

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
Gemeinsam und mit Abstand „Leben mit Corona“	2
1. Online-Gruppe für Betroffene von Covid-19-Langzeitfolgen (Post-/ Long-Covid)	3
Online-Gruppengründung: Angehörige von Covid-19-Verstorbenen (deutschlandweit)	3
Stammtisch junge Selbsthilfe	3
Die Junge Gruppe "Sturm und Zwang"(Zwangserkrankung)	4
Lust am Leben	4
Online Meditationsgruppe	4
tbd – Bindungs- und Verlustängste erkennen und überwinden in Gründung	4
Depression/Anxiety Self-Help Group (in English)	4
Clusterkopfschmerz-Selbsthilfegruppe Berlin (CSG Berlin)	5
Offener Treff bei Angst und Depression	5
Unterstützung gesucht für den „Offenen Treff bei Angst und Depressionen“	5
Multiple Sklerose - Gruppe für Neubetroffene	6
Angehörigengruppe von MS-Erkrankten	6
Angehörige psychisch kranker Kinder	6
Angehörige von Familien mit Krankheit oder Behinderung	7
Neue Selbsthilfegruppe Brustkrebs in Schöneberg	7
Atypischer/ideopathischer Gesichtsschmerz	7
Neue Gruppen der Rheuma-Liga Berlin	8
Fibromyalgie & Empowerment für junge Frauen	8
Junge Menschen mit Schlaganfall	9
Erfahrungsprofis Parkinson	9
Offene Selbsthilfegruppe für Fatiguebetroffene	9
Krebsselbsthilfegruppe Mundbereich-Hals	9
Cancer Support Group in English	10
Selbsthilfegruppe Plasmozytom – Multiples Myelom	10
Lip- und Lymphödeme "Schwere(s)Los"	10
Urtikaria/Nesselsucht - Gruppe in Gründung	10
Atypischer Gesichtsschmerz/persistierender idiopathischer Gesichtsschmerz (PIFP)	10
Wege aus der Angst - Selbsthilfegruppe zum Thema Angst und Depressionen	11
Trennung von einem Narzissten	11
tbd – Bindungs- und Verlustängste erkennen und überwinden in Gründung	11
Gewalt in der Kindheit & Kontaktabbruch zu den Eltern	11
Angehörige von Opfern sexueller Gewalt	12
Wir um die 40+ (Selbsthilfegruppe Depressionen)	12
Selbsthilfegruppe Depression für Angehörige	12
NEU für junge Selbsthilfe	13
U20-Gruppe Depressionen und Ängste	13
Offener Treffpunkt zum Thema Angst und Depression	13
Unterstützung gesucht:	13
Zwänge – Gruppe in Gründung	14

	<b>Suchtgruppe Alkohol</b>	<b>14</b>
	<b>Suchtgruppe von BOA e.V.</b>	<b>14</b>
SELBSTHILFE ONLINE		14
	<b>Online- und Telefon-Angebote der Selbsthilfe</b>	<b>14</b>
	<b>Kostenlos virtuelle Räume für Selbsthilfegruppen</b>	<b>15</b>
	<b>Echte Stimmen – Der Berliner Selbsthilfepodcast bei spotify</b>	<b>15</b>
	<b>Potcast für Angehörige 'Neben Dir'</b>	<b>15</b>
	<b>Overeaters Anonymous „BigBookStudy“, online und via Telefon</b>	<b>16</b>
	<b>Digitale Angebote für zugewanderte Menschen</b>	<b>16</b>
BERATUNG DER SELBSTHILFE FÜR DIE SELBSTHILFE		16
	<b>Die Sozialberatung bei SEKIS</b>	<b>16</b>
	<b>PEER-Beratungsangebot im Nachbarschaftshaus Friedenau</b>	<b>17</b>
	<b>Peer-Beratung - Menschen mit Krisenerfahrung beraten Menschen in Krisen</b>	<b>17</b>
	<b>Selbsthilfe-Zentrum Reinickendorf Psychosoziale Beratung</b>	<b>17</b>
ENGAGEMENT UND ZIVILGESELLSCHAFT		18
	<b>Demokratie und Bürgerbeteiligung im Zeichen von COVID-19</b>	<b>18</b>
	<b>Ausschuss Bürgerschaftliches Engagement legt Tätigkeitsbericht vor</b>	<b>18</b>
	<b>Online-Petitionen als Partizipationsform der digitalen Gesellschaft</b>	<b>18</b>
	<b>Empowerment durch politische Bildung</b>	<b>18</b>
PROJEKTE		19
	<b>Studie zur Versorgung von Krebsbetroffenen und Bedeutung von Selbsthilfe</b>	<b>19</b>
PATIENT*INNENINTERESSEN		19
	<b>Diagnose Post-COVID-Syndrom ist eine abrechenbare Leistung</b>	<b>19</b>
	<b>BSI moniert Sicherheitslücken in Gesundheits-Apps</b>	<b>19</b>
	<b>DiGA sollen ab 2023 Datenexport in elektronische Patientenakte bieten</b>	<b>20</b>
	<b>Patienten können Gesundheits-Apps beurteilen.</b>	<b>21</b>
	<b>Patientenleitlinie „Asthma“ aktualisiert</b>	<b>21</b>
BARRIEREFREIHEIT		21
	<b>Kabinett regelt Assistenz im Krankenhaus</b>	<b>21</b>
	<b>Informationen über Selbsthilfe in Gebärdensprache</b>	<b>22</b>
	<b>Informationen über Selbsthilfe in Leichter Sprache</b>	<b>22</b>
	<b>Informationen zu Corona in verschiedenen Sprachen und Leichter Sprache</b>	<b>22</b>
PUBLIKATIONEN		22
	<b>Wie kann ich was bewegen?</b>	<b>22</b>
FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN		22
	<b>Fortbildungsveranstaltungen in Zeiten von Corona</b>	<b>23</b>
	<b>Selbsthilfegruppen leiten -</b>	<b>23</b>
	<b>Eine Fortbildungsreihe für Leiter*innen von Selbsthilfegruppen</b>	<b>23</b>
	<b>Persönliches Budget - Eine Leistungsform für Menschen mit Behinderung</b>	<b>24</b>
	<b>Umgang mit Konflikten in Selbsthilfegruppen</b>	<b>25</b>
	<b>Öffentlichkeitsarbeit mal anders – Kreative Printmedien und Co.</b>	<b>25</b>
VERANSTALTUNGEN		26
	Freitag, 2. und Samstag, 3. Juli 2021 9.00–13.00 Uhr	26
	<b>Zusammen politisch aktiv: als Gruppe handlungsfähig sein</b>	<b>26</b>
	30. August 2021 18.00 - 19.30 Uhr	26
	<b>Sprachverlust / Aphasie</b>	<b>26</b>
	03. September 2021 10.00 - 17.00 Uhr	26
	<b>Gewalt.Macht.Frauen.Seele.krank</b>	<b>26</b>
	18. September 2021	27
	<b>Gesamttreffen junge Depressionsgruppen</b>	<b>27</b>
IMPRESSUM		27

## » Inhaltsverzeichnis

### SELBSTHILFE

Online Gruppe

#### **Gemeinsam und mit Abstand „Leben mit Corona“**

Die Corona-Pandemie beeinflusst unser Leben-und das auf unterschiedlichste Weise. Nutzen wir die gegenwärtige gesellschaftliche Vollbremsung als Chance, um innezuhalten und uns immer wieder daran zu erinnern, den Moment bewusst zu erleben und einen Umgang und einen Weg zu finden, um ein Leben mit Corona zu gestalten. Die Zugangsdaten senden wir Ihnen bei Interesse gern zu.

Ort: Stadtteilzentrum Siemensstadt, Wattstraße 13, 13629 Berlin

**Zeit:** Jeden Montag, 18 bis 20 Uhr  
**Kontakt:** Tel 030-382 40 30 oder 030-382 89 12  
**Mail:** [stadtteilbuero@casa-ev.de](mailto:stadtteilbuero@casa-ev.de) oder [shtsiemensstadt@casa-ev.de](mailto:shtsiemensstadt@casa-ev.de)  
**Ansprechpersonen:** Roswitha Stephan-Glitzner und Olaf Löschke

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

### 1. Online-Gruppe für Betroffene von Covid-19-Langzeitfolgen (Post-/ Long-Covid)

Menschen, die an COVID-19 erkranken, haben ganz unterschiedliche Krankheitsverläufe.

Das betrifft sowohl die Symptombreite als auch die Dauer der Krankheit.

Auch nach überstandener Covid-19-Erkrankung

- fühlst Du Dich oft erschöpft,
- bekommst zuweilen schwer Luft,
- hast nicht dieselbe körperliche Fitness wie zuvor,
- fühlst Dich unverstanden von Deiner Umgebung oder
- suchst nach Wegen mit diesem neuen Leben umzugehen?

Möchtest Du Dich mit anderen Betroffenen von Post-Covid/Long-Covid über persönliche Erfahrungen austauschen, Bewältigungsstrategien besprechen, nützliche Hinweise für den Alltag überlegen und auch mal lachen? Dann melde Dich gern bei uns!

Ort: online

Zeit: jeden 1. und 3. Montag im Monat, 17 – 19 Uhr

Anmeldung bitte über Telefon 030 892 66 02 oder per Mail an [sekis@sekis-berlin.de](mailto:sekis@sekis-berlin.de)

Die Anmeldedaten für das Online-Treffen werden kurz vor der Veranstaltung verschickt.

Die Teilnehmer\*innenzahl ist begrenzt.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE ONLINE

### Online-Gruppengründung: Angehörige von Covid-19-Verstorbenen (deutschlandweit)

Ich möchte gerne mit Menschen aus ganz Deutschland in Kontakt treten, die Angehörige durch eine Covid-19-Infektion verloren haben. Menschen, die sich nicht von Ihren Angehörigen verabschieden konnten und teilweise mit komplettem Unverständnis in der Gesellschaft konfrontiert sind. Ich möchte eine Selbsthilfegruppe ins Leben rufen, damit sich Gleichgesinnte offen und ohne Verurteilung austauschen können.

Die Anmeldung erfolgt über SeKo Bayern!

**Die Gruppe trifft sich jeden 1. Mittwoch im Monat von 19.30 – 21.30 Uhr**

Die Treffen finden über die Videokonferenzplattform BigBlueButton statt (eine technische Unterstützung ist durch SeKo gewährleistet).

Wenn Sie sich angesprochen fühlen, dann schreiben Sie bitte eine E-Mail an [stefanie.hossfeld@seko-bayern.de](mailto:stefanie.hossfeld@seko-bayern.de) mit Angabe Ihres Namens und Vornamens.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

### Stammtisch junge Selbsthilfe

**Jeden letzten Dienstag im Monat um 19 Uhr**

Nach über einem Jahr Durststrecke findet der Stammtisch im Juni endlich wieder Face-to-Face statt.

Wir treffen uns ab 19 Uhr im **Café am Neuen See im Tiergarten**. Hier ist für alle Bedürfnisse gesorgt:

Frische Luft und Überdachung bei schlechtem Wetter, Abstand, Sitzgelegenheiten, Verpflegung und WC.

Es ist ein Tisch auf "Stammtisch Junge Selbsthilfe" reserviert. Das Personal weist Euch den Weg.

9 Anmeldungen sind schon eingegangen. Wir freuen uns auf euch!

Gönn dir Zeit mit Gleichgesinnten! Hier triffst du andere junge Menschen mit ähnlichen Lebensfragen, Problemen oder Diagnosen, mit denen du dein Leben und deine Probleme selbst in die Hand nehmen kannst. Gemeinsam seid ihr stark!

Anmeldung ab sofort über den Anmeldelinkauf unserer Website unter

Junge Selbsthilfe \* Aktivitäten \* Stammtisch

<https://eveeno.com/125574987>

Wer sich lieber online trifft, bekommt einen Zoom-Link zugeschickt

## SELBSTHILFE

**Die Junge Gruppe "Sturm und Zwang"(Zwangserkrankung)**

nimmt gern noch neue Leute auf.

Die Treffen vor Ort sind wieder möglich!

Bitte vor dem ersten Treffen in der Kontaktstelle melden. Wir haben verschiedene Räume mit bis zu acht Plätzen. Doch lieber hybrid? Wir haben ein gutes Mikrofon zur Nutzung besorgt.

Interessierte melden sich unter

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

Tel 030 394 63 64.

» Inhaltsverzeichnis

## SELBSTHILFE

Junge Selbsthilfe

**Lust am Leben**

Junge Gruppe in Gründung für gemeinsame Aktivitäten, wo Leichtigkeit und Spaß im Vordergrund stehen, aber auch Gespräche möglich sind! Wir wollen uns regelmäßig treffen, um gemeinsam etwas zu unternehmen. Wir wollen uns miteinander wohl fühlen und Kraft für die Woche tanken können.

Interessierte melden sich unter

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

Tel 030 394 63 6

» Inhaltsverzeichnis

## SELBSTHILFE

Junge Selbsthilfe

**Online Meditationsgruppe**

Aus dem Corona-Länder-Treff im Juni ist eine Online-Meditationsgruppe entstanden. Die Meditation ist für alle anonymen 12-Schritte-Gruppen und offen für alle, die an einer spirituellen Lebensweise interessiert sind. Nach einer geführten Meditation schreiben wir in einer 15-minütigen Stille alle Gedanken auf, die in uns aufsteigen. Danach teilen wir unsere innere Führung miteinander. Täglich um 6.30 Uhr - auch am Wochenende von einem/einer der Admins geleitet. Der Raum ist ab 6.00 Uhr offen.

Zugangsdaten via

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

Tel 030 394 63 6

» Inhaltsverzeichnis

## SELBSTHILFE

**tbd – Bindungs- und Verlustängste erkennen und überwinden in Gründung**

In einer Beziehung einfach „sein“ können. Liebe, Verständnis und Aufmerksamkeit angstfrei schenken und erfahren. Viele verbinden damit eine schmerzhaft Sehnsucht, weil ihre Kontakte von manipulativer Nähe/Distanz-Spielchen geprägt sind. Die Verbindung bleibt schließlich doch unverbindlich (bzw. „to be defined“) und anstatt einfach sein zu können, entsteht das Gefühl, ständig mehr sein zu müssen. Ziel dieser Gruppe ist es, gemeinsam ungesunde Bindungsmuster zu entlarven und Wege in freie, liebevolle Beziehungen zu finden! Willkommen sind alle, die den festen Willen gefasst haben, ihre Themen anzupacken.

Treffen: Freitag, 16:30 – 18:00 Uhr, Anmeldung erforderlich!

Kontakt: [tbd.pankow@gmail.com](mailto:tbd.pankow@gmail.com)

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

» Inhaltsverzeichnis

## SELBSTHILFE

New Group:

**Depression/Anxiety Self-Help Group (in English)**

This is an English-speaking self-help group for those struggling with depression and/or anxiety. You can drop-in and meet the others with similar problems and (hopefully) get less stuck by listening and being listened to.

The group aims to be a safe place where you can permit yourself to open up and share your experience, as well as to provide inspirations and tips with which you can develop new coping-strategies.

Previous therapy experience is desired, but not mandatory.

Going to a group for the first time can be hard, but you can be sure of a warm welcome - come and see if this is something for you.

Meetings: 2. Monday of the month, 5.00 - 6.30 pm & 4. Sunday of the month, 6.00 - 7.30 pm, registration required! Contact: [helpberg@web.de](mailto:helpberg@web.de)

Location: KIS im Stadtteilzentrum Prenzlauer Berg, Fehrbelliner Str. 92, 10119 Berlin

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

Neue Gruppe:

### **Clusterkopfschmerz-Selbsthilfegruppe Berlin (CSG Berlin)**

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

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

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

[michael.brumme@clusterkopf.de](mailto:michael.brumme@clusterkopf.de) Ort: Stadtteilzentrum Prenzlauer Berg, Fehrbelliner Str. 92, 10119 Berlin

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

### **Offener Treff bei Angst und Depression**

#### **Gemeinsam statt einsam. Trau Dich. Komm vorbei !**

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

Treffen: 1. und 3. Dienstag, 10.00 - 11.30 Uhr 2. und 4. Dienstag, 18.00 - 19.30 Uhr

(Online-Treffen: 13.07.21, 18.00 - 19.30 Uhr & 10.08.21, 18.00 - 19.30 Uhr; alle anderen Treffen im Juli und August finden als Präsenztreffen statt!) Anmeldung per E-Mail an [offenertreff-kispankow@web.de](mailto:offenertreff-kispankow@web.de) oder telefonisch 030 49 98 70 910

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

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

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

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

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

Was bekommst Du für Dein Engagement?

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

Was wünschen wir uns von Dir als Teammitglied?

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

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

Von Vorteil wäre, wenn Du bereits Selbsthilfegruppen-Erfahrungen mitbringst. Ansonsten haben wir auch ein gutes Einarbeitungskonzept und unterstützen Dich bei Deiner Entscheidung bzw. Einarbeitung auf

Probe. Der zeitliche Rahmen für die offenen Gruppentreffen ist variabel. Schön wäre, wenn Du 1- bis 4-mal im Monat für 1,5 Stunden Zeit hättest, um uns zu ergänzen. Fest sind die Supervisionen und ein monatliches Teammeeting mit ca. 2,5 Stunden Zeitaufwand.

Wie erreichst Du uns?

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

### Multiple Sklerose - Gruppe für Neubetroffene

**Jeden 1. und 3. Dienstag im Monat von 18:00 Uhr bis 20:00 Uhr**

Sie haben die Diagnose MS erhalten? Was nun? Am Anfang steht man vor vielen Fragen. Man ist verunsichert über Behandlungsmethoden oder bei der Medikamentenauswahl. In der offenen Gruppe wird Neubetroffenen die Möglichkeit gegeben, sich ausführlich zu informieren und sich gegenseitig auszutauschen, zu diskutieren oder auch mit anderen Menschen mit MS in Kontakt zu treten.

Begleitet durch: Norbert Künneke (Diplom-Psychologe, selbst MS-Betroffener)

Zielgruppe: MS-Betroffene

Termine: Jeden 1. und 3. Dienstag im Monat von 18:00 Uhr bis 20:00 Uhr

Ort: Bekanntgabe nach vorheriger Anmeldung

Teilnahmekosten: Keine

Anmeldung: Unbedingt erforderlich bei der DMSG

Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft, Landesverband Berlin e.V.

Aachener Str. 16 - 10713 Berlin - 030 / 313 06 47

[info@dmsg-berlin.de](mailto:info@dmsg-berlin.de)

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

### Angehörigengruppe von MS-Erkrankten

**Jeden 3. Montag im Monat von 17:00 Uhr bis 18:30 Uhr**

Ziel ist es, sich unter Gleichgesinnten auszutauschen und gegenseitig zu unterstützen. Sprechen Sie aus, wobei Sie sich besonders belastet fühlen und Hilfe wünschen. Der Alltag als Angehörige/-r soll nicht dazu im Widerspruch stehen, sich abzugrenzen, entlastet zu werden oder festgefahrene Rollenverteilungen zu prüfen. Wir möchten, dass Sie dem Alltag und der Zukunft mit Ihren Lieben realistisch und optimistisch begegnen können. Die Inhalte der Treffen richten sich nach den Themen der Teilnehmer/-innen.

Begleitet durch: Kathrin Hackmann (Sozialarbeiterin)

Zielgruppe: Angehörige und Freunde MS-Betroffener

Termine: Jeden 3. Montag im Monat von 17:00 Uhr bis 18:30 Uhr

Ort: Bekanntgabe nach vorheriger Anmeldung

Teilnahmekosten: Keine

Anmeldung: Unbedingt erforderlich bei der DMSG

Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft, Landesverband Berlin e.V.

Aachener Str. 16 - 10713 Berlin - 030 / 313 06 47

[info@dmsg-berlin.de](mailto:info@dmsg-berlin.de)

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

*Nach langer Zeit der Funkstille freuen wir uns nicht minder, von der Gründungsinitiative einer neuen Selbsthilfegruppe berichten zu können. Hierbei geht es insbesondere um Eltern, deren Kinder psychisch erkrankt sind und sich durch den Austausch einen guten Konsens zwischen Überforderung, Verunsicherung, eigenen Bedürfnissen und einem guten Blick auf das Kind erwarten. Die Gruppe wird sich vorbehaltlich der pandemischen Entwicklung vorzugsweise in Präsenz treffen. Interessierte Angehörige können sich gern bei uns melden.*

### Angehörige psychisch kranker Kinder

Bist du Elternteil eines psychisch erkrankten Kindes oder Jugendlichen und fühlst dich oft überfordert damit? Plagen dich deshalb Sorgen und Ängste und du weißt einfach nicht, wo du dich austauschen kannst? Dann könnte dies eine schöne Gelegenheit für dich werden. Bei uns entsteht gerade eine neue Selbsthilfegruppe-ein Ort, wo es um Austausch von Eltern geht, die sich genauso fühlen. 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 unserem Kind und unserem eigenen Leben, indem wir z. B. über einen liebevollen und nicht negativ verstärkenden Umgang mit unseren Kids reden und davon selber profitieren können ohne unter der Last zu zerbrechen. Natürlich darf hier auch Leid geklagt werden und andere Schwerpunkte unseres Themas dürfen jederzeit offen angesprochen werden. Klingt das gut für dich? Dann melde Dich!

Termin: wird gemeinsam gesucht

Selbsthilfe -, Kontakt-und Beratungsstelle Marzahn-Hellersdorf

Alt-Marzahn 59 A, 12685 Berlin

Tel.: 5425103

[www.wuhletal.de/](http://www.wuhletal.de/) [selbsthilfe@wuhletal.de](mailto:selbsthilfe@wuhletal.de)

Sprechzeiten: Mo 13 -17 Uhr, Di 15 -19 Uhr, Fr 09 -13 Uhr

Ansprechpartner: Tilmann Pfeiffer, Björn Wagner

Anfahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln: Bus 192, 154 /Tram M8, 18

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

### Angehörige von Familien mit Krankheit oder Behinderung

Im Herbst wird voraussichtlich ein Präsenz-Workshop an der Katholischen Hochschule in Berlin stattfinden. Im Rahmen des Seminars „Behinderung im Rahmen von Erziehungs- und Bildungsprozessen“ befassen sich Studierende der Kindheitspädagogik mit dem Thema Familien mit Krankheit / Behinderung.

Hierfür suchen wir (erwachsene) Kinder, die mit von psychisch oder physisch kranken Bezugspersonen aufgewachsen sind. Du erzählst einfach von deinen Erfahrungen, Bedürfnissen und Hoffnungen und stehst den Studierenden für Fragen zur Verfügung. Vorbereitet und begleitet wirst du von Saskia Schubert.

Interessierte melden sich unter

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

Tel 030 394 63 6

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

### Neue Selbsthilfegruppe Brustkrebs in Schöneberg

Mein Name ist Elke und ich habe Brustkrebs.

Bist du auch betroffen? Hast du ebenfalls das Bedürfnis, dich auszutauschen und deine Gedanken zu teilen? Dann freue ich mich, wenn du dich beim Selbsthilfetreffpunkt anmeldest:

Tel.: **859951-330/-333**

E-Mail: [selbsthilfe@nbhs.de](mailto:selbsthilfe@nbhs.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

Gruppengründung

### Atypischer/ideopathischer Gesichtsschmerz

Du leidest seit Jahren an atypischem Gesichtsschmerz und suchst Menschen, denen es ähnlich geht. Vielleicht hast Du eine enorme Leidensgeschichte hinter Dir, bist bei unzähligen Fachärzten oder -ärztinnen gewesen, bildgebende Verfahren haben nichts erbracht und niemand kann Dir ernsthaft helfen.

Wenn Du diese Diagnose hast (nicht Trigeminus-Neuralgie) und versuchst Dein Leben trotz der Schmerzen in den Griff zu bekommen und Dein Leben zu organisieren, dann bist Du bei uns richtig.

Wir sind die erste Selbsthilfegruppe zu dieser seltenen Erkrankung. Wir wollen und austauschen und gegenseitig zuhören, denn oft sind Familien und Freunde oder Freundinnen nicht in der Lage, unsere Krankheit zu verstehen. Durch Verständnis und gegenseitigen Respekt gelingt es, dem Schmerz zu begegnen. Ein Versuch ist es allemal wert.

Die ersten Treffen finden als Videokonferenz statt.

Bitte meldet Euch bei der Kontaktstelle

Selbsthilfekontaktstelle Lichtenberg - Horizont Hohenschönhausen -

Ahrenshooper Str. 5 | 13051 Berlin

Tel. 030 962 10 33

[info@selbsthilfe-lichtenberg.de](mailto:info@selbsthilfe-lichtenberg.de)

[www.selbsthilfe-lichtenberg.de](http://www.selbsthilfe-lichtenberg.de)



SELBSTHILFE

## Neue Gruppen der Rheuma-Liga Berlin

- **Eltern rheumakranker Kinder**

Diese Gruppe wird sich monatlich an einem Donnerstag von 15.00 – 16:30 Uhr im Rhema-Liga-Treffpunkt Neukölln treffen. Interessenten sind herzlich willkommen.  
Kontakt und Information: Bertram Wittig, Tel. 32 290 29 51, [wittig@rheuma-liga-berlin.de](mailto:wittig@rheuma-liga-berlin.de)

- **Selbsthilfe rheumatischer Formenkreis Pankow**

Die Gruppe sucht weitere Interessierte mit Lust auf regelmäßigen Austausch und zur gemeinsamen Freizeitgestaltung. Sie trifft sich jeden 2. Mittwoch im Monat 18.30 – 20.00 Uhr in der Selbsthilfekontaktstelle Pankow. Interessierte sind immer gern willkommen.  
Kontakt und Information: Frank Benedikt, Tel. 32 290 29 54, [benedikt@rheuma-liga-berlin.de](mailto:benedikt@rheuma-liga-berlin.de)

- **Selbsthilfegruppe „Fibromyalgie“ Tempelhof/Schöneberg**

Sie möchten sich mit Ihrer Erkrankung auseinandersetzen und wollen sich mit anderen austauschen? Sie wollen gemeinsam aktiv sein und neue Wege ausprobieren? So sind Sie herzlich eingeladen. Die Gruppe trifft sich jeden 2. Montag im Monat von 16 – 18 Uhr im Rheuma-Liga-Treffpunkt Tempelhof-Schöneberg  
Kontakt und Information: Linda Meyer, Tel. 32 290 29 65, [meyer@rheuma-liga-berlin.de](mailto:meyer@rheuma-liga-berlin.de)

- **Selbsthilfegruppe Polymyalgia rheumatika**

Neue Interessenten sind herzlich willkommen.  
Kontakt und Information: Peter Böhm, Tel. 32 290 29 62, [boehm@rheuma-liga-berlin.de](mailto:boehm@rheuma-liga-berlin.de)

- **neue Selbsthilfegruppe Fibromyalgie Charlottenburg**

Diese Gruppe trifft sich an jedem 2. Donnerstag im Monat von 18 bis 20 Uhr stattfinden.  
Kontakt und Information: Peter Böhm, Tel. 32 290 29 62, [boehm@rheuma-liga-berlin.de](mailto:boehm@rheuma-liga-berlin.de)

- **Selbsthilfegruppe „Psoriasis Arthritis“ in Mitte**

Gelenkbeschwerden und Hauterscheinungen können den Alltag sehr beeinflussen. Wenn Sie von einer Psoriasis Arthritis betroffen sind und sich mit Gleichgesinnten austauschen und von Erfahrungen anderer profitieren möchten, sind Sie herzlich eingeladen: jeden 2. Montag im Monat von 17-18.30 Uhr  
Kontakt und Information: Sandra Bluhm, Tel. 32 290 29 53, [bluhm@rheuma-liga-berlin.de](mailto:bluhm@rheuma-liga-berlin.de)

- **Selbsthilfegruppe in Weißensee**

Haben Sie Interesse, sich in Ihrem Bezirk mit anderen Betroffenen zu rheumatischen Erkrankungen auszutauschen? Die Gruppe sucht noch weitere Interessierte und trifft sich jeden 4. Dienstag im Monat um 16.30 Uhr in der Parkklinik Weißensee.  
Kontakt und Information: Frank Benedikt, Tel. 32 290 29 54, [benedikt@rheuma-liga-berlin.de](mailto:benedikt@rheuma-liga-berlin.de)

- **Selbsthilfegruppe Fibromyalgie in Reinickendorf**

Die Gruppe sucht weitere Interessierte zum Erfahrungsaustausch und trifft sich jeden 1. Donnerstag im Monat 10-12 Uhr  
Kontakt und Information: Hilaria Bundschuh, Tel. 32 290 29 52, [bundschuh@rheuma-liga-berlin.de](mailto:bundschuh@rheuma-liga-berlin.de)

- **Neue Selbsthilfegruppe in Reinickendorf geplant**

Haben Sie Interesse, sich in Ihrem Bezirk mit anderen rheumakranken Menschen auszutauschen?  
Kontakt und Information: Hilaria Bundschuh, Tel. 32 290 29 52, [bundschuh@rheuma-liga-berlin.de](mailto:bundschuh@rheuma-liga-berlin.de)

- **neue Selbsthilfegruppe Arthrose 50 plus in Steglitz geplant**

Wenn Sie an der Selbsthilfegruppe interessiert sind und gerne sich mit anderen Betroffenen austauschen möchten, dann freuen wir uns auf Sie.  
Kontakt und Information: Hilaria Bundschuh, Tel. 32 290 29 52, [bundschuh@rheuma-liga-berlin.de](mailto:bundschuh@rheuma-liga-berlin.de)

SELBSTHILFE

Neugründung

## Fibromyalgie & Empowerment für junge Frauen

Selbsthilfegruppe für den Erfahrungsaustausch von jungen Frauen (18 - 40 Jahre) über das alltägliche Leben mit Fibromyalgie. Ziel ist, sich gegenseitig zu unterstützen und zu stärken sowie gemeinsam Lösungen für



die Herausforderungen des Alltags zu finden. In der Gruppe kannst du, in der gesundheitlichen Verfassung, in der du gerade bist, sein und teilnehmen. Die Gruppe findet online statt.

Bis auf Weiteres online

Selbsthilfzentrum Neukölln-Nord

Wilhelm-Busch-Straße 12 - 12043 Berlin

Tel 681 60 64

[info@selbsthilfe-neukoelln.de](mailto:info@selbsthilfe-neukoelln.de)

<http://stzneukoelln.de>

Gruppentreffen ab 3 Interessentinnen

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

Gruppe in Gründung

### **Junge Menschen mit Schlaganfall**

Immer öfter erreichen uns Anfragen jüngerer Betroffener und ihrer Ehe- oder Lebenspartner nach einer Kommunikationsmöglichkeit mit gleichaltrigen, gleichbetroffenen Menschen.

Der LVSB e.V. bietet daher an, eine Gruppe jüngerer Menschen, etwa im Alter zwischen 20 und 40, ins Leben zu rufen, in der sie eine ihren spezifischen Interessen entsprechende Plattform des Gedanken- und Erfahrungsaustausches finden können.

Kontakt und Anmeldung:

Landesselebsthilfeverband Schlaganfall- und Aphasie-Betroffener und gleichartig Behinderter Berlin e.V.

Geschäftsstelle: Tel. **(030) 39 74 70 97** | E-Mail: [mail@lvsb-ev.de](mailto:mail@lvsb-ev.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

### **Erfahrungsprofis Parkinson**

#### **Peer-Beratung – peer-counseling - Betroffene beraten Betroffene**

Erfahrungsprofis sind Parkinson-Patienten, die Experten für das sind, was unser Leben bestimmt. Wir fühlen als Patienten die Verantwortung, unsere Erfahrungen zu teilen – darüber zu reden was für uns funktioniert, worauf wir reagieren.

„Ich als Erfahrungsprofi kann dazu sagen...“

Ein Sprachreglung, die einem leichter Gehör verschaffen kann. Gehör im Umgang mit Menschen, die sich Tag für Tag um Patienten wie uns verdient machen. Bei immer knapperen Budgets und geringer Behandlungszeit.

Daran wird sich in absehbarer Zeit nicht viel ändern. Was wir jedoch machen können ist, uns selber fit zu machen. Erfahrungen sammeln und austauschen. Neues lernen und anwenden. Kurz: aktiv bleiben.

Selbsthilfe wie sie sein soll. Wir fragen – Profis antworten. Auch Erfahrungsprofis.

[parkinsonberlin.de](http://parkinsonberlin.de) - Mönchsheimerstr. 31 - 12589 Berlin

Tel.: 030 555 77 977

E-Mail: [parkinsonberlin\(at\)gmx\(dot\)de](mailto:parkinsonberlin(at)gmx(dot)de)

Website: [www.parkinsonberlin.de](http://www.parkinsonberlin.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

### **Offene Selbsthilfegruppe für Fatiguebetroffene**

Treffen: jeden letzten Freitag im Monat, 16 - 18 Uhr

bei Interesse: 030 - 283 24 00

Leben nach Krebs! e.V. – Berliner Selbsthilfe für junge Menschen

Treffen: einmal im Monat (Werktag wechselt)

Leitung: Sabine Schreiber

bei Interesse: [info\[at\]leben-nach-krebs.de](mailto:info[at]leben-nach-krebs.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

### **Krebselbsthilfegruppe Mundbereich-Hals**

Treffen: jeden 1. Donnerstag im Monat, 14.30 - 16 Uhr

bei Interesse: [bakaell\[at\]gmx.de](mailto:bakaell[at]gmx.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Cancer Support Group in English

meeting: first Wednesday of the month, 17 - 18.30 Uhr  
 please register: 030 - 283 24 00 or [berlincancergroup\[at\]gmail.com](mailto:berlincancergroup[at]gmail.com) or  
[www.tinyurl.com/Berlin-Cancer-Meetup-English](http://www.tinyurl.com/Berlin-Cancer-Meetup-English)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Selbsthilfegruppe Plasmozytom – Multiples Myelom

Treffpunkt: Selbsthilfezentrum Neukölln-Süd, Lipschitzallee 80, 12353 Berlin  
 Treffen: jeden 1. Mittwoch im Monat 16.15 - 18.00 Uhr  
 Leiter: Matthias Minhöfer  
 bei Interesse: 030 - 63 41 31 35 oder [shg.minhoefer\[at\]gmail.com](mailto:shg.minhoefer[at]gmail.com)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Lip- und Lymphödeme "Schwere(s)Los"

**Gruppentreffen** jeden 2. Samstag im Monat 15-18 Uhr  
 Kontaktperson: Frau Lucia Bunte  
 Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze - Mauerstr. 6 - 13597 Berlin / Spandau  
 Tel 030 333 50 26  
[shtmauerritze@casa-ev.de](mailto:shtmauerritze@casa-ev.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Urtikaria/Nesselsucht - Gruppe in Gründung

Betroffene helfen Betroffenen!  
 Diagnose Urtikaria/Nesselsucht? In deinem Umfeld kann keiner damit etwas anfangen? Du wirst nicht verstanden?  
 Wir wollen eine neue Selbsthilfegruppe gründen, wo wir als Betroffene uns in ruhiger und entspannter Atmosphäre treffen, austauschen und uns über aktuelle Informationen zur Krankheit informieren können. Lasst uns gemeinsam „quaddeln“, denn: geteiltes Leid ist halbes Leid! Du bist interessiert?  
 Dann melde dich beim Team der **Selbsthilfekontaktstelle „Eigeninitiative“ in Treptow-Köpenick** telefonisch unter der **030 631 09 85** oder per Email an [eigeninitiative@ajb-berlin.de](mailto:eigeninitiative@ajb-berlin.de).

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Gruppe in Gründung

## Atypischer Gesichtsschmerz/persistierender idiopathischer Gesichtsschmerz (PIFP)

Du leidest seit Jahren an atypischem Gesichtsschmerzen und suchst Menschen, denen es ähnlich geht? Vielleicht hast du seit Jahren eine enorme Leidensgeschichte hinter dir, bist bei unzähligen Ärzten gewesen (Zahnarzt, HNO-Arzt, Kieferchirurgie und Neurologe) und niemand kann dir ernsthaft helfen? Auch unzählige bildgebende Verfahren haben nichts gebracht?  
 Wenn du die Diagnose „Atypischer Gesichtsschmerz“ oder neu „idiopathischer Gesichtsschmerz“ erhalten hast (NICHT Trigeminusneuralgie) und du versuchst dein Leben trotz der Schmerzen zu organisieren und zu leben, dann bist du bei uns richtig!  
 Wir sind die erste Selbsthilfegruppe in Berlin für diese recht seltene Erkrankung. Durch Verständnis und gegenseitigem Respekt gelingt es uns vielleicht, dem Schmerz zu begegnen und das Leben zu meistern. Einen Versuch ist es allemal wert.  
 Kontakt über:  
**Selbsthilfekontaktstelle Lichtenberg - Horizont Hohenschönhausen**  
 Tel 030 9621033  
 Mail [info@selbsthilfe-lichtenberg.de](mailto:info@selbsthilfe-lichtenberg.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Wege aus der Angst - Selbsthilfegruppe zum Thema Angst und Depressionen

Wenn Du Verständnis und Unterstützung suchst, Du Dir soziale Kontakte, Gespräche und Erfahrungsaustausch mit "Gleichgesinnten" wünschst und Du in der Angst aktiv werden willst, bist Du hier richtig. Wir möchten uns vorerst digital treffen und freuen uns über alle, die dabei sein möchten. Bitte melde dich bei Interesse telefonisch oder per E-Mail an.

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

Tel 030 9621033

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Neue Selbsthilfegruppe in Hohenschönhausen

## Trennung von einem Narzissten

Die Trennung von einem narzisstischen Menschen ist eines der schwersten Dinge, die ein Mensch emotional leisten kann.

Hast du dich in deiner Beziehung oft ausgelaugt gefühlt? Hast du unter dem Egoismus und der Rücksichtslosigkeit von deiner\*m Partner\*in gelitten? Versteckt sich dein\*e Partner\*in hinter einer charmannten Maske?

Wenn es dir in deiner Beziehung ähnlich erging oder du dies in deiner aktuellen Beziehung erlebst, dann melde dich bei der Selbsthilfekontaktstelle Lichtenberg – Horizont Hohenschönhausen.

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

Tel 030 9621033

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## tbd – Bindungs- und Verlustängste erkennen und überwinden in Gründung

In einer Beziehung einfach „sein“ können. Liebe, Verständnis und Aufmerksamkeit angstfrei schenken und erfahren. Viele verbinden damit eine schmerzhaft Sehnsucht, weil ihre Kontakte von manipulativer Nähe/Distanz-Spielchen geprägt sind. Die Verbindung bleibt schließlich doch unverbindlich (bzw. „to be defined“) und anstatt einfach sein zu können, entsteht das Gefühl, ständig mehr sein zu müssen. Ziel dieser Gruppe ist es, gemeinsam ungesunde Bindungsmuster zu entlarven und Wege in freie, liebevolle Beziehungen zu finden! Willkommen sind alle, die den festen Willen gefasst haben, ihre Themen anzupacken.

Freitags, 16:30 – 18:00 Uhr

KIS Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe im Stadtteilzentrum Pankow

Schönholzer Str. 10 - 13187 Berlin / Pankow

Raumnutzung pro Person und Besuch: 1 Euro

Anmeldung unter: [tbd.pankow@gmail.com](mailto:tbd.pankow@gmail.com)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Neue Gruppe:

## Gewalt in der Kindheit & Kontaktabbruch zu den Eltern

Das Thema Gewalt durch das Elternhaus ist gesellschaftlich tabuisiert und viele Betroffene verstecken ihre belastenden und traumatischen Erlebnisse vor ihrem Umfeld. Gefühle des Alleinseins, Angst vor Ablehnung und davor nicht gut genug zu sein wie man ist: Die Folgen von psychischer und/oder physischer Gewalt durch die Eltern begleiten Betroffene bis ins Erwachsenenalter. Oft fehlt zusätzlich der familiäre Rückhalt, wenn das Verhältnis zu den eigenen Eltern so stark belastet ist oder der Kontakt sogar ganz abgebrochen wurde.

Um eine solch belastende Kindheit aufzuarbeiten braucht es oft psychologische Behandlung, die innerhalb der Selbsthilfegruppe nicht möglich ist. Diese Gruppe soll Betroffenen zeigen, dass sie nicht allein sind, ihre Gefühle in Ordnung sind und dass sie diese auch miteinander teilen dürfen. Das Ziel ist es uns durch Verbundenheit und Austausch gegenseitig zu stärken.

Die Gruppe ist offen für erwachsene Menschen aller Geschlechter.

Ort: KIS im Stadtteilzentrum Pankow, Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin  
Kontakt: [gewaltfamilie@gmail.com](mailto:gewaltfamilie@gmail.com)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

Neugründung

### Angehörige von Opfern sexueller Gewalt

Die Bewältigung des Traumas durch sexuelle Gewalt ist ein unbeschreiblich schwerer Weg für die Opfer. Als Angehörige möchten wir unterstützen, helfen und alles tun, was in unserer Macht steht, um die tiefen Verletzungen unserer Liebsten zu heilen.

Mit Freund\*innen oder der Familie ist es kein leichtes Thema und es ist schwer einen Platz für Austausch zu finden. Gerade gegenüber den Opfern wollen wir wenig Platz einnehmen für unsere eigene Trauer, Angst, Wut oder Verletzung.

Die Selbsthilfegruppe soll ein Platz sein für den Austausch mit Menschen, die ähnliches erleben. Wie haben wir uns selbst, unsere Beziehungen, Realitäten und Wahrnehmungen verändert? Was kann uns helfen, mit diesem Trauma als Teil unserer Beziehung weiter zu leben?

Menschen aller Altersgruppen sowie jeder geschlechtlichen Identität und sexuellen Orientierung sind willkommen.

Selbsthilfe Kontakt- und Beratungsstelle Mitte - StadtRand gGmbH

Perleberger Str. 44 - 10559 Berlin / Mitte

Tel 030 394 63 64

Mail [kontakt@stadtrand-berlin.de](mailto:kontakt@stadtrand-berlin.de)

Gruppentreffen: auf Anfrage

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

### Wir um die 40+ (Selbsthilfegruppe Depressionen)

Wir sprechen über das Thema Depression. Welche Ursachen hat sie und wie wirkt sie sich auf unser Leben aus? Um die Folgen von Zurückgezogenheit, sozialer Isolation und Negativspiralen zu reduzieren, bemühen wir uns unter anderem, uns gegenseitig auch im Umgang mit Ämtern und Verwaltungen zu unterstützen.

Wichtige Punkte sind für uns dabei Familie, Beruf, Arbeitslosigkeit, Partnerschaft, Einsamkeit.

Unser Ziel ist es, eingefahrene Denk- und Verhaltensweisen zu verändern um einen Weg zu finden aktiv und selbstbestimmten zu leben und dadurch unsere Lebensqualität zu verbessern.

Datum: mittwochs

Uhrzeit: 19.00 - 20.30 Uhr

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

Anmeldung: Bitte nicht ohne Anmeldung unter **Tel 681 60 64** vorbeikommen.

Gebühren: Raumspende für das Selbsthilfzentrum

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

### Selbsthilfegruppe Depression für Angehörige

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

Sie als Angehörige\*r stehen dem hilflos gegenüber und können auch schwer mit der Krankheit umgehen, weil Sie an ihre Grenzen stoßen und selbst unter Überlastung und Erschöpfung leiden?

In der Selbsthilfegruppe haben Sie die Möglichkeit, sich mit Betroffenen auszutauschen und finden Ratschläge wie Sie als Angehörige\*r mit schwer depressiv Erkrankten umgehen können.

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

**Bis auf Weiteres online**

Interesse bitte melden bei:

Anmeldung: **Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt**, Rohrdamm 23, 13629 Berlin

Telefon: 030 382 40 30

» [Inhaltsverzeichnis](#)

NEU für junge Selbsthilfe

## U20-Gruppe Depressionen und Ängste

sucht noch Gleichgesinnte für Treffen

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

Oder Du möchtest einfach neue Leute kennenlernen?

Dann melde dich!

Erstkontakt über die Kontaktstelle

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

Tel 030 3 94 63 64

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Offener Treffpunkt zum Thema Angst und Depression

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? Haben Sie spezifische oder unspezifische Ängste? Oder Sie haben schon die Diagnose Depressionen, Burnout, wiederkehrende depressive Episoden, Angst- und Panikstörung oder Phobien? Sie haben vor, Ihre guten Vorsätze sowie Methoden, Strukturen und Gelerntes in Ihren Alltag mitzunehmen, haben aber das Gefühl, es irgendwie nicht allein in die Tat umsetzen zu können? In unserem offenen Treffen können Sie sich informieren, ob eine Selbsthilfegruppe eine Möglichkeit für Sie ist, sich Unterstützung durch Gleichbetroffene zu holen. Die Treffen werden von Betroffenen aus schon langen bestehenden Gruppen begleitet, die Ihnen zuhören und gerne Ihre eigenen Erfahrungen an Sie weitergeben.

Offener Treff für Angst und Depression **per Video-Chat (Jitsi) und Präsenz-Treffen**

Angeleitete Gruppe DURCH BETROFFENE!

1.6.2021, 10-11.30 Uhr (Präsenz-Treffen)

8.6.2021, 18-19.30 Uhr (Online-Treffen)

15.6.2021, 10-11.30 Uhr (Präsenz-Treffen)

22.6.2021, 18-19.30 Uhr (Präsenz-Treffen)

Vorherige Anmeldung bitte über:

E-Mail [offenertreff-kispankow@web.de](mailto:offenertreff-kispankow@web.de)

Telefon: 030 49 98 70 910

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Unterstützung gesucht:

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

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

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

Was bekommst Du für Dein Engagement?

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

Was wünschen wir uns von Dir als Teammitglied?

Zuverlässigkeit, Offenheit, Ehrlichkeit und Empathie, gewaltfreie Kommunikation

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

## SELBSTHILFE

### Zwänge – Gruppe in Gründung

Zwänge bestimmen ihr Leben?

Die Gruppe soll Gelegenheit geben, sich ehrlich und offen über seine Probleme auszutauschen. Außerdem soll sie zur Selbstreflexion anregen. Die Gruppe bietet Möglichkeiten, sich auszusprechen und gehört zu werden.

Datum: ab 4 Interessenten\*innen

Ort: Stadtteilzentrum Neukölln Süd, Lipschitzallee 80, 12353 Berlin

Anmeldung: **Tel 605 66 00** oder E-Mail [shkgropiusstadt@t-online.de](mailto:shkgropiusstadt@t-online.de).

## SELBSTHILFE

### Suchtgruppe Alkohol

Diese Gruppe befasst sich mit der Problematik von Suchtkranken. Wir alle kennen es, mal ein Bier zuviel hier oder einen Schnaps dort. „Was soll mir schon passieren? Ich habe mich im Griff. Schleichend passiert es dann, doch. Es entwickelt eine Abhängigkeit. -Selbsthilfe hilft

- Selbsthilfe ist ganz ohne Papierkram
- Alles was gesagt wird bleibt im Raum
- Du bist nicht allein
- Da sind Menschen, die das gleiche erlebt haben wie ich
- Nur mit Selbsthilfegruppen bin ich clean geworden

**Termin: jeden Do. um 16:00 Uhr im kleinen Raum des Suchthilfezentrums ABC Alt-Marzahn**

Teilnahme erst nach Kontaktaufnahme möglich über **Tel 030 / 5425103**

## SELBSTHILFE

In Gründung

### Suchtgruppe von BOA e.V.

Der Name ist Programm. BOA steht für

**Begegnung** Bei uns begegnen sich Menschen, die ähnliche Erfahrungen gemacht und eine wichtige Entscheidung getroffen haben: So geht es nicht weiter!

**Orientierung** In unseren Dialoggruppen teilen wir unsere Erfahrungen und Erkenntnisse. Wir geben uns gegenseitig Orientierung, wo wir stehen und wo wir hinwollen.

**Anfang** Wir unterstützen uns, neue Wege zu gehen und unabhängig zu werden von Alkohol, Illegalen Substanzen und Medikamenten.

Diese Gruppe nimmt auch Leute auf die noch im Konsum stehen, es wird jedoch die Punktabstinenz gefordert. Auch für Substituierte gilt dieses Angebot: Das WIR hilft.

**Termin: Dienstags 18:00 bis 19:30**

Anmeldung Tel 0176 86140914

Kontakt Björn Wagner  
Selbsthilfe-, Kontakt- und Beratungsstelle Marzahn-Hellersdorf  
Alt Marzahn 59a, 12685 Berlin

Tel.: 030 / 542 510 3

Internet: [www.wuhletal.de/Selbsthilfe.html](http://www.wuhletal.de/Selbsthilfe.html)

## SELBSTHILFE ONLINE

### Online- und Telefon-Angebote der Selbsthilfe

Online-Angebote der Selbsthilfe in Berlin finden Sie hier:

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

**Datenschutz auch in Krisenzeiten nicht vergessen**



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

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE ONLINE

## Kostenlos virtuelle Räume für Selbsthilfegruppen

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

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

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

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE ONLINE

## Echte Stimmen – Der Berliner Selbsthilfepodcast bei spotify

<https://open.spotify.com/episode/1i1SHCpVJaOGIEbFBvVKQd>

**Unsere Echte Stimme in dieser Episode spricht: Teaser Sascha**

In dieser Echten Folge haben wir den wunderbaren Sascha Hannemann zu Gast. Er ist der Geschäftsführer der Alzheimer Angehörigen Initiative gGmbH in Berlin und ist selbst pflegender Angehöriger. Er erzählt uns von seinen Erfahrungen mit seiner Mutter, die an Demenz erkrankt ist. Ihr bekommt einen Einblick in die wertvolle Arbeit, sowie den Entlastungsangeboten der Alzheimer Angehörigen Initiative gGmbH. Sascha gibt sehr hilfreiche Tipps für Angehörige und spricht mit uns darüber wie wichtig es ist, offen über die Demenz und ihre Herausforderungen zu sprechen. Ganz besonders das Thema Einsamkeit spielt eine große Rolle, sowohl für die Erkrankten als auch für die Angehörigen. Sascha und seine Familie haben heute einen friedlichen Umgang mit der Demenzerkrankung seiner Mutter gefunden. Wie ihnen das gelungen ist und wie Sascha die Arbeit mit anderen Betroffenen und deren Angehörigen dabei hilft, erfahrt ihr in dieser sehr einfühlsamen und eindrucksvollen Echten Folge.

Kontakt: Alzheimer Angehörigen Initiative gGmbH Selbsthilfe Demenz <https://alzheimer-organisation.de/>  
Tel: 030 47 37 89 95

### Selbsthilfegruppe für Betroffene von Alzheimer und Demenzerkrankten in Buch

Selbsthilfekontaktstelle im Bucher Bürgerhaus - Franz-Schmidt-Str. 8- 10

13125 Berlin / Pankow

[030 74 37 89 95 Sascha Hannemann](tel:03074378995)

[AAI@alzheimer.berlin](mailto:AAI@alzheimer.berlin)

<http://www.alzheimer.berlin>

Gruppentreffen Jeden 3. Di in Monat, 17 - 19 Uhr, mit Angehörigenbetreuung

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

Saschas Empfehlung: Buch: Der alte König in seinem Exil Autor: Arno Geiger

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE ONLINE

## Potcast für Angehörige 'Neben Dir'

Der Podcast schenkt Angehörigen von Menschen, die mit einer Krankheit oder Behinderung leben eine Stimme und ein offenes Ohr. Er stellt die Themen, Sorgen, Herausforderungen und auch die vielen

positiven Dinge aus IHREM Leben in den MITTELPUNKT. Das Projekt gestalten wir unabhängig und ehrenamtlich. Ihr könnt uns überall hören, wo es Podcasts gibt. Habt ihr Feedback oder Interviewpartner\*innen für uns?

Dann mailt uns gern: [nebendir@outlook.de](mailto:nebendir@outlook.de)

[facebook.com/nebendir](https://facebook.com/nebendir).[podcastinstagram.com/nebendir.podcas](https://podcastinstagram.com/nebendir.podcas)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE ONLINE

Neu!!

### Overeaters Anonymous „BigBookStudy“, online und via Telefon

**jeden Dienstag von 20:00 – 21:00Uhr**

**jeden Donnerstag von 19:30 – 20:30Uhr für Neue und (Wieder-) EinsteigerInnen**

Wir sind genesene zwanghafte Esser\*innen, die Genesung von einem einst hoffnungslosen Zustand von Körper und Geist im Zuge der Schrittarbeit, wie im Blauen Buch der AA dargelegt, gefunden haben. Uns wurde Freiheit vom Zwanghaften Essverhalten geschenkt. Unser Anliegen, das Hauptziel und Zweck (auf Englisch primary purpose) ist es somit, die Botschaft wie wir genesen sind an die immer noch leidenden zwanghaften Esser\*innen weiterzugeben. Hier eine kleine Übersicht:

Aufzeichnungen und Infos könnt ihr auch über folgende Website bekommen:

<https://bigbookstudyoa.weebly.com>

Wir haben wöchentlich Dienstag 20:00-21:00 über Free-Conference-Call eine Blaue Buch Study: Hier lesen wir den Basistext ergänzt um Kommentare aus der englischen PPG-AA Study und Erfahrungen von genesenen zwanghaften Esser\*innen. Im Anschluss gibt es immer eine Fragerunde rund um unsere Krankheit und Genesung. Einwahldaten und eine detaillierte Beschreibung sind auf der Homepage. Jeden Donnerstag 19:30-20:30 gibt es ein Zoom Meeting für Neue und (Wieder-)Einsteigende: Hier lesen wir ausgewählte Kapitel des Basistextes, um die Identifikation mit der Krankheit und die Lösung zu ermöglichen. Jede Woche sprechen genesene zwanghafte Esser\*innen aus ihrer Erfahrung. Im Anschluss gibt es immer eine Fragerunde rund um unsere Krankheit und Genesung Zugangsdaten findest du ebenfalls über die Homepage. Für beide Meetings braucht es keine Voranmeldung oder Vorwissen, sobald wir einmal mit dem Format durch sind, fangen wir wieder von vorne an. Solltest du außerhalb der Meetings Fragen zur Krankheit, Genesung, dem Programm oder Sponsorschaf haben kannst du dich bei den Menschen melden, die du über die Homepage auf der Liste „Sponsorschaft“ findest.

Wir freuen uns auf den Austausch mit dir!

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE ONLINE

### Digitale Angebote für zugewanderte Menschen

Viele Gruppen und Treffen müssen ausfallen. Deshalb startet der Mittelhof e.V. ab sofort weitere digitale Angebote für zugewanderte Menschen, um miteinander in Kontakt zu bleiben.

Das jeweils aktuelle Wochenprogramm findet sich hier:

<https://www.mittelhof.org/angebote-fuer-gefluechtete-mensch.../>

Kontakt Barbara Dieckmann - Selbsthilfe und Migration im Mittelhof e.V.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## BERATUNG DER SELBSTHILFE FÜR DIE SELBSTHILFE

### Die Sozialberatung bei SEKIS

**telefonisch, digital und nach Anmeldung auch vor Ort**

**Anmeldung erforderlich**

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

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

Bitte vereinbaren Sie vorab einen Termin!

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

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## PEER-Beratungsangebot im Nachbarschaftshaus Friedenau

### Betroffene berät Betroffene aus langjähriger eigener Erfahrung

„Ich bin San. Seit meiner Kindheit begleiten mich pathologische Ängste. Mit 16 Jahren begann ich eine akute Anorexia Nervosa (Magersucht) zu entwickeln. Das war der Beginn eines fast 25 Jahre andauernden Marathons durch eine Welt, geprägt von starken Ängsten und Zwängen, von Selbstverletzung und einer andauernden Essstörung. Mein Weg führte mich von der Psychiatrie, über mehrere stationäre Reha Aufenthalte, zu Medikationen und ambulanten Therapien (Verhaltenstherapie und Tiefenpsychologische Therapie), bis hin zur Erfahrung mit Selbsthilfegruppen. Nach einem sehr langen Leidensweg galt ich als austherapiert. Doch ich gab den Kampf und die Hoffnung nie auf, denn ich wollte leben.

Selbsthilfetreffpunkt Tempelhof-Schöneberg

Heute, 25 Jahre später, kann ich endlich den Sonnenaufgang genießen, ohne Angst vor jedem neuen Tag. Es geht im Leben nicht darum zu funktionieren, es geht darum, zu leben! Depressionen, Angstzustände und Zwänge sind keine Zeichen von Schwäche. Sie sind Zeichen dafür, dass du versucht hast, viel zu lange zu stark zu sein.“

Jeder Mensch verdient ein Leben in innerer und äußerer Freiheit. Mit meiner wertvollen Erfahrung möchte ich Menschen auf ihrem Weg zurück ins Leben begleiten.

**montags von 16.00 bis 18.00 Uhr und freitags von 11.00 bis 13.00 Uhr**

Weitere Infos und Anmeldung erhalten Sie über den Selbsthilfetreffpunkt Tempelhof- Schöneberg.

Kontakt: Thorsten Schuler, Nicole Bichlmeier

Tel. **030 859951-330/-333** oder

[selbsthilfe@nbhs.de](mailto:selbsthilfe@nbhs.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Peer-Beratung - Menschen mit Krisenerfahrung beraten Menschen in Krisen

(per Telefon, Video-Chat oder persönliche Beratung)

Peer-Berater\_innen, im Sinne von Genesungsbegleiter\_innen, 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 Empowerment
- Kooperation und Mitwirkung in Gremien als Vertretung der Betroffenenperspektive

Ansprechpartnerin: Nora Fieling Kontakt: [peerberatung-kis@hvd-bb.de](mailto:peerberatung-kis@hvd-bb.de)

Kontakt: Peer-Beratung per Telefon oder Video-Chat nach vorheriger Vereinbarung über

[peerberatung-kis@hvd-bb.de](mailto:peerberatung-kis@hvd-bb.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Selbsthilfe-Zentrum Reinickendorf Psychosoziale Beratung

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

Beraterin Jeannine Schätzle - Sozialarbeiterin / Sozialpädagogin

Zeit nach Vereinbarung

Kosten kostenfrei

Anmeldung und Informationen

Tel **030 / 4 16 48 42** oder

Mail [selbsthilfezentrum@unionhilfswerk.de](mailto:selbsthilfezentrum@unionhilfswerk.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Demokratie und Bürgerbeteiligung im Zeichen von COVID-19

Ohne eine aktive Bürgerschaft wird es keine guten Wege aus der aktuellen Pandemie und keine angemessene Vorsorge für kommende Krisen geben: Zu diesem Fazit kommt der Politikwissenschaftler Roland Roth in seinem Gastbeitrag. Darin diskutiert er ein Jahr Demokratie und Bürgerbeteiligung im Zeichen von COVID-19. Roth kritisiert die seuchenpolizeilich und exekutivisch geprägte Pandemiepolitik und skizziert zugleich Herausforderungen für eine starke und politisch einflussreiche Zivilgesellschaft in Corona- und Post-Corona-Zeiten.

[Roth, Roland: Ein Jahr Demokratie und Bürgerbeteiligung im Zeichen von COVID-19 – Profil einer verfehlten Pandemiepolitik](#) 93 KB

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Ausschuss Bürgerschaftliches Engagement legt Tätigkeitsbericht vor

Der Unterausschuss »Bürgerschaftliches Engagement« (UABE) hat am 9. Juni 2021 den Bericht über seine Tätigkeit in der 19. Wahlperiode an den Ausschuss für Familie, Senioren, Frauen und Jugend übergeben. Beschäftigt hat sich der Unterausschuss von 2018 bis 2021 vor allem mit der politischen, gesetzlichen Verbesserung von Rahmenbedingungen für Engagement sowie mit dem Dritten Engagementbericht und aktuellen Forschungsergebnissen. Die weiteren Arbeitsthemen reichten von Digitalisierung, Bürgerbeteiligung bis zu Engagement während der Corona-Pandemie. Der Unterausschuss formuliert am Ende des Berichts Handlungsempfehlungen an Parlament und Regierung. Diese beziehen sich etwa auf den Umgang zwischen Politik und Zivilgesellschaft, die Begleitung der Deutschen Stiftung für Engagement und Ehrenamt oder die Förderung der Vernetzung von (lokalen) Engagementstrukturen, insbesondere in ländlichen und/oder strukturschwachen Räumen. Dem kommenden Bundestag empfiehlt der UABE die Einsetzung eines ordentlichen Ausschusses, der die Schwerpunktthemen bürgerschaftliches Engagement, Ehrenamt, Partizipation und Zivilgesellschaft zum Gegenstand haben soll.

[Der Bericht zum Download](#) (als PDF)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Studie: Engagiert, politisch, digital?

## Online-Petitionen als Partizipationsform der digitalen Gesellschaft

Im Jahr 2020 sind mehr als 14.300 Petitionen an den Petitionsausschuss des Deutschen Bundestages gerichtet worden. Davon wurden knapp 900 Petitionen im Internet veröffentlicht, die von mehr als 950.000 registrierten Nutzerinnen und Nutzern mitgezeichnet wurden. Insgesamt haben sich bislang 3,7 Mio. Bürgerinnen und Bürger auf der Plattform des Deutschen Bundestages angemeldet. Damit bestätigt sich ein Trend, der sich seit einigen Jahren abzeichnet. Neben klassische Formen der Beteiligung und des politischen Engagements in Organisationen treten neue, oft digitale und individuell nutzbare Möglichkeiten der politischen Interessenvertretung. Beispielhaft für diese Entwicklung stehen Online-Petitionen, kaum ein Thema, das nicht in Form einer Petition verarbeitet wird. Eine aktuelle Studie hat nun untersucht, wer die Menschen sind, die Online-Petitionen initiieren: Was treibt sie an, was sind ihre Ziele? Welches Demokratie- und Partizipationsverständnis vertreten sie? Und wie kann ihr Engagement Eingang in die politische Entscheidungsfindung der repräsentativen Demokratie finden? Zur Beantwortung dieser Fragen wurden für die im Auftrag der Friedrich-Ebert-Stiftung entstandenen Studie Petent/innen verschiedener Plattformen befragt.

[Weitere Informationen](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Empowerment durch politische Bildung

### in Zeiten gesellschaftlicher Transformation und zunehmender Polarisierung

Demokratie und damit auch Verfahren der Bürgerbeteiligung stehen durch globale Transformationsprozesse und der damit einhergehenden Polarisierung unter Druck. Die politische Erwachsenenbildung kann einen zentralen Beitrag dazu leisten, diesen Phänomenen zu begegnen und Bürgerbeteiligung effektiv zu gestalten. Neben der Vermittlung von Informationen, Kenntnissen und Wissen, die für Entscheidungsprozesse unabdingbar sind, leistet politische Bildung einen Beitrag zur

Effektivität von Bürgerbeteiligung, indem sie persönliche Potenziale von Menschen offenlegt und deren Entfaltung ermöglicht. Vor diesem Hintergrund gilt es, neue Formate zu entwickeln und zu erproben, meint Benjamin C. Sack in seinem Gastbeitrag. Wichtig sei es, die Diversität in entsprechenden Bildungsangeboten zu erhöhen, einen breiteren Dialog zu ermöglichen und Erfahrungen von Gegensätzlichkeit und Toleranz zu gewährleisten.

[Sack, Benjamin C.: Menschen zur Beteiligung ermutigen und befähigen!](#) 89 KB

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## PROJEKTE

### Studie zur Versorgung von Krebsbetroffenen und Bedeutung von Selbsthilfe

#### Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf lädt zur Teilnahme ein

"Das Haus der Krebs-Selbsthilfe – BV e. V. und die Bundesverbände der Krebs-Selbsthilfe führen in Zusammenarbeit mit dem Institut für Medizinische Soziologie des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf eine große Studie zu den Erfahrungen und Bedürfnissen von Krebsbetroffenen mit ihrer Versorgung und zur Bedeutung von gemeinschaftlicher Selbsthilfe durch und laden herzlich zur Teilnahme ein. Die gesa-K Studie wird von der Deutschen Krebshilfe gefördert und richtet sich an alle volljährigen Patient\*innen mit einer Krebsdiagnose.

Auf der Projekthomepage [www.uke.de/gesa-K](http://www.uke.de/gesa-K) finden von Krebs Betroffene und Interessierte alle weiteren Informationen und den Zugang zur Umfrage. Die Teilnahme an der Studie ist wahlweise anonym oder pseudonym und dauert etwa 30-40 Minuten. Die Umfrage läuft noch bis zum 31. August 2021. Die Projektmitarbeiter\*innen freuen sich über eine Weiterleitung der Information an Betroffene und Krebs-Selbsthilfegruppen."

Quelle und Text: Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf | [www.uke.de](http://www.uke.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## PATIENT\*INNENINTERESSEN

### Diagnose Post-COVID-Syndrom ist eine abrechenbare Leistung

Der Spitzenverband der Gesetzlichen Krankenkassen und die Kassenärztliche Bundesvereinigung haben sich darauf verständigt, mit Wirkung zum 01.07.2021 das **Post-COVID-Syndrom** in die **Liste über besondere Verordnungsbedarfe für die Verordnung von Heilmitteln** aufzunehmen.

Damit eröffnen sich Patienten leichter Wege zu Hilfen.

Mit der Anerkennung als besonderer Verordnungsbedarf kann gemäß § 7 Absatz 6 der Heilmittel-Richtlinie des Gemeinsamen Bundesausschusses der Heilmittelbedarf statt 6 bzw. 10 Behandlungseinheiten bei entsprechender Indikation auch für bis zu 12 Wochen verordnet werden. Rundschreiben 2021/404 vom 09.06.2021 Seite 2

Die Liste über besondere Verordnungsbedarfe ist Teil der einheitlichen Rahmenvorgaben für die Wirtschaftlichkeitsprüfungen ärztlicher verordneter Leistungen nach § 106b Absatz 2 SGB V, welche bei den regionalen Prüfverfahren anzuerkennen sind. Die Versorgungspraxis von Patientinnen und Patienten mit schweren Verläufen und anhaltenden Symptomen einer Covid-19 Erkrankung (Post-COVID und Long-COVID) zeigt, dass in bestimmten Fällen Krankheitsfolgen eintreten können, die einen zeitlich begrenzten intensiven Heilmittelbedarf begründen. So können nach einer durchlaufenen COVID-19-Erkrankung persistierender Husten und/oder Luftnot, ggf. begleitet von Schmerzen und Beklemmungen im Brustbereich und/oder auch anhaltende muskuläre Schwäche, Muskelschmerzen, Gangstörungen sowie Koordinationsstörungen auftreten. Eine intensiviertere Heilmittelversorgung kann die beschriebenen Krankheitsfolgen zumindest abmildern und den Patientinnen und Patienten bei der Rückerlangung der Aktivitäten des täglichen Lebens unterstützen.

Das Post-COVID Syndrom kann ärztlicherseits abgerechnet werden, ein physiotherapeutische Behandlungsbedarf ist ebenso möglich wie das ergotherapeutischen Behandlungsspektrum.

Als Inkrafttreten haben sich GKV-Spitzenverband und KBV auf den 1. Juli 2021 verständigt

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## PATIENT\*INNENINTERESSEN

### BSI moniert Sicherheitslücken in Gesundheits-Apps

Zahlreiche Schwächen bezüglich potenzieller IT-Sicherheitsprobleme fand das **Bundesamt für Sicherheit in der Informationstechnik (BSI)** bei einer Analyse ausgewählter Gesundheits-Apps.

Das BSI untersuchte im Rahmen einer Marktbeobachtung jene Art von Apps, die keiner besonderen



Regulierung unterliegen – also kein Medizinprodukt sind beziehungsweise nicht im DiGA-Verzeichnis (Digitale Gesundheitsanwendungen) gelistet werden. Ziel der BSI-Studie war es, einen Überblick über den Markt der Gesundheits-Apps zu erhalten sowie mögliche Trends zu identifizieren. Insgesamt konnte laut BSI festgestellt werden, dass der Markt in diesem Bereich eine hohe Intransparenz und Dynamik aufweist. Stetige Veränderungen sowie Weiterentwicklungen von Angeboten gingen mit einer unklaren Lage für Verbraucher einher, wie es um IT-Sicherheit und auch Datenschutz bestellt ist.

Bei der IT-sicherheitstechnischen Betrachtung von konkreten Gesundheits-Apps wurden insgesamt 84 Anbieter zwischen Ende 2020 und Anfang 2021 online befragt sowie eine technische Untersuchung von sieben ausgewählten Apps durchgeführt.

Inhalt der Befragung waren die Maßnahmen, die seitens der Anbieter zur Gewährleistung der IT-Sicherheit ihrer Anwendungen durchgeführt wurden. Dabei konnte festgestellt werden, dass der Grundsatz „Security by Design“ nur in Teilen Einzug in den Entwicklungsprozess der betrachteten Gesundheits-Apps gefunden hat.

Das BSI verweist unter anderem auf fehlende Prozesse für Updates und den Umgang mit Schwachstellen sowie die unzureichende Umsetzung technischer und organisatorischer Maßnahmen. So könne im Regelfall kein ganzheitlicher und somit angemessener Schutz gewährleistet werden kann.

### **Ernüchternde Ergebnisse von Sicherheitsprüfung**

Diese Annahme sehen die BSI-Experten durch die technische Untersuchung von sieben ausgewählten Apps bestätigt. Aufbauend auf den Erkenntnissen aus der Marktanalyse und der Anbieterbefragung wurden hierfür Apps ausgewählt, die sowohl eine mutmaßlich breite Anwendung unter Nutzern finden als auch eine gewisse Sensibilität der verarbeiteten Daten aufweisen.

Obwohl nur eine oberflächliche Prüfung der Sicherheitseigenschaften vorgenommen worden sei, hätten die Anbieter – die Namen nennt der Bericht nicht – lediglich eine Auswahl grundsätzlicher Anforderungen erfüllt. Sie deckten diese somit in keinem der Fälle in einer Art und Weise ab, wie es das BSI nach dem Stand der Technik erwartet hätte.

So wurden laut Bericht beispielsweise bei sechs der Anwendungen die Passwörter nicht in gehashter Form, sondern als Klartext übertragen. Zudem erlaubten Sicherheitslücken das Abfangen, Auslesen und Manipulieren der Kommunikation zwischen App und dem Cloud Backend.

Aus Sicht der technischen IT-Sicherheit müsse dieses Ergebnis, so das BSI, mindestens als kritisch bewertet werden. Daten der Nutzer würden nach Erkenntnissen der Studie nicht ausreichend vor potenziellen Angriffen geschützt.

Mit einer entsprechenden Richtlinie hatte das BSI im Jahr 2020 Entwicklern von Gesundheits-Apps eine Orientierungshilfe für die Entwicklung solcher mobilen Anwendungen an die Hand gegeben.

Die Implementierung Richtlinie in die IT-Sicherheitskonzepte der Anbieter sei offensichtlich noch in einem Anfangsstadium, so das BSI. In diesem Zusammenhang sei ein Dialog mit Entwicklern angedacht, der Hürden bei der Umsetzung identifizieren und die Richtlinie auf Basis des Dialogs entsprechend weiterentwickeln soll.

Gleichzeitig weist das BSI auf die Notwendigkeit hin, Verbraucher für Risiken im Umgang mit digitalen Gesundheitsanwendungen verstärkt zu sensibilisieren. Hierfür sollten entsprechend Informationen, Leitfäden und Hilfestellungen zur Verfügung gestellt werden. © aha/aerzteblatt.de

Weitere Links zum Thema

<https://appcheck.de/bsi-entdeckt-sicherheitsluecken-in-einzelnen-gesundheits-apps/>

[Die BSI-Studie](#)

[Gesundheitsapps: Psychotherapeuten warnen vor zu hohen Erwartungen](#)

[Gesundheitsapps: Gütesiegel gefordert](#)

Quelle: Ärzteblatt: Mittwoch, 23. Juni 2021

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## PATIENT\*INNENINTERESSEN

### **DiGA sollen ab 2023 Datenexport in elektronische Patientenakte bieten**

(DiGA - igitale Gesundheitsanwendungen)

Das Bundesgesundheitsministerium (BMG) plant, dass Digitale Gesundheitsanwendungen (DiGA) ab 1. April 2023 dazu in der Lage sein sollen, Datenexporte in die elektronische Patientenakte (ePA) einzuspeisen. Mit dieser neuen Regelung soll die Digitale Gesundheitsanwendungen-Verordnung (DiGAV) ergänzt werden. Beim Austausch von Daten zwischen DiGA und ePA sollen die Versicherten die volle Kontrolle behalten und auch bestimmen können, zu welchem Anlass diese Datenübermittlung erfolgt. Dabei sollen allerdings die



Konfigurationsmöglichkeiten der automatischen Übermittlung an die individuelle Nutzung des Einzelnen angepasst sein. Zudem spielt auch der Informationsbedarf etwaig eingebundener Leistungserbringer eine Rolle.

Die von der Kassenärztlichen Bundesvereinigung (KBV) spezifizierten medizinischen Informationsobjekte (MIO) sollen gegenüber anderen Interoperabilitätsfestlegungen priorisiert werden, da MIO als Basis der Verarbeitung strukturierter, kodierter Daten für die ePA dienen.

<https://appcheck.de/diga-sollen-ab-2023-datenexport-in-elektronische-patientenakte-bieten/>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## PATIENT\*INNENINTERESSEN

### **Patienten können Gesundheits-Apps beurteilen.**

[Appcheck.de](https://appcheck.de)

Digitale Anwendungen beeinflussen in zunehmenden Maße die Gesundheitsversorgung. Dies beinhaltet viele Chancen, aber auch Herausforderungen. So ist das Angebot an entsprechenden Apps breit gefächert, deren Güte ist jedoch recht unterschiedlich. Die ZTG Zentrum für Telematik und Telemedizin GmbH möchte u.a. zusammen mit Kooperationspartnern wie medizinischen Fachgesellschaften, medizinischen und pflegerischen Experten sowie der Selbsthilfe dazu beitragen, (potenzielle) Nutzer von Apps über aktuelle und relevante Entwicklungen und geeignete Anwendungen zu informieren. Nutzer sollen in die Lage versetzt werden, für sie passende Angebote zu finden. AppCheck soll als Informationsplattform dienen, die über alles Wichtige rund um Apps und das (digitale) Gesundheitswesen berichtet.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## PATIENT\*INNENINTERESSEN

### **Patientenleitlinie „Asthma“ aktualisiert**

Das Ärztliche Zentrum für Qualität in der Medizin ([ÄZQ](#)) hat die Neufassung der [Patientenleitlinie „Asthma“](#) veröffentlicht. Sie basiert auf der Nationalen Versorgungsleitlinie ([NVL](#)) Asthma und bietet Asthmapatienten sowie ihren Angehörigen ausführliche Informationen über Behandlungsmöglichkeiten und den Umgang mit der Erkrankung. Ziel ist es, Menschen mit Asthma evidenzbasiert zu informieren und eine gemeinsame Entscheidungsfindung zu fördern.

Zusätzlich zur ausführlichen Patientenleitlinie gibt es eine Kurzinformation. Das zweiseitige Informationsblatt „Asthma – wenn Atmen schwerfällt“ stellt kompakt und allgemein verständlich wichtige Inhalte dar und ist in sechs Fremdsprachen sowie auch in Leichter Sprache verfügbar.

Etwa jeder 20. Mensch hat Asthma. Bei dieser chronischen Erkrankung sind die Atemwege ständig entzündet. Viele Menschen mit Asthma brauchen sowohl Bedarfsmedikamente als auch Dauermedikamente: Um plötzliche Beschwerden rasch zu lindern, gibt es Medikamente nach Bedarf, die die Atemwege in der Lunge sofort erweitern. Das wichtigste Dauer-Medikament ist ein inhalierbarer kortisonähnlicher Wirkstoff als Spray oder Pulver. Zudem empfehlen Fachleute ergänzende Maßnahmen, um den Erfolg der Behandlung zu verbessern. Dazu gehören: auslösende Reize meiden, nicht rauchen, Selbsthilfetechniken bei Atemnot erlernen, an Asthaschulungen teilnehmen sowie ein regelmäßiges körperliches Training.

Links zum Thema

[Patientenleitlinie „Asthma“](#)

[Nationale Versorgungsleitlinie Asthma](#)

[Informationsblatt „Asthma – wenn Atmen schwerfällt“](#)

[Methodenreport Patientenleitlinie „Asthma“](#)

[Themenseite „Asthma“](#)

Quelle *aerzteblatt.de* 25. Juni 2021

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## BARRIEREFREIHEIT

### **Kabinett regelt Assistenz im Krankenhaus**

Kurz vor der Sommerpause hat sich das Bundeskabinett doch noch darauf geeinigt, wer die Kosten für die Assistenz von behinderten Menschen im Krankenhaus übernehmen soll.

Menschen mit Behinderung, die ins Krankenhaus eingewiesen werden oder eine Reha machen, sind dort auf die Hilfe von Angehörigen oder anderen Assistenzkräften angewiesen. Bislang war die Kostenübernahme hierfür nicht geregelt. Die zuständigen Bundesminister Jens Spahn und Hubertus Heil haben sich jetzt darauf geeinigt, dass die Krankenkasse zahlen soll, wenn Angehörige begleiten. Bei

Begleitung durch Mitarbeitende von Einrichtungen der Behindertenhilfe sollen die Träger der Eingliederungshilfe zahlen. „Für die Menschen mit Assistenzbedarf ist es zweitrangig, wer bezahlt. Für sie ist entscheidend, dass sie die Assistenz bekommen, die sie benötigen“, betont Jürgen Dusel, Behindertenbeauftragter der Bundesregierung. Patientenbeauftragte Prof. Claudia Schmidtke geht davon aus, dass die Regelung „ohne großen bürokratischen Aufwand“ umsetzbar ist.

Der Sozialverband VdK begrüßt, dass die Begleitung von Menschen mit einer Behinderung und deren Assistenzbedarf im Krankenhaus „endlich geregelt“ ist. Damit werde die Gesundheitsversorgung in diesem Land auch für Menschen mit komplexen Behinderungen zugänglich.

Damit das Gesetz noch in dieser Legislaturperiode beschlossen werden kann, wird es als Änderungsantrag an das Tierarzneimittelgesetz angehängt, über das der Bundestag am 24. Juni entscheiden wird. Da dies die vorletzte Sitzung vor der Sommerpause ist, muss der Bundesrat dem Gesetz im Herbst zustimmen.

Quelle: Newsletter Gerechte Gesundheit Juni 2021

<https://www.gerechte-gesundheit.de/news/detail/default-e56d0ab203-1.html>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## BARRIEREFREIHEIT

### Informationen über Selbsthilfe in Gebärdensprache

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

<https://www.youtube.com/channel/UCgCCxfZ7rFIXEVW6HTwHpGQ/>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## BARRIEREFREIHEIT

### Informationen über Selbsthilfe in Leichter Sprache

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

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## BARRIEREFREIHEIT

### Informationen zu Corona in verschiedenen Sprachen und Leichter Sprache

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

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## PUBLIKATIONEN

### Wie kann ich was bewegen?

Lange galt Aktivismus eher als Synonym für krawalligen Protest denn als ernsthafte politische Arbeit. Indem die beiden Autoren den Begriff des konstruktiven Aktivismus in die Debatte einführen, schaffen sie ein neues Verständnis: Konstruktiver Aktivismus ist demnach ein leidenschaftliches politisches Instrument, das radikal und konsequent für die konkrete Veränderung aktueller Umstände kämpft. Aber wie schafft man es, wirklich etwas zu bewegen? Welche Aktionen, welches Engagement kann tatsächlich Veränderungen herbeiführen? Dafür gibt es viele gute Beispiele, einige von ihnen werden im Rahmen des Buchs vorgestellt. Die Autoren wollen zeigen, warum Aktivismus eine Bereicherung ist, für die Gesellschaft und für das eigene Leben.

Raúl Krauthausen, Benjamin Schwarz: Wie kann ich was bewegen? Die Kraft des konstruktiven Aktivismus. Hamburg 2021, 250 S., 18,00 Euro, ISBN 978-3-89684-291-6

[Weitere Informationen](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2021

## Fortbildungsveranstaltungen in Zeiten von Corona

Liebe Aktive in der Selbsthilfe,

die aktuelle Lage rund um Corona fordert die Umsetzung von Fortbildungsveranstaltungen weiterhin Flexibilität. Unsere Veranstaltungen werden unter Einhaltung der jeweils aktuellen Vorgaben zur COVID-19-Prävention des Landes Berlin durchgeführt. Zusätzlich sind wir weiter bemüht als Präsenz-Veranstaltung geplante Fortbildungen als Online-Seminare oder Hybrid-Veranstaltungen anzubieten.

Die folgenden Fortbildungsveranstaltungen finden nur unter Vorbehalt statt.

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

Informationen finden Sie auch auf unserer Homepage unter: [www.sekis.de/fortbildung](http://www.sekis.de/fortbildung)

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme! Ihr Team Fortbildung

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2021

## Selbsthilfegruppen leiten -

### Eine Fortbildungsreihe für Leiter\*innen von Selbsthilfegruppen

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 (Modulen) und wendet sich an Mitglieder von Selbsthilfegruppen, die sich als ausgewiesene oder „heimliche“ Leiter\*innen ihrer Gruppe verstehen. Die Teilnehmenden 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\*innen- oder Gruppenarbeiten, Rollenspielen, Moderationstechniken, Phantasie Reisen u.v.m. Die aus vier Bausteinen bestehende Veranstaltungsreihe kann nur gesamt gebucht werden.

#### Modul 1

**Donnerstag, 12. August 2021 | 18-21 Uhr**

### Meine Rolle als Gruppenleitung

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?

#### Modul 2

**Donnerstag, 19. August 2021 | 18-21 Uhr**

### Mein Handwerkszeug in der Gruppenleitung

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?

#### Modul 3

**Donnerstag, 26. August 2021 | 18-21 Uhr**

### Konfliktlösung in der Gruppe

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?

#### **Modul 4**

**Donnerstag, 16. September 2021 | 18-21 Uhr**

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

Wie gehe ich damit um, einerseits Betroffene\* r 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 Teilnehmenden 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?

**Ort:** **Selbsthilfekontaktstelle Steglitz-Zehlendorf in der Villa Folke Bernadotte, Jungfernstieg 19 | 12207 Berlin**

**Tel.:** **030 890 285 39**

**E-Mail:** **fortbildung@sekis-berlin.de**

**Online:** **www.sekis.de/Fortbildung**

**Kosten:** **20,- € für alle 4 Bausteine**

**Leitung:** **Jens Erik Geißler, Hanne Theurich (Arbeitskreis Fortbildung)**

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

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2021

### **Persönliches Budget - Eine Leistungsform für Menschen mit Behinderung**

Montag, 30. August 2021 | 16 – 18 Uhr

SEKIS – Selbsthilfekontakt- und Informationsstelle

Bismarckstr. 101 (Eingang Weimarerstr.) | 10625 Berlin

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 Hilfe zu erhalten und dafür, ein selbstbestimmteres Leben zu führen. Denn das Persönliche Budget erkennt Menschen mit Behinderung als Expert\*innen in der eigenen Sache an und ermöglicht damit mehr Teilhabe. Der Vortrag will einen ersten Überblick über diese Leistungsform geben und Grundlagen zu grundsätzlichen Veränderungen durch das Persönliche Budget und zu dem Budgetverfahren vorstellen: Was ist das persönliche Budget? Wofür ist das persönliche Budget? Wie bekomme ich das persönliche Budget? Auf diese und weitere individuelle Fragen werden Sie Antworten erhalten.

**Kosten:** **Keine**

**Tel.:** **030 890 285 39**

**E-Mail:** **fortbildung@sekis-berlin.de**

**Online:** **www.sekis.de/Fortbildung**

**Leitung:** **Kim Lippe (Vorsitz Bundesarbeitsgemeinschaft Persönliches Budget, Rechtsanwält\*in)**

Aktiv in Selbsthilfe	Fortbildung 2021

## Umgang mit Konflikten in Selbsthilfegruppen

**Samstag, 4. September 2021 | 10 – 16 Uhr**

**Ort: Selbsthilfekontaktstelle Steglitz-Zehlendorf Mittelhof - Königsstr. 42 / 43 | 14163 Berlin**

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\*innen 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.

Weiterhin werden wir uns mit den Fragestellungen beschäftigen:

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?

**Kosten: 10,- €**

**Tel.: 030 890 285 39**

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

**Online: [www.sekis.de/Fortbildung](http://www.sekis.de/Fortbildung)**

**Leitung: Jens Erik Geißler, Petra Glasmeyer (Arbeitskreis Fortbildung)**

[hier online anmelden](#)

Aktiv in Selbsthilfe	Fortbildung 2021

## Öffentlichkeitsarbeit mal anders – Kreative Printmedien und Co.

**Montag, 6. September 2021 | 15 - 18 Uhr**

**SEKIS – Selbsthilfekontakt-und Informationsstelle**

**Bismarckstr. 101 (Eingang Weimarerstr.) | 10625 Berlin**

Die eigene Selbsthilfegruppe oder -organisation in der Öffentlichkeit bekannt zu machen und dadurch der Verwirklichung der eigenen Ziele näher zu kommen, bleibt oft ein Vorhaben, das mit viel Arbeit und Unzufriedenheit verbunden ist. Oft kommen nicht so viel Neue in die Gruppe, wie gewünscht werden. Trotz des vielfältigen Netzwerks der Selbsthilfe, erfordert es manchmal andere Wege und Strategien der Öffentlichkeitsarbeit, die wirklich zur Gruppe passen und nachhaltig sind. Dafür sind Rückmeldungen von neuen Gruppeninteressierten und aus Kooperationen nicht zu unterschätzen. In der Veranstaltung werden Beispiele vorgestellt, wie durch kreative Ideen und Vorgehensweisen, sowie die geeignete Positionierung in der Öffentlichkeit, die eigene Zielgruppe angesprochen werden kann. Kreative Elemente und Vorgehensweisen können die gewünschte Platzierung in der Öffentlichkeitsarbeit unterstützen.

**Kosten: 5 €**

**Tel.: 030 890 285 39**

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

**Online: [www.sekis.de/Fortbildung](http://www.sekis.de/Fortbildung)**

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

[hier online anmelden](#)

## VERANSTALTUNGEN

Die Veranstaltungsankündigungen finden Sie auch online

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## VERANSTALTUNGEN

**Freitag, 2. und Samstag, 3. Juli 2021 9.00–13.00 Uhr**

### **Zusammen politisch aktiv: als Gruppe handlungsfähig sein**

2-teiliger Online-Workshop

In Gruppensammensetzungen liegt ein hohes Potenzial, um kreativ und konstruktiv an den gesetzten Zielen zu arbeiten, doch stellt dies die Gruppe auch vor große Herausforderungen. Im Workshop werden Analyse- und Handlungsansätze vermittelt, die einen konstruktiven Umgang mit diesen Herausforderungen ermöglichen. Der Austausch untereinander trägt dazu bei, von den Erfahrungen der anderen zu lernen.

Ansprechperson: Eva-Maria Antz Mehr dazu

[https://www.mitarbeit.de/veranstaltungen/detail/handlungsfahigkeit\\_und\\_dynamik\\_von\\_gruppen\\_aktive\\_und\\_engagierte\\_in\\_politischen\\_initiativen\\_und\\_gruppen\\_04\\_2021/](https://www.mitarbeit.de/veranstaltungen/detail/handlungsfahigkeit_und_dynamik_von_gruppen_aktive_und_engagierte_in_politischen_initiativen_und_gruppen_04_2021/)

Veranstalter: Stiftung "Die Mitarbeit"

Ort: online

Internet: [www.mitarbeit.de/veranstaltungen/](http://www.mitarbeit.de/veranstaltungen/)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## VERANSTALTUNGEN

**30. August 2021 18.00 - 19.30 Uhr**

### **Sprachverlust / Aphasie**

**Eine Lesung von Karin Jürschik aus der Selbsthilfegruppe Aphasie Pankow**

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

Sprechen, die eigenen Gedanken und Gefühle in Worten ausdrücken, ist für die meisten Menschen eine Selbstverständlichkeit. Doch es gibt Menschen, die diese Fähigkeit im Laufe ihres Lebens wieder verlieren. Karin Jürschik hat eine rechtseitige Lähmung sowie die schwerste Form von Sprachverlust (globale Aphasie) durch einen Unfall erlitten. Eine kurze Postkarte zu schreiben, war in dieser Zeit unmöglich. Trotzdem hat sie sich ihr Sprachvermögen wieder zurückerobert und nun sogar ein ganzes Buch geschrieben. Aus diesem wird sie in dieser Veranstaltung vorlesen. Wir laden Sie herzlich ein, ihr zuzuhören, wenn sie von ihrem Weg berichtet.

Anmeldung: telefonisch unter 030 49 98 70 910 oder per E-Mail an [kis@hvd-bb.de](mailto:kis@hvd-bb.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## VERANSTALTUNGEN

**03. September 2021 10.00 - 17.00 Uhr**

### **Gewalt.Macht.Frauen.Seele.krank**

Digitaler Fachtag zur psychischen Gesundheit von gewaltbetroffenen Frauen

Wir laden ein: Betroffene Frauen sowie Fachleute aus der Gesundheitsversorgung und dem Gewaltschutzbereich, Entscheidungsträger\*innen aus Politik und Gesellschaft. Gemeinsam werden wir über existierende Maßnahmen und Konzepte sowie den Stand der Umsetzung der Istanbul-Konvention diskutieren. Diese verpflichtet Deutschland zu spezialisierten Hilfsdiensten (Art. 22). Unser Ziel ist, aktuellen Handlungsbedarf zu formulieren und Versorgungsstrukturen zu verbessern. Wir knüpfen mit diesem Fachtag an: • das Positionspapier zum Internationalen Tag der Frauengesundheit 2015 "Es ist höchste Zeit, etwas für die psychische Gesundheit gewaltbetroffener Frauen und ihrer Kinder zu tun" und • unser erstes Fachgespräch im Jahr 2017 „Konzepte und Maßnahmen zur Verbesserung der psychischen Gesundheit gewaltbetroffener Frauen und ihrer Kinder" Der Arbeitskreis Frauengesundheit in Medizin, Psychotherapie und Gesellschaft e.V. (AKF) organisiert in Kooperation mit: Diakonie Deutschland, Evangelischer Fachverband für Frauengesundheit e. V. (EVA e. V.), Elly Heuss-Knapp-Stiftung/Deutsches Müttergenesungswerk, Frauenhauskoordinierung e.V., GESINE Netzwerk Gesundheit.EN, Initiative Schwere Geburt und S.I.G.N.A.L. e.V. – Intervention im Gesundheitsbereich gegen häusliche und sexualisierte



Gewalt, den Fachtag GEWALT. MACHT. FRAUEN. SEELE. KRANK. Zur psychischen Gesundheit gewaltbetroffener Frauen.

Kosten: Die Veranstaltung ist kostenfrei.

Veranstalter: Arbeitskreis Frauengesundheit in Medizin, Psychotherapie und Gesellschaft e.V. -  
Sigmaringer Str. 1 - 10713 Berlin

Telefon: 030 - 863 933 16

E-Mail: [buero@akf-info.de](mailto:buero@akf-info.de)

Internet: [www.arbeitskreis-frauengesundheit.de](http://www.arbeitskreis-frauengesundheit.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## VERANSTALTUNGEN

18. September 2021

### Gesamttreffen junge Depressionsgruppen

#### Save the Date! Weitere Infos folgen!

Am Samstag, den 18.09.2021 ist viel Zeit für Austausch und Eisbaden. Während alle Aktivitäten in der Coronazeit zurückgingen, wuchs die Nachfrage nach Depressionsgruppen stetig. Insbesondere im Altersspektrum zwischen 20 und 35 Jahren. Sieben Gruppen treffen sich aktuell dazu in der Perleberger Straße oder online. Mehr als je zu einem anderen Thema. Zeit, sich kennenzulernen, denken wir. An diesem Tag soll dazu Gelegenheit sein. „Wie organisiert ihr das?“, „Wie geht ihr damit um?“, „Was macht ihr denn, wenn ...?“ Neben dem Austauscham Vormittag wird nach einem Imbiss am Nachmittag das praktische Erproben von bewährten Methoden im Bereich der Depressionsbehandlung möglich sein. Eisbaden, heilsames Singen und kreatives Schreiben sind dann vielleicht später mit der ganzen Gruppe eine neue Erfahrung.

Veranstalter: Projekt Junge Selbsthilfe

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

» [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](mailto:newsletter@sekis-berlin.de).

Impressum  
SEKIS  
Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle  
Verantwortlich: Anne Dietrich-Tillmann  
Bismarckstr. 101 – 10625 Berlin  
Tel. 030 - 890 285 37  
Fax 030 - 890 285 40  
[sekis@sekis-berlin.de](mailto:sekis@sekis-berlin.de)  
[www.sekis.de](http://www.sekis.de)