und steht zur Nutzung bereit unter [www.beratungsnetz-migration.de/](http://www.beratungsnetz-migration.de/)

Das BfZ ist eine Onlineplattform mit Infos über Anlaufstellen für zugewanderte Menschen in Berlin. In erster Linie sind hier mehrsprachige Beratungsangebote für alltägliche Angelegenheiten der Zugewanderten aufgeführt. Hinzu kommen spezialisierte mehrsprachige Beratungsangebote zu den Themen Arbeit und Bildung, Behinderung, Sucht u. ä. Daneben finden Sie/finde Ihr Begleitungsangebote (z. B. von Integrationslotsinnen und –lotsen des Senats), gesundheitsbezogene Angebote für Menschen ohne Krankenversicherung u.v.m.

Derzeit sind rund 300 Projekte/Einrichtungen in Berlin erfasst. Darunter sind sämtliche Migrationsberatungen für erwachsene Zuwanderer (MBE), Jugendmigrationsdienste (JMD), Migrationssozialdienste (MSD), bridge – Berliner Netzwerk für Geflüchtete, Mobile Bildungsberatung für Geflüchtete (MoBiBe), Integrationslotsinnen und –lotsen des Senats, Suchtberatungen für Geflüchtete sowie die von der Integrations- und Migrationsbeauftragten des Senats geförderten Projekte. Sie können über „Alle Einträge“, im Suchfeld (freie Suche) oder auf der Karte nach Einträgen suchen. Die angezeigte Liste kann nach Themen, besonderen Zielgruppen, Sprachen und Bezirken gefiltert werden.

Das BfZ versteht sich vor allem als ein Tool für Beratungskräfte, um die Verweisberatung zu erleichtern sowie die fach- und bezirksübergreifenden Zusammenarbeit zu fördern.

Für eine ständige Weiterentwicklung sowohl der Inhalte als auch der Funktionen sind wir auf Ihr/Euer Feedback angewiesen und freuen uns über Ihre/Eure Anregung, Kritik und Fragen per E-Mail an [info@beratungsnetz-migration.de](mailto:info@beratungsnetz-migration.de)

Das BfZ wurde in Kooperation mit dem Willkommenszentrum des Senats sowie GANGWAY e.V. entwickelt. Ermöglicht wurde es durch eine Förderung der Integrations- und Migrationsbeauftragte des Senats im Rahmen des Partizipations- und Integrationsprogramm.

Wir freuen uns über die Weiterleitung dieser E-Mail über Ihre/Eure Netzwerke und Verteiler. Bei Bedarf werde ich in Ihren/Euren Arbeitsgruppen und Gremien das BfZ und die sämtlichen Funktionen vorstellen.

Kontakt: Nozomi Spennemann

Verband für Interkulturelle Arbeit (VIA) - Regionalverband Berlin/Brandenburg e.V.

Interkulturelles Kompetenzzentrum für Migrant\*innenorganisationen (IKMO)

Petersburger Str. 92 - 10247 Berlin

Tel 030/ 2900 6948

## ENGAGEMENT



### Silbernetz ruft auf: Hitzehilfe für allein lebende ältere Menschen in Berlin

Die nächste Hitzewelle steht für die Berliner\_innen an: In der letzten Juniwoche 2019 werden Temperaturen bis über 35 Grad Celsius erwartet. Gesundheitlich macht das vielen Menschen zu schaffen - insbesondere Babys und Kleinkindern, vor allem aber älteren Menschen.

[Silbernetz](#), das Gesprächsangebot für einsame ältere Menschen in Berlin, meldet sich aus diesem Anlass mit einem Aufruf zur Hitzehilfe für allein lebende ältere Menschen in Berlin.

Legt man Zahlen des Robert Koch-Instituts für den Hitzesommer 2018 und die Bevölkerungsstatistik vom Dezember 2016 zugrunde, könnten in den nächsten Wochen von den gut 900.000 Menschen im Alter über 60 Jahren in Berlin etwa 1.270 Ältere tödlicher Bedrohung durch die Hitzewellen dieses Sommers ausgesetzt sein. Silbernetz bittet darum:

dass die Berliner\_innen dafür sorgen, die oder den älteren Nachbar\_in im Auge zu haben, regelmäßig zu fragen, wie es ihr/ihm geht und vielleicht auch Einkaufshilfe anzubieten

Hilfe zu mobilisieren, wenn deutlich wird, dass sie für den\_die allein lebende\_n ältere\_n Nachbar\_in erforderlich ist - auch in entsprechenden Situationen auf der Straße, auf öffentlichen Plätzen oder in öffentlichen Verkehrsmitteln, dass auch und gerade während der Hitzewelle die Nummer des Silbertelefon-einfachmalreden 0800 4 70 80 90 genutzt und weitergegeben wird bei Fragen oder Gesprächsbedarf von älteren einsamen Menschen.

Über [Silbernetz](#):

Der Silbernetz e.V. betreibt in Kooperation mit dem Humanistischen Verband Berlin-Brandenburg KdÖR (HVD-BB KdÖR) das Projekt Silbernetz.

Silbernetz ist ein einzigartiges Angebot in Deutschland. Es bahnt vereinsamten Älteren einen Weg aus der Isolation und besteht aus drei Angeboten: Silbertelefon-einfachmalreden (0800 4 70 80 90), Silbernetz-Freundschaft und Silberinfo. Silbernetz ermöglicht die anonyme Kontaktaufnahme, den schrittweisen Wiederaufbau persönlicher Verbindung sowie die Vernetzung zu zahlreichen Angeboten für ältere Menschen in ihrem Umfeld und ihrer unmittelbaren Nachbarschaft.

Silbernetz im Web: [silbernetz.org](http://silbernetz.org) und [humanistisch.de/silbernetz](http://humanistisch.de/silbernetz)

Besuchen Sie hier die Webversion: <https://archive.newsletter2go.com/?n2g=uxz9iq8n-prhtyfdz-57f>

Zusammen wirksam! Fragen stellen, voneinander lernen, Pläne schmieden

## Strategiekonferenz sozialer Bewegungen vom 18.-20. Oktober 2019 in Berlin

Die Konferenz der Bewegungsstiftung im Herbst soll in Berlin den Raum dafür bereitstellen.



Hand hoch! Wer glaubt an eine helle politische Zukunft? Die meisten Hände dürften unten bleiben. Zu düster sind die Entwicklungen der letzten Jahre. Rechtspopulismus und Nationalismus sind auf dem Vormarsch. Europa missachtet Menschenrechte und schottet sich gegen Geflüchtete ab. Klimakrise und globale Vermögensungleichheit schreiten voran. Eins ist sicher: Ohne den Protest von der Straße wird es keinen grundlegenden politischen Wandel geben. Im Oktober veranstalten wir eine Strategiekonferenz in Berlin, bei der Aktive aus sozialen Bewegungen zusammenkommen werden.

Das Ziel: Empowerment und Vernetzung

Die gute Nachricht: Dieser Protest formiert sich und wird immer stärker. Soziale Bewegungen bestimmen wieder vermehrt den öffentlichen Diskurs: von der Seebrücke gegen das Massensterben im Mittelmeer, über die Kampagne „Deutsche Wohnen & Co. enteignen“, die für eine grundlegende wohnungspolitische Wen-de streitet, bis zu den Schüler\*innenstreiks „Fridays for Future“, die seit Monaten die Medien beherrschen. Wir halten es für wichtig, dass sich soziale Bewegungen zusammentun und ihre Kräfte bündeln. Wir wollen dazu einen Beitrag leisten und organisieren eine Strategiekonferenz der sozialen Bewegungen. Titel: Zusammen wirksam! Die Konferenz mit rund 200 Teilnehmenden findet von Freitag, 18. Oktober, bis Sonntag, 20. Oktober 2019, auf dem Refo-Campus Moabit in Berlin statt. Gemeinsam mit Aktiven aus unterschiedlichen Bewegungen, die wir für die Konferenz an-gefragt haben, von der Seebrücke über das Peng-Kollektiv, von feministischen Kampagnen über Mieter\*innen-Initiativen bis hin zur Klimagerechtigkeitsbewegung wollen wir Fragen stellen, voneinander lernen und Pläne schmieden.

Dabei legen wir den Schwerpunkt auf wirksame strategische Ansätze im politischen Handeln und die Vernetzung von unterschiedlichen Bewegungen. Am Freitagabend wollen wir die Diskussion in Kleingruppen beginnen: Vor welchen gesellschaftlichen Herausforderungen stehen wir? Wie gehen wir damit um? Welche strategischen Ansätze verfolgen wir? Danach werden Vertreter\*innen von Organisationen wie AfriqueEurope-Interact, Fridays for Future, Frauenstreik und der #WannWennNichtJetzt-Kampagne gegen Rechtsextremismus wirk-same Strategien aus ihren Bereichen vorstellen. Am Samstag werden Aktive aus verschiedenen Gruppen und Bewegungen Kurzinputs in Zusammen wirksam!

Kleingruppen zu den strategischen Herausforderungen ihrer Gruppen und Organisationen geben. Im Anschluss geht es um die Frage: In welcher Gesellschaft wollen wir leben? Geplant ist eine spektralen- und themenübergreifende Diskussion zu den Fragen: Was können wir voneinander lernen? Wie können wir Kräfte bündeln? Dabei geht es um Bereiche wie Klimagerechtigkeit, Care Revolution, Grundeinkommen und solidarische Stadt. Am Samstagabend bleibt dann Zeit für einen gemütlichen Ausklang und Vernetzung. Sonntagvormittag soll es ein Barcamp geben, also einen organisierten Raum für Gespräche, Austausch und Pläne schmieden in kleinen Gruppen. Wir wollen die Konferenz zugänglich für alle gestalten. Es wird Kinderbetreuung angeboten. Die Räumlichkeiten sind barrierearm. Die Kosten für die Konferenz sind gestaffelt. Es wird Übersetzung ins Englische geben, mit der Möglichkeit, auch in andere Sprache zu dolmetschen. Die Konferenz richtet sich in erster Linie an Aktive aus sozialen Bewegungen.

Ein kleines Kontingent von Plätzen ist für Stifter\*innen der Bewegungsstiftung reserviert.



Alle Infos und Anmeldung unter: [www.bewegungskonferenz.de](http://www.bewegungskonferenz.de) Fragen stellen, voneinander lernen, Pläne schmieden: Die Konferenz im Herbst soll den Raum dafür bereitstellen.

Alle Infos und Anmeldung unter: [www.bewegungskonferenz.de](http://www.bewegungskonferenz.de)

Den Newsletter der Bewegungsstiftung mit vielen interessanten Ideen finden Sie hier:

[https://www.bewegungsstiftung.de/fileadmin/user\\_upload/bws/pdf/bewegungsstiftung/bs\\_aktuell/2019\\_bs\\_aktuell02\\_WEB.pdf#page=3](https://www.bewegungsstiftung.de/fileadmin/user_upload/bws/pdf/bewegungsstiftung/bs_aktuell/2019_bs_aktuell02_WEB.pdf#page=3)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## ENGAGEMENT

### **GesprächStoff Ressourcen: Online-Bürgerdialog gestartet**

Wie können wir ressourcenschonend leben und verantwortungsvoll mit unseren Rohstoffen im Alltag umgehen? Was müssen wir an unserem Konsumverhalten ändern und wie können wir diese Veränderungen gestalten? Diese und weitere Fragen können Bürgerinnen und Bürger in der Zeit vom 12. Juni bis 16. Juli 2019 online diskutieren. Grundlage für die Diskussion im Rahmen des Deutschen Ressourceneffizienzprogramms (ProgRes) sind die Ergebnisse aus drei Bürgerwerkstätten, in denen insgesamt etwa 300 zufällig ausgewählte Bürgerinnen und Bürger Ideen und Vorschläge zum Thema entwickelt haben. Diese erarbeiteten Vorschläge können nun bis Mitte Juli online kommentiert und inhaltlich ergänzt werden. Die Teilnehmenden der Bürgerwerkstätten können die eingehenden Bürger-Empfehlungen nach Wichtigkeit bewerten. Die Ergebnisse des Online-Dialogs werden schließlich in die Handlungsempfehlungen einfließen, die das Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz und nukleare Sicherheit (BMU) zur Weiterentwicklung des Ressourceneffizienzprogramms der Bundesregierung vorschlägt.

Weitere Informationen:

<https://www.gespraechstoff-ressourcen.de/dito/explore?action=startpage&id=90>

Quelle: Wegweiser Bürgerengagement Juni 2019

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## ENGAGEMENT

### **Projekt »Die Verantwortlichen #digital«**

Wie können die Chancen und Potenziale der Digitalisierung sowohl im Hinblick auf die strategische Entwicklung von zivilgesellschaftlichen Organisationen als auch für die operative Arbeit besser erschlossen werden? Die Akademie für Ehrenamtlichkeit bietet interessierten Akteuren dazu eine umfangreiche Unterstützung durch professionelle Beratung bei der Analyse und Strategieentwicklung an und begleitet die ersten Umsetzungsschritte. Das Projekt »Die Verantwortlichen #digital« wird durch eine wissenschaftliche Begleitung ergänzt, die Möglichkeiten und Grenzen, Chancen und Hindernisse in der Umsetzung von digitalen Strategie- und Organisationsentwicklungsprozessen in zivilgesellschaftlichen Organisationen erhebt und für den Transfer wesentlicher Praxiserfahrungen auf andere Organisationen aufbereitet. In der ersten Runde werden 14 Organisationen unterstützt, Bewerbungen sind online bis Ende Juli 2019 möglich.

Weitere Informationen:

<https://www.die-verantwortlichen-digital.de/>

Quelle: Wegweiser Bürgerengagement Juni 2019

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## PATIENTENINTERESSEN

### **Empörung der Patientenverbände über Vorschlag des Ärztekammerpräsidenten**

Der neugewählte Präsident der Bundesärztekammer Klaus Reinhardt hat sich für eine finanzielle Selbstbeteiligung von Patienten bei zu vielen Arztbesuchen ausgesprochen.

Er sagte: „Bei mehrfachen und völlig unnötigen Arztbesuchen kann eine moderate wirtschaftliche Beteiligung zu einem verantwortungsvolleren Umgang mit unseren knappen Ressourcen im Gesundheitswesen beitragen, sagte Reinhardt den Zeitungen der Funke Mediengruppe.

Nicht jeder Besuch beim Arzt sei notwendig und sinnvoll. So gebe es Menschen, die zwei oder drei Hausärzte hätten und sich regelmäßig eine zweite oder dritte Meinung einholen. „Das geht nicht“, sagte Reinhardt. Der Erstzugang zum Arzt solle immer frei sein. „Aber man muss genauer hinsehen, wer wann und weshalb zum Arzt geht“, so der BÄK-Präsident.

Reinhardt betonte, die Patienten müssten lernen, verantwortungsvoll mit der Ressource Arzt umzugehen. Wer das nicht tue, verbaue ernsthaft erkrankten Menschen den Weg zu ärztlicher Hilfe. Mit kleinen

Geldbeträgen ließe sich das Verhalten der Patienten verändern. Das zeigten Erfahrungen aus anderen Ländern, in denen es eine Selbstbeteiligung gebe.

Patientenverbände sind dagegen der Ansicht, dass es Aufgabe der Ärzte ist, ihre Patienten ausreichend und umfassend zu behandeln und ihnen damit Sicherheit zugeben, die angeblich „unnötige“ Arztbesuche zu vermeiden. Gute Versorgung würde auch zu entsprechendem Patientenverhalten führen.

Solange Ärzte Patienten mit einer Überweisung einfach auf die selbständige Suche nach anderen Ärzten oder Fachärzten schicken ohne selbst die Termine für ihre Patienten zu machen und damit Verantwortung für den Behandlungsprozess zu übernehmen, komme es zu Suchbewegungen bei denjenigen, die immer häufiger Schwierigkeiten haben, Termine zu bekommen.

Mit Geld lasse sich keine angemessene Versorgung steuern.

Link: <https://www.aerzteblatt.de/nachrichten/104068/Reinhardt-fuer-finanzielle-Selbstbeteiligung-von-Patienten-bei-zu-vielen-Arztbesuchen?rt=f91b99ac544bfcac17814491b9f14678>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## PATIENTENINTERESSEN

### Termine und Angebote für Krebspatienten

**Dienstag, 06.08.2019**

#### **Fatigue bei Krebs/ Umgang mit Nebenwirkungen einer Krebstherapie**

Referent: Dipl. Psych. Oliver Özöncel, Psychoonkologe und Dr. med. Alexander Schmittl, InfoReihe Krebs der Charité, Campus Benjamin Franklin, Hindenburgdamm 30, 12203 Berlin, Hörsaal West (Bitte achten Sie auf die Wegbeschilderung im Hause!)

**Mittwoch, 07.08.2019** Start, 10-12 Uhr, 10 Termine

#### **Guolin Qigong (überwiegend im Freien),**

Veranstalter ist die Berliner Krebsgesellschaft, Leiter: Aaron Donner, Der Kurs wird im Raum 212 und auf dem Gelände der Charité durchgeführt. Link zum Veranstalter ist hier:

<https://www.berliner-krebsgesellschaft.de/leben-mit-krebs/kursprogramm/>

**Dienstag, 27.08.2019 Start, 17-18:15 Uhr, 10 Termine ohne Kostenbeteiligung Yoga,**

Veranstalter ist die Berliner Krebsgesellschaft, Leiterin: Margit Wendisch, Link zum Veranstalter ist hier:

<https://www.berliner-krebsgesellschaft.de/leben-mit-krebs/kursprogramm/>

**Mittwoch, 18.09.2019**

#### **Sozialrechtliche Aspekte bei einer Krebserkrankung - Schwerbehinderung, beruflicher Wiedereinstieg, Erwerbsminderungsrente.**

Referentin: Iris Böhm - Dipl.-Sozialarbeiterin, Sozialdienst Charité Campus Virchow Klinikum, InfoReihe Krebs der Charité- Comprehensive Cancer Center, Invalidenstraße 80, 10115 Berlin, 2. Etage Konferenzraum

**Freitag, 20. September 2019** 16:00 - 19:00 Uhr

#### **4. Welt CML-Tag Leben mit Chronisch Myeloischer Leukämie**

Kaiserin-Friedrich-Stiftung, Robert-Koch-Platz 7, 10115 Berlin

Auch diesmal erwartet Sie wieder ein spannendes Programm. Sie werden nicht nur Neuigkeiten über aktuelle Therapieentwicklungen und das Thema „Absetzen“ erfahren, sondern auch Spannendes aus der psychologischen Schatztruhe: Resilienz- Wege zu innerer Stärke und Balance und wie Sie Ihr „psychisches Immunsystem“ stärken.

In diesem Vortrag bekommen Sie wertvolle Erkenntnisse aus der Positiven Psychologie und aus der Resilienzforschung vermittelt, um Ihren ganz eigenen Weg zur inneren Stärkung zu finden. Eine gute Basis für mehr Lebensqualität und für eine individuell erfolgreiche Krankheitsverarbeitung ist es, sich mit den eigenen Ressourcen zu verbinden. Anregungen und Beispiele zeigen Ihnen, wie Sie Stabilität und Zuversicht zurückgewinnen und zu Ihrem persönlichen Glück finden können. Über Ihre Teilnahme, gerne auch zusammen mit Ihren Angehörigen, würden wir uns sehr freuen.

Programm:

Medikamentensicherheit- Patientensicherheit - Aus der psychologischen Schatztruhe: Resilienz- Wege zu innerer Stärke und Balance

Leben mit CML: Chronische Phase, 2.+ 3. Linie - Ende der Therapie? Absatz - Strategien

Referenten

Rainer Göbel, Leukämie- und Lymphom- Selbsthilfe Berlin e.V.

Dipl. Psych. Janin Kronhardt, Sana-Klinikum Berlin

Prof. Dr. Philipp le Coutre, Charité Berlin

Dr. Michaela Schwarz, Charité Berlin

**Samstag, 28.09.2019, 11-16 Uhr:**

**Atem, Stimme und Gesang, Veranstalter ist die Berliner Krebsgesellschaft (Ohne Kostenbeteiligung)**

Leiterin: Reina Berger, Link zum Veranstalter ist hier:

<https://www.berliner-krebsgesellschaft.de/leben-mit-krebs/kursprogramm/>

**Mittwoch, 16.10.2019**

**Neuroendokrine Tumorerkrankungen - Update zu Diagnostik und Therapie mit Fallbeispielen**

Referent: Dr. Henning Jann - Med. Klinik m.S. Hepatologie und Gastroenterologie, Charité Campus Virchow Klinikum, InfoReihe Krebs der Charité- Comprehensive Cancer Center, Invalidenstraße 80, 10115 Berlin, 2. Etage Konferenzraum

**Dienstag, 05.11.2019**

**Neues aus der aktuellen Krebsforschung und Therapie/ Immuntherapie plus x- Was sind die besten Kombinationen?**

Referent: Prof. Dr. med. Diana Lüftner und Dr. med. Damian Rieke, InfoReihe Krebs der Charité, Campus Benjamin Franklin, Hindenburgdamm 30, 12203 Berlin, Hörsaal West (Bitte achten Sie auf die Wegbeschilderung im Hause!)

Mittwoch, 20.11.2019 Klinische Studien in der Onkologie

Referent: PD Dr. Sebastian Ochsenreither - Facharzt für Hämatologie und internistische Onkologie, CCCC und Charité Campus Benjamin Franklin, InfoReihe Krebs der Charité- Comprehensive Cancer Center, Invalidenstraße 80, 10115 Berlin, 2. Etage Konferenzraum

**Mittwoch, 11.12.2019**

**Das Brustzentrum CCM stellt sich vor - Neueste Entwicklungen bei der Behandlung von Brustkrebs,**  
InfoReihe Krebs der Charité- Comprehensive Cancer Center, Invalidenstraße 80, 10115 Berlin, 2. Etage Konferenzraum

Referentin: Prof. Dr. Cornelia Kolberg-Liedtke - FÄ für Gynäkologie und Geburtshilfe und leitende OÄ, Klinik für Gynäkologie mit Brustzentrum, Charité Campus Mitte

Quelle: newsletter des Tumorzentrums Berlin: <https://tzb.de>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## PATIENTENINTERESSEN

### **Portal zu psychoonkologischen Hilfsangeboten für Krebskranke und Angehörige**

Eine neue Onlinesuche mit psychoonkologischen Hilfsangeboten für Krebskranke und ihre Angehörigen hat das Portal Psycho-Onkologie Online (POO) eingerichtet. Der Suchdienst ist in Zusammenarbeit mit der Deutschen Arbeitsgemeinschaft für Psychosoziale Onkologie (dapo) entstanden.

Die Onlinesuche unterscheidet bei den Unterstützungsangeboten zwischen „Therapie“, „Beratung“ und „Ergänzenden Verfahren“. Mittels farbiger Markierungen wird in einer interaktiven Deutschlandkarte angezeigt, wo sich welches ambulante psycho-onkologische Angebot befindet.

Das zugehörige Anbieterprofil enthält neben Informationen wie Name, Adresse, Berufsbezeichnung und Abrechnungsmodus auch die voraussichtliche Terminwartezeit. Erhält der Nutzer kein passendes Angebot in seiner Nähe, kann er sich direkt an den Onlineberater wenden. Dieser unterstützt bei der Vermittlung eines Ersttermins.

Die Suche startete als Pilotprojekt, um das ambulante psychosoziale Unterstützungsangebot für Krebsbetroffene und deren Angehörige systematisch zu kartieren und gleichzeitig qualitätskontrolliert abzubilden, informiert POO. Hintergrund sei, dass Krebspatienten und Angehörige bei der Suche nach der richtigen psychoonkologischen Hilfe häufig viel Zeit und Energie aufbringen müssten und häufig erst nach längerem Suchen ein passendes Unterstützungsangebot fänden.

Das Portal bietet neben der neuen Onlinesuche auch eine Onlinesprechstunde und einen Informationsbereich „Onlinescreening.“ Herausgeber von [Psycho-Onkologie Online](#) ist das Institut für

Angewandte Psychologie in Architektur und Gesundheit, IAPAH, in Rotterdam. Es wird gefördert durch die Barbara und Wilfried Mohr-Stiftung.

Links zum Thema:

[Psycho-Onkologie Online](#)

[Onkologische Leitlinien per App](#)

[Psychoonkologie: UKE befragt Ärzte](#)

[Onkolotsen-Programm für Uniklinik Hamburg-Eppendorf](#)

Quelle /aerzteblatt.de 20. Juni 2019

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## PATIENTENINTERESSEN

### **Patienteninformationen zu Prostatakrebs, MRSA und Arzneimittelthemen aktualisiert**

Das Ärztliche Zentrum für Qualitätssicherung ([ÄZQ](#)) hat vier Patienteninformationen zu den Themen Prostatakrebs-Prävention, Arzneimitteltherapie, Multimedikation sowie Multiresistente Erreger (MRSA) aktualisiert. Die Informationsblätter bündeln die wichtigsten Fakten zu den jeweiligen Themen in patientenverständlicher Sprache.

So verdeutlicht die Patienteninformation zum Thema Prostatakrebs beispielsweise Ziele und Nutzen von Früherkennungstests, während das MRSA-Informationsblatt aufzeigt, für wen multiresistente Erreger wirklich bedrohlich sein können und wie man sich davor schützen kann. Die Patienteninformationen zu Multimedikation und Arzneimitteltherapie klären über mögliche Wechselwirkungen, Wirksamkeit sowie die Bedeutung von Therapietreue auf.

Ärzte, Pflegekräfte und andere medizinische Fachleute können die neuen Kurzinformationen kostenfrei herunterladen, ausdrucken, an Interessierte weitergeben oder im Wartebereich auslegen.

Weiterführende Links:

[Patienteninformation MRSA](#)

[Patienteninformation Multimedikation](#)

[Patienteninformation Arzneimitteltherapie](#)

[Patienteninformation zur Früherkennung von Prostatakrebs](#)

[Übersicht Patienteninformationen](#)

Das ÄZQ hat im Auftrag der Kassenärztlichen Bundesvereinigung (KBV) und der Bundesärztekammer bereits über [80 Patienteninformationen](#) erstellt. Die Grundlage dafür bilden Leitlinien, Patientenleitlinien sowie systematische Literaturrecherchen. Die Inhalte werden gemeinsam mit Patientenvertretern und medizinischen Experten abgestimmt. © hil/sb/aerzteblatt.de

Quelle: Deutsches Ärzteblatt Freitag, 21. Juni 2019

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## PATIENTENINTERESSEN

### **Behörde in Frankreich sieht in Hochspannungsleitungen „mögliches“ Leukämierisiko für Kinder**

Von Hochspannungsleitungen geht der französischen Gesundheitsbehörde [Anses](#) zufolge ein „mögliches“ Leukämierisiko für Kinder aus. Die Experten raten in einer heute veröffentlichten Analyse „vorsorglich“ davon ab, „neue Schulen in der Nähe von Hochspannungsleitungen“ zu errichten. Zugleich betonen sie aber, dass es keinen Beweis für das Leukämierisiko durch Stromleitungen gibt. Hochspannungsleitungen gelten als Quelle für Elektrosmog. Wo Strom fließt, entstehen elektromagnetische Felder. Die Magnetfeldstärke hängt dabei von der Stärke des Stroms ab. Die französische Gesundheitsbehörde hatte bereits im Jahr 2010 vor einem „möglichen Zusammenhang“ zwischen „elektromagnetischen Feldern mit niedriger Frequenz und einem langfristigen Risiko für kindliche Leukämie“ gewarnt. Angesichts neuer Untersuchungen wiederholten sie die Warnung nun.

Als niedrig gelten Frequenzen unter 8,3 Kilohertz. Die meisten der vorhandenen Gesundheitsstudien konzentrierten sich jedoch auf für die Übertragung von Strom verwendeten Frequenzen von 50 bis 60 Hertz, sagte der Anses-Experte Olivier Merckel. Mehrere dieser Studien sähen Belege dafür, dass das statistische Risiko einer Leukämieerkrankung für Kinder ab einer bestimmten Magnetfeldexposition steige, sagte Merckel. Verschiedene Studien sehen die Expositionsschwelle bei 0,2 bis 0,4 Mikrottesla, der Maßeinheit für die magnetische Flussdichte.

Einer gemeinsamen Studie des französischen Forschungsinstituts Inserm und des Universitätskrankenhauses von Caen zufolge sind in Frankreich rund 40.000 Kinder unter 15 Jahren zu Hause einer Magnetfeldstärke von über 0,4 Mikrottesla ausgesetzt. 8.000 Kinder besuchen demnach eine Schule, in der die Expositionsschwelle ebenfalls über diesem Wert liegt.

Links zum Thema:

[Hochspannungsleitungen: Studie sieht kein Leukämierisiko](#)

[Experten diskutieren gesundheitliche Risiken neuer Energiequellen](#)

[Atomkraftwerke und Leukämierisiko bei Kindern: Onkologen untersuchen Zusammenhang](#)

[Arbeitsmedizin: Schon geringe Strahlendosis erhöht das Leukämierisiko](#)

Ansers empfiehlt, nicht nur auf den Bau von Schulen, sondern auch von Krankenhäusern in der Nähe von Hochspannungsleitungen zu verzichten. Zudem sollte nach Ansicht der Experten geprüft werden, ob Fachkräfte in bestimmten Arbeitsbereichen – und dabei insbesondere schwangere Frauen – möglicherweise starken Elektromagnetfeldern ausgesetzt sind.

Der Gesundheitsbehörde sind die Studien jedoch nach eigenen Angaben „zu uneinheitlich“, um einen wissenschaftlichen Nachweis dafür zu liefern, dass es einen Zusammenhang zwischen dem „Expositionsniveau am Arbeitsplatz und dem Auftreten chronischer Krankheiten“ gibt. Die Experten riefen zu weiteren Forschungen zu dem Thema auf.

Die Weltgesundheitsorganisation WHO hatte bereits 2002 niederfrequente elektromagnetische Felder als „möglicherweise krebserzeugend“ eingestuft. Auch die WHO betont jedoch, dass ein wissenschaftlicher Nachweis fehle.

Quelle: [aerzteblatt.de/ 21. Juni 2019](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## PATIENTENINTERESSEN

### Große Transformation im Quartier

Vierorts formieren sich heute bürgerschaftliche Initiativen, die den negativen Auswirkungen der Globalisierung etwas entgegensetzen und mehr Nachhaltigkeit vor der eigenen Haustür erreichen möchten. Besonders städtische Quartiere können geeignete Orte und Treiber eines gesellschaftlichen Wandels sein – hin zu einer starken Demokratie, einer fairen und ökologischen Ökonomie und mehr sozialem Zusammenhalt. Wie sieht die Transformation vom Lokalen zum Globalen nun konkret aus? In der Publikation werden sechs Quartiersinitiativen in Bonn, Köln und Wuppertal vorgestellt, die den Bau von Einkaufszentren durch Investoren verhindern bzw. eine Mobilitätswende von unten oder ein »gutes Leben für alle« fördern möchten. Dabei werden ihre Genese und Arbeitsweise, ihre Strategien sowie Kommunikations- und Organisationsformen verglichen. Die Untersuchung zeigt auf, wie diese Initiativen den urbanen Alltagsraum mitgestalten. Indem sie interessante Reallabore zu wesentlichen gesellschaftlichen Spannungsfeldern abbilden, können sie zum Ausgangspunkt umfassender gesellschaftlicher Lernprozesse und Veränderungen werden. Für Zivilgesellschaft und Institutionen bietet dieses Buch konkrete Handlungsempfehlungen.

Brocchi, Davide: Große Transformation im Quartier. Wie aus gelebter Demokratie Nachhaltigkeit wird. München 2019, 216 S., 28,00 Euro. ISBN: 978-3-96238-148-6

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## PUBLIKATIONEN

### Krankenhaus-Kompass - Hilfe, ich muss ins Krankenhaus!!!

Jeder von uns wird irgendwann einmal Patientin oder Patient sein. Was Patienten wissen sollten!

Insider-Wissen - konkrete Praxistipps - hilfreiche Checklisten - informative Internetlinks

Welche Fragen stellen sich Patienten:

Wie bin ich darauf vorbereitet?

Beschleicht mich ein mulmiges Gefühl?

Wird bei der Operation alles gut gehen?

Erhalte ich die medizinische Versorgung, die dem aktuellen Stand entspricht?

Werde ich starke Schmerzen nach der Operation haben?

Haben Pflegekräfte genügend Zeit für mich, mich zu umsorgen und auch zu betreuen, damit rechtzeitig erkannt wird, wenn es mir schlecht geht?

Was können Patienten selbst tun?

Der Klinik-Kompass liefert hilfreiche Tipps für den Klinikaufenthalt und zeigt auf, was z. Bsp. bei Untersuchungen, einer Operation und bei einer Visite wichtig ist. Dieses Buch möchte den Spagat eingehen und anhand der aktuellen Situation in den Kliniken Patienten und Angehörigen konkrete Hilfestellungen, Checklisten und Werkzeuge für den Klinikaufenthalt an die Hand geben.

Mehr dazu: <https://klinik-kompass.com>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## PUBLIKATIONEN

### **Youtube Kanal ZURKAR erklärt „Das Prinzip von Selbsthilfe“ in arabischer Sprache**

Der Umgang mit Erkrankungen und Behinderungen wird in anderen Kulturkreisen unterschiedlich gehandhabt. Häufig werden diese Themen eher im engsten Familienkreis besprochen. Der engste Familienkreis ist bei vielen zugewanderten Menschen aber nicht immer vor Ort und häufig stehen sie so mit gesundheitlichen Problemen alleine da. Selbsthilfe kann an dieser Stelle die Funktion eines sozialen Netzwerks übernehmen und wichtige Unterstützung bieten.

Die BAG SELBSTHILFE hat mit dem in Berlin lebenden Syrer und Influencer Firas Alshater zwei Videos produziert, die Menschen mit arabischen Migrationshintergrund das Selbsthilfeprinzip auf dem YouTube Kanal „ZUKAR“ näherbringen und zur Teilhabe einladen.

Firas Alshater betreibt den YouTube Kanal „ZUKAR“ seit vier Jahren erfolgreich und skizziert dort regelmäßig die deutsche Gesellschaft aus der Perspektive eines Geflüchteten auf humorvolle Art. Die Videos sind mit Untertiteln in deutscher Sprache versehen.

Hier das erste Video (bitte Untertitel einschalten!):

<https://youtu.be/5kqtbkyjTHc>

Zu den Auftritten bei YouTube <https://www.youtube.com/channel/UCZtL0Z52RsNiwbHsRXaSlxQ>

Informationen zum Projekt

BAG Selbsthilfe - „Selbsthilfe der Zukunft“,

Eva Mira Bröckelmann, Projektleiterin

Tel 0211 – 31006 – 22

Mail [eva.broeckelmann@bag-selbsthilfe.de](mailto:eva.broeckelmann@bag-selbsthilfe.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## VERANSTALTUNGEN

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## VERANSTALTUNGEN

**Juli - Oktober 2019**

### **Vorträge der Landesstelle Berlin für Suchtfragen**

#### **Ein Angebot für die Selbsthilfe**

**17. Juli 2019 | Mittwoch | 18:30 - 20:00 Uhr | 4 €**

Alkohol, Männlichkeit und Sexualität

Referent: Prof. Dr. Tom Bschor, Chefarzt,

Klinik für Psychiatrie, Schloßpark Klinik

Eine dramatische Lesung in 5 Akten ... sowohl zum Schmunzeln als auch zum Nachdenken ...

**11. September 2019 | Mittwoch | 18:30 - 20:00 Uhr | 4 €**

#### **Cannabis für alle? – Das Endocannabinoidsystem**

Referent: Dr. Alexander Stoll, Oberarzt,

Hartmut-Spittler-Fachklinik, Vivantes Klinikum

Der Vortrag beschäftigt sich mit dem körpereigenen Cannabis-System und dem pflanzlichen bzw. synthetischen Cannabis sowie den Indikationsstellungen im medizinischen Bereich (Übersicht).

**16. Oktober 2019 | Mittwoch | 18:30 - 20:00 Uhr | 4 €**

#### **Achtsamkeit und Selbstfürsorge**

Referent: Dr. Thomas Schäfer,  
Dozent für Ethik und Sozialphilosophie  
Achtsamkeit wird immer populärer, da sie sich als sehr hilfreich im  
Leben und speziell für die Suchthilfe/soziale Arbeit erwiesen hat.  
Im Vortrag werden die positiven Funktionen deutlich gemacht  
sowie ihr Beitrag zur Selbstfürsorge.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

#### VERANSTALTUNGEN

15. Juli 2019

16 – 18 Uhr

### Patienten vertreten

#### Workshop für Selbsthilfeinitiativen, die Interesse an der Patientenvertretung haben

Die Aktiven in der gesundheitlichen Selbsthilfe nehmen Aufgaben der Patientenvertretung in den verschiedensten Gremien wahr. Um diese Aufgaben gut bewältigen zu können, brauchen sie den Austausch von Erfahrungen und Wissen untereinander. Ebenso notwendig sind Möglichkeiten zur Fortbildung und der Zugang zu externem Fachwissen. Ein wichtiger Bestandteil dieser qualifizierten Arbeit in der gesundheitlichen Selbsthilfe ist es, das eigene Wissen für sich selbst verfügbar zu halten und es an andere weiterzugeben. Einige kennen einander seit vielen Jahren und tauschen sich aus und entdecken dabei Bedarfe, die bisher durch die Angebote nicht gedeckt werden. Andere möchten eine Anlaufstelle, die den Austausch organisiert und sie in der ehrenamtlichen Arbeit unterstützt. Die Vergewisserung über die eigene Aufgabe spielt auch eine wichtige Rolle. Strukturierte Netzwerktreffen oder fachlicher Austausch in einem zwanglosen Rahmen können dafür gleichermaßen geeignet sein. Themen sind \* Fortbildung: Bedürfnisse und Möglichkeiten \* Wie sich austauschen: Formate der Vernetzung \* Wissen: erwerben, bewahren, weitergeben \* Einfach anrufen: Koordinierungsstelle im Land Berlin \* Ihre Themen, die Sie mitbringen  
Zielgruppen sind engagierte Vertreterinnen und Vertreter und Interessierte, die es werden wollen. Impulse: Ihre Beiträge und Fragen sowie ÖPNV U 9 (Turmstraße, Fußweg) M27 (Haltestelle Stromstraße) Für RollstuhlfahrerInnen zugänglich

Ort: StadtRand - Selbsthilfekontakt- und Beratungsstelle Mitte,  
Perleberger Str. 44, 10559 Berlin

Veranstalter: LV Selbsthilfe

Kontakt/Anmeldung: Sonja Arens (Sprecherin), Cordula Mühr, Evelyne Hohmann

E-Mail: [hohmann@lv-selbsthilfe-berlin.de](mailto:hohmann@lv-selbsthilfe-berlin.de)

Internet: [www.lv-selbsthilfe-berlin.de](http://www.lv-selbsthilfe-berlin.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

#### VERANSTALTUNGEN

Montag, 29. Juli 2019

18.00 - 20.00 Uhr

### Osteoporose – Prävention und Behandlung

Infoabend in Kooperation mit dem FFGZ e.V.

Selbsthilfezentrum Eigeninitiative, Genossenschaftsstraße 70, 12489 Berlin-Adlershof

Veranstalter: Selbsthilfezentrum Eigeninitiative Treptow-Köpenick

Von Osteoporose sind vor allem Frauen in einem höheren Lebensalter betroffen. Wir informieren über die wichtigsten Präventionsmaßnahmen. Hierbei stehen die Bedeutung von geschlechts- und altersangepasstem Muskeltraining zum Erhalt der Knochenmasse und eine entsprechende Ernährung, die auf genussvolle Weise den Knochenstoffwechsel unterstützt, im Vordergrund. Zudem wird Christina Sachse (Dipl. Biologin, Apothekerin) Ursachen, Diagnose und adäquate Behandlung bei bestehender Osteoporose sowie alternative Möglichkeiten der Schmerzlinderung vorstellen.

Kosten: 2 EUR | ermäßigt 1 EUR

Anmeldung: Tel.:030 – 631 09 85

Mail: [eigeninitiative@ajb-berlin.de](mailto:eigeninitiative@ajb-berlin.de)

Internet: [www.eigeninitiative-berlin.de](http://www.eigeninitiative-berlin.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

6. August 2019 09:00 - 18:00 Uhr

## Tag der Inklusion bei der Islandpferde WM

Pferdesportpark Karlshorst, Treskowallee 159, 10318 Berlin

Am Tag der Inklusion steht ein vielfältiges Programm für Menschen mit und ohne Behinderung im Mittelpunkt. Mit einem umfangreichen Vortrags- und Praxisprogramm stellt die Stiftung Rehabilitationszentrum Berlin-Ost die verschiedenen Angebote in der Reittherapie, dem Reitsport und dem inklusiven Sport näher vor. Mitmach-Angebote: Verschiedene Angebote zu Bewegung, Spiel und Sport - kreativ und tierbezogen - laden zum Mitmachen ein.

Infostände: An Infoständen zu den Themen Arbeit, Freizeit und Sport für Menschen mit und ohne Behinderung können die Besucher Fragen stellen und sich austauschen.

Themen-Tag: Mensch und Pferd - Einheit von Therapie und Sport

Mit diesem Thementag stellt die Stiftung Rehabilitation Berlin-Ost die verschiedenen Formen der pferdegestützten Therapie und des inklusiven Pferdesports für Menschen mit Behinderungen näher vor, zeigt in praktischen Vorführungen wie dies im Einzelfall aussehen kann, spricht mit Betroffenen über ihre persönlichen Erfahrungen und zeigt auf, wie Wege aus der Therapie in den Sport möglich sind.

Anmeldung: Kontakt und Information: Sandra Ziller

Mail: [inklusionstag@rbo.berlin](mailto:inklusionstag@rbo.berlin)

Internet: <https://wm2019.berlin/index.php/tag-der-inklusion-06-08.html>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## IMPRESSUM

Dieser Newsletter geht an die Mail-Adressen der Abonnenten des SEKIS Newsletters.

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

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

Impressum  
SEKIS  
Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle  
Verantwortlich: Ella Wassink  
Bismarckstr.101 – 10625 Berlin  
Tel. 030 – 890 285 33  
Fax 030 - 890 285 40  
[sekis@sekis-berlin.de](mailto:sekis@sekis-berlin.de)  
[www.sekis.de](http://www.sekis.de)