

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

## Inhaltsverzeichnis

SELBSTHILFE	2
<b>Corona Austauschgruppe (In Gründung)</b>	<b>2</b>
<b>Selbsthilfegruppe Glaukom</b>	<b>2</b>
<b>Selbsthilfegruppe - Cleane Frauen mit Sucht</b>	<b>2</b>
<b>Cochlea Implantat</b>	<b>3</b>
<b>Polyneuropathie III</b>	<b>3</b>
<b>Gründung Selbsthilfegruppe „Rheuma &amp; Fatigue“</b>	<b>3</b>
<b>Gruppe Diabetes Typ 1</b>	<b>3</b>
<b>Parkinson</b>	<b>3</b>
<b>Deutsche Parkinson-Vereinigung - Regionalgruppen Berlin</b>	<b>4</b>
<b>Menschen in toxischen Beziehungen und Angehörige narzistischer Menschen - Herausforderung Scheidung – Ein Forum für betroffene Frauen</b>	<b>4</b>
<b>Der richtige Umgang mit mir und meinen Mitmenschen</b>	<b>5</b>
<b>Partnerschaftliche Trennung und Neubeginn</b>	<b>5</b>
<b>Alte Wunden, neue Wege</b>	<b>5</b>
<b>Depression und Partnerschaft</b>	<b>5</b>
<b>Chronisch krank und depressiv</b>	<b>6</b>
<b>Online-Selbsthilfegruppe für Frauen mit dem Schwerpunkt Depression</b>	<b>6</b>
<b>Mindfulness</b>	<b>7</b>
<b>Gesprächskreis mit Fluchterfahrung, in arabischer Sprache</b>	<b>7</b>
<b>Frauenverband Courage e.V.</b>	<b>7</b>
<b>Kurzgeschichten-Klub</b>	<b>7</b>
<b>Singen und kreative Gestaltung</b>	<b>7</b>
<b>Sport im Park</b>	<b>8</b>
JUNGE SELBSTHILFE	8
<b>Come Together Junge Selbsthilfe</b>	<b>8</b>
SELBSTHILFE ONLINE	9
<b>Online- und Telefon-Angebote der Selbsthilfe</b>	<b>9</b>
<b>Online-Angebote der Sucht-Selbsthilfegruppen in Zeiten der Corona-Pandemie</b>	<b>9</b>
<b>Kostenlos virtuelle Räume für Selbsthilfegruppen</b>	<b>9</b>
<b>Echte Stimmen – Der Berliner Selbsthilfepodcast bei spotify</b>	<b>9</b>
BERATUNG DER SELBSTHILFE FÜR DIE SELBSTHILFE	10
<b>Die Sozialberatung bei SEKIS</b>	<b>10</b>
UKRAINE	10
<b>Informationen für Geflüchtete aus der Ukraine in Berlin</b>	<b>10</b>
<b>Linksammlung für Geflüchtete aus der Ukraine</b>	<b>10</b>
<b>Telefonberatung in ukrainischer und russischer Sprache:</b>	<b>10</b>
<b>Treffpunkt für Gastgeber*innen von Geflüchteten</b>	<b>10</b>
PROJEKTE	11
<b>Ausstellung zum Thema "Depression &amp; Soziale Ängste"</b>	<b>11</b>
<b>Zusammen schaffen wir das</b>	<b>11</b>
<b>Projekt "Quasselstrippe"</b>	<b>12</b>

BARRIEREFREIHEIT	12
<b>Informationen zu Flucht und Behinderung</b>	<b>12</b>
<b>Informationen über Selbsthilfe in Leichter Sprache</b>	<b>12</b>
<b>Patienteninformation über Selbsthilfegruppen in Leichter Sprache</b>	<b>12</b>
PATENTENINTERESSEN	12
<b>Eckpunkte der Bundesvereinigung Prävention und Gesundheitsförderung e.V. zur Weiterentwicklung des Präventionsgesetzes (PrävG)</b>	<b>12</b>
<b>Initiative: Bewegung gegen Krebs</b>	<b>13</b>
<b>Gesundheitsinformation zur Posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS)</b>	<b>13</b>
<b>Assistenz im Krankenhaus</b>	<b>13</b>
FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN	14
<b>Online: Gewusst wie! Homepages, Foren und Chats richtig nutzen</b>	<b>14</b>
<b>Die Kraft der Gewaltfreiheit</b>	<b>14</b>
<b>Abenteuer Selbsthilfe - Gruppentraining für aktive Mitglieder von Selbsthilfegruppen</b>	<b>15</b>
VERANSTALTUNGEN	16
01. Juli 2022    19:30 Uhr.....	16
<b>Blitzschlag - Ein Theaterstück zum Thema Krebs am Theaterschiff Potsdam</b>	<b>16</b>
02. Juli 2022    10:30 bis 14:00 Uhr .....	16
<b>Gemeinsam Kraft tanken in der Natur – ein Workshop für Angehörige von Krebserkrankten</b>	<b>16</b>
07. Juli 2022    12 bis 18 Uhr .....	16
<b>Bürgerdialog psychische Erkrankungen und Mitfahr-Aktion auf Rädern</b>	<b>16</b>
09. Juli 2022    14:00 Uhr - 15:30 Uhr.....	17
<b>Sport bei Antriebslosigkeit</b>	<b>17</b>
24. August 2022    13 Uhr .....	17
<b>Ein Tag für alle - zum Thema Fibromyalgie</b>	<b>17</b>
26. August 2022    09 - 17 Uhr .....	17
<b>Triologischer Fachtag - Beziehungen und Borderline</b>	<b>17</b>
29. August 2022    19 bis 21 Uhr .....	18
<b>Triologischer Abend: Zwischen Nähe und Distanz</b>	<b>18</b>
29. September bis 1. Oktober 2022 .....	19
<b>11. Kongress der Deutschen Alzheimer Gesellschaft: „Neue Wege wagen?!“</b>	<b>19</b>
IMPRESSUM	19

## SELBSTHILFE

### Corona Austauschgruppe (In Gründung)

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.

Zeit: jeden 2. und 4. Dienstag im Monat, 18:00 - 20:00 Uhr  
Ort: Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt, Wattstr. 13, 13629 Berlin  
Anmeldung: Tel.: 030 - 382 40 30 | E-Mail: [siemensstadt@casa-ev.de](mailto:siemensstadt@casa-ev.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

### Selbsthilfegruppe Glaukom

Haben Sie die Diagnose „Glaukom“ erhalten und wollen damit nicht allein sein? Möchten Sie sich austauschen mit Gleichbetroffenen?

Nach einer pandemiebedingten Pause trifft sich die Selbsthilfegruppe Glaukom wieder unter der Leitung von Christel Soueid und Ingrid Haas im ABSV-Vereinshaus, Auerbachstrasse 7 in 14193 Berlin.

Datum: Freitag, 1. Juli, 15:00 Uhr

Wenn Sie dabei sein möchten melden Sie sich bitte an unter Tel. 030 8 95 88-0 oder E-Mail: [sozialberatung@absv.de](mailto:sozialberatung@absv.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

### Selbsthilfegruppe - Cleane Frauen mit Sucht

Mittwoch, 17 - 19 Uhr

Austausch über Abstinenz und Suchterfahrung. Gegenseitige Stärkung und Vernetzung.  
Bitte mit Anmeldung bis Montag davor  
RuT - Rad und Tat - Offene Initiative Lesbischer Frauen e.V.  
Schillerpromenade 1 - 12049 Berlin  
Telefon: 030 – 621 47 53  
E-Mail: [post\(at\)rut-berlin.de](mailto:post@rut-berlin.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

#### SELBSTHILFE

Die folgenden Gruppen befinden sich in Gründung.

### Cochlea Implantat

Wir möchten uns gerne mit Menschen austauschen, die auch ein Cochlea-Implantat tragen. Gegenseitiges Verständnis und Erfahrungen helfen mit der schwierigen Situation umzugehen – insbesondere im Moment, wo durch die Maske das Lippenlesen wegfällt.

Die Gruppe wird voraussichtlich im August starten. Ein Termin wird noch gefunden.

Die Treffen werden in der Villa Mittelhof (Königstr. 42-43, 14163 Berlin-Zehlendorf) stattfinden. Bitte melden Sie sich bei der Selbsthilfekontaktstelle unter der Nummer (030) 80 19 75 14 oder [selbsthilfe@mittelhof.org](mailto:selbsthilfe@mittelhof.org) an.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

#### SELBSTHILFE

### Polyneuropathie III

In Zehlendorf gründet sich eine dritte Selbsthilfegruppe für Polyneuropathie-Betroffene.

**Starttermin: Freitag, 8. Juli, 14:30-16 Uhr**

Die Treffen werden in der Villa Mittelhof (Königstr. 42-43, 14163 Berlin-Zehlendorf) stattfinden. Bitte melden Sie sich bei der Selbsthilfekontaktstelle unter der Nummer (030) 80 19 75 14 oder [selbsthilfe@mittelhof.org](mailto:selbsthilfe@mittelhof.org) an.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

#### SELBSTHILFE

Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V.

### Gründung Selbsthilfegruppe „Rheuma & Fatigue“

Nach dem so gut besuchten Arzt-Patienten-Gespräch Anfang April zum Thema „Rheuma und Fatigue“ und der positiven Resonanz, informieren wir Sie über die Gründung einer Selbsthilfegruppe. Hier haben Sie die Möglichkeit sich mit anderen Betroffenen auszutauschen, Erfahrungen zu teilen und gemeinsam nach vorn zu schauen.

Kontakt und Information: Linda Meyer, Tel. 32 290 29 65, [meyer@rheuma-liga-berlin.de](mailto:meyer@rheuma-liga-berlin.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

#### SELBSTHILFE

### Gruppe Diabetes Typ 1

Der Diabetes Typ 1 ist die seltenere Form der Zuckerkrankheit. Die Bauchspeicheldrüse produziert dabei nicht mehr genügend oder gar kein Insulin. Betroffene müssen daher ihr Leben lang regelmäßig das Hormon Insulin spritzen, um ihren erhöhten Blutzuckerspiegel zu senken.

In der Gruppe möchten wir uns austauschen, aber auch gemeinsam Spaß haben.

**Zeit: jeden 1. Und 3. Dienstag, 17:00 Uhr bis 19:00Uhr**

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

Anmeldung Tel 030 382 40 30

Mail [siemensstadt@casa-ev.de](mailto:siemensstadt@casa-ev.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

#### SELBSTHILFE

### Parkinson

Wir wollen miteinander reden, lernen, weinen, lachen, feiern und uns kreativ ausdrücken (durch Malen, Schreiben, Filmen), damit wir unserem ungebeten ständigen Begleiter nicht ohnmächtig, sondern optimistisch und selbstbewusst begegnen können. Frei nach dem Motto:

Es gibt nichts Gutes außer man tut es.

**Starttermin: Donnerstag, 14. Juli, 11-13 Uhr**

Die Treffen werden in der Villa Mittelhof (Königstr. 42-43, 14163 Berlin-Zehlendorf) stattfinden. Bitte melden Sie sich bei der Selbsthilfekontaktstelle unter der Nummer (030) 80 19 75 14 oder [selbsthilfe@mittelhof.org](mailto:selbsthilfe@mittelhof.org) an.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

### Deutsche Parkinson-Vereinigung - Regionalgruppen Berlin

Stadtteilgruppe	Ansprechpartner / Tel.-Nummer
1 Marzahn & Hellersdorf	Frau Müller 030 5433299
2 Treptow & Köpenick	Herr Appenfelder 030 5352891
3 Kreuzberg & Mitte & Prenzlauer Berg	Herr Hütter 033439 128568
4 Angehörigen Gruppe	Frau Pufalt 0151 52241478
5 Pankow	Frau Canitz 030 9172364
6 Reinickendorf & Wedding	Herr Buchholtz 030 3953991
7 Tempelhof & Schöneberg	Herr Grunow 030 7466900
8 Wilmersdorf & Charlottenburg	Frau Adam 030 4024909
9 Spandau	Frau Rüter 030 3631146
10 Friedrichshain	Herr Appenfelder 030 5352891
Regionalleiter Berlin	Herr Joachim Hütter
Senioren-Begegnungsstätte	13355 Berlin, Stralsunder Straße 6 - 033439 128568

[parkinson-shg-mitte@outlook.de](mailto:parkinson-shg-mitte@outlook.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

Selbsthilfegruppe in Gründung

### Menschen in toxischen Beziehungen und Angehörige narzistischer Menschen -

Befindest du dich in einer toxischen Beziehung (Partner/in, Arbeitskollegen/innen, Familienmitglieder, etc.)?

Hast du schon oft versucht dich zu trennen aber schaffst es einfach nicht?

Lebst du getrennt, aber wirst nicht in Ruhe gelassen?

Wir setzen Uns ein gegen häusliche Gewalt und seelischen Missbrauch! Wir sprechen darüber was narzisstischen Missbrauch ausmacht, vermitteln einander Mut und unterstützen uns gegenseitig. Wenn du dich angesprochen fühlst und dich mit anderen Betroffenen austauschen möchtest, dann bist du in unserer Selbsthilfegruppe herzlich willkommen! Ein Termin wird gemeinsam gesucht.

Eine Anmeldung ist über die Selbsthilfe -, Kontakt- und Beratungsstelle Marzahn-Hellersdorf in Alt-Marzahn 59 A, 12685 Berlin möglich.

Interessenten melden sich bitte persönlich, telefonisch unter Tel.: 030 54 25 103 oder per E-Mail an [selbsthilfe@wuhletal.de](mailto:selbsthilfe@wuhletal.de).

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

### Herausforderung Scheidung – Ein Forum für betroffene Frauen

Frauen, die in Trennung und Scheidung leben und sich über die Unsicherheiten und Probleme, die dies mit sich bringt, austauschen möchten, sind willkommen.

Im Vordergrund steht dabei nicht die Verarbeitung der Trennung selbst, sondern die direkten Folgen, die sich aus einer Trennung bzw. Scheidung ergeben in rechtlicher, wirtschaftlicher und sozialer Hinsicht.

Starttermin: Wenn sich genügend Interessierte gefunden haben,

**treffen wir uns an jedem 1. Mittwoch im Monat von 17.30-19.00 Uhr.**

Die Treffen werden in der Villa Mittelhof (Königstr. 42-43, 14163 Berlin-Zehlendorf) stattfinden. Bitte melden Sie sich bei der Selbsthilfekontaktstelle unter der Nummer (030) 80 19 75 14 oder [selbsthilfe@mittelhof.org](mailto:selbsthilfe@mittelhof.org) an.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Der richtige Umgang mit mir und meinen Mitmenschen

Zur Gründung einer neuen Selbsthilfegruppe ohne therapeutische Begleitung werden Menschen zwischen 30 und 50 gesucht, die das eigene soziale Handeln überprüfen und Neues wagen möchten.

**Starttermin: Donnerstag 7. Juli, 18 Uhr**

Die Treffen werden in der Villa Mittelhof (Königstr. 42-43, 14163 Berlin-Zehlendorf) stattfinden. Bitte melden Sie sich bei der Selbsthilfekontaktstelle unter der Nummer (030) 80 19 75 14 oder [selbsthilfe@mittelhof.org](mailto:selbsthilfe@mittelhof.org) an.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Partnerschaftliche Trennung und Neubeginn

### Selbsthilfegruppe für Menschen nach Trennung aus langjährigen Beziehungen

Trennungssituationen - besonders nach langjährig bestehenden Beziehungen - können für den emotionalen, sozialen und lebenspraktischen Bereich große Herausforderungen darstellen und Fragen aufwerfen: (Wie) hat sich meine finanzielle Situation verändert? Sollte ich meine soziale Vernetzung neu gestalten?

Wer bin ich nach der Trennung? Was verliere ich? Was gewinne ich? Steht eine neue Partnerschaft an? Etc. In der Selbsthilfegruppe wollen wir uns diesen und weiteren Fragen widmen und miteinander Antwortmöglichkeiten finden. Der Austausch soll in einer vertrauensvollen und unterstützenden Atmosphäre und tendenziell geschlossenen Gruppe stattfinden.

Die Gruppe wendet sich an Menschen, die sich nach langer Beziehung (ca. 15 Jahre) proaktiv getrennt haben.

Frequenz und Ort: Einmal monatlich am Wochenende in Berlin-Friedenau

Kontakt: Nachbarschaftsheim Schöneberg e.V. - Selbsthilfekontaktstelle  
[selbsthilfe@nbhs.de](mailto:selbsthilfe@nbhs.de)

Telefon 030 / 85 99 51 - 330 / 333

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Selbsthilfegruppe in Gründung

## Alte Wunden, neue Wege

Frühe Beziehungserfahrungen prägen uns und unseren Blick auf die Welt nachhaltig. Subtile Verletzungen, z.B. mangelnde elterliche Fürsorge und Zuwendung oder Mobbing, hinterlassen Spuren in Körper und Psyche. Diese Erfahrungen können die Entwicklung psychischer Erkrankungen begünstigen bzw. uns darin behindern, als Erwachsene gesunde Beziehungen aufzubauen. Diese Gruppe soll einen sicheren und vertrauensvollen Raum bereitstellen, in dem Betroffene sich austauschen und mithilfe behutsamer Übungen, z.B. nach Dami Charf, Verena König und Luise Reddemann, sich gegenseitig unterstützen können. Die Gruppe wird nicht professionell begleitet. Therapieerfahrung ist indes erwünscht und hilfreich. Interessierte können sich an die Selbsthilfekontaktstelle Treptow-Köpenick wenden.

Eigeninitiative - Selbsthilfekontaktstelle Treptow-Köpenick (Genossenschaftsstr. 70, 12489 Berlin)

Tel.: 030 631 09 85

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

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Neue Selbsthilfegruppe in Gründung in Hohenschönhausen

## Depression und Partnerschaft

Seid ihr auch so alleine aufgrund eurer Depression? Habt ihr auch das Gefühl, dass ihr aufgrund eurer psychischen Probleme keine Partnerschaft habt? Habt ihr Lust und Mut mit anderen darüber zu reden, denen es genauso geht und die euch verstehen können? Dann melde dich bei der Selbsthilfekontaktstelle Lichtenberg - Horizont Hohenschönhausen -

Ahrenshooper Str. 5 | 13051 Berlin

Telefon: 030 9621033

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

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

**S E L B S T H I L F E**

Neue Selbsthilfegruppe in Reinickendorf in Gründung

### **Chronisch krank und depressiv**

Im Selbsthilfezentrum des Unionhilfswerk entsteht eine neue Gruppe für Menschen, die chronisch krank und depressiv sind.

Du hast eine chronische Erkrankung, Depressionen, Angstzustände und eine Leidensgeschichte? Bist erschöpft von deinem Alltag?

Selbsthilfegruppen bieten die Möglichkeit, sich mit anderen Betroffenen über die Probleme auszutauschen und von Erfahrungen anderer zu profitieren. Zudem geben sich Betroffene Halt und Unterstützung, stärken sich, machen sich Mut und spenden Trost. Darüber hinaus bietet die Selbsthilfegruppe auch Chancen, gemeinsam aktiv zu werden. Gerade für chronisch erkrankte Menschen, die unter Antriebslosigkeit und Depressionen leiden und sich aus dem sozialen Umfeld zurückziehen, kann der Besuch bei einer Gruppe dabei unterstützen wieder aktiver am Leben teilzuhaben.

**Ganz herzlich laden wir zum Gründungstreffen am Freitag, den 22.07.2022 um 15:30 Uhr**

in den Eichhorster Weg 32, 13435 Berlin – Wittenau ein.

Die Gruppe wird sich zukünftig wöchentlich freitags im Selbsthilfezentrum in Reinickendorf treffen.

Informationen und Anmeldung unter : Telefon 416 48 42.

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

Telefon 030 / 4 16 48 42

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

**S E L B S T H I L F E**

### **Online-Selbsthilfegruppe für Frauen mit dem Schwerpunkt Depression**

Sie fühlen sich antriebslos und leer. Sind überfordert und teilweise hilflos. Sie kennen die Facetten einer Depression.

Dann sind Sie bei uns richtig: Hier können Sie sich in einem geschützten Rahmen austauschen und gegenseitig stärken. Ziel ist in eine Zukunft zu blicken, in der wieder Lebensfreude einkehrt.

Zeit: In Absprache mit der Gruppe

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

Anmeldung Tel 030 382 40 30

Mail [siemensstadt@casa-ev.de](mailto:siemensstadt@casa-ev.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

**S E L B S T H I L F E**

Gruppengründung

### **Angehörigengruppe Sterbehilfe - Wenn das Leben aufhören soll**

Wann Ein Donnerstag im Monat, 18:00 - 19:00 Uhr

Wo Tagespflege - Cheruskerstraße 28, 10829 Berlin

Wir sind Menschen in Berlin, deren FreundInnen/Angehörige freiwillig, selbstbestimmt und assistiert sterben wollen. Was bisher aus der Schweiz bekannt war, ist seit 2020 in Deutschland möglich.

Wenn etwas so neu ist wie die Sterbehilfe, entstehen viele Fragen:

Wie meistern FreundInnen und Angehörige das?

Wie trauern wir?

Wie gehen wir damit um, dass die Zeit bis zum Sterbetermin so lang oder zu kurz ist?

Wenn alles aufgeladen ist mit Bedeutung, jedes (nicht) gesagte Wort, jede Träne?

Bei diesen Fragen und der ganzen Unsicherheit, ist ein Austausch mit anderen, die das gerade auch erleben oder schon erlebt haben, hilfreich.

Kontakt und Anmeldung: Philipp Günther

[selbsthilfe@nbhs.de](mailto:selbsthilfe@nbhs.de) oder Tel (030) 85 99 51 -330/-333

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

<http://www.nbhs.de>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Mindfulness

Mindfulness bedeutet, jeden Moment in größter Achtsamkeit zu erleben und auf seine Gedanken, Gefühle und Körper und auf die Umgebung zu achten. Mit Achtsamkeitsübungen sollen Handlungen bewusster erlebt werden. Auch der Austausch mit kreativen Übungen ist möglich.

Zeit: jeden 1. und 3. Dienstag im Monat, 18:00 - 20:00 Uhr

Ort: Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt

Kontakt: Tel.: 030 – 382 40 30 oder E-Mail: [shtsiemensstadt-casa-ev.de](mailto:shtsiemensstadt-casa-ev.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

In Gründung

## Gesprächskreis mit Fluchterfahrung, in arabischer Sprache

In der Gruppe tauschen wir uns über Erfahrungen mit Flucht und Vertreibung aus.

Dabei reden wir über das was wir Materielle zurückgelassen haben oder sprechen über Bezugspunkte (wie z.B. die eigene Sprache oder mitgebrachte Traditionen) die uns das Gefühl von Sicherheit geben.

ريج هتلا او حوزن ل ا عم براجتلا لدابتن عوم جملا يف

(ان عم اهان بل ج يتلا ان ديلاقت وأ ان تغل لثم) ةي عجرم طاقن نع تدحتن وأ ماديا انءارو هان كرت امع تدحتن  
ن امأل اب شعورا ان حنمت يتلا

**Zeit: Jeden 2. und 4. Samstag im Monat, von 16:00 Uhr bis 19:00 Uhr**

Bei Interesse bitte melden bei:

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

Telefon: 030/ 382 40 30 oder [shtsiemensstadt@casa-ev.de](mailto:shtsiemensstadt@casa-ev.de)

0176/ 62032878 oder [idrisabdalrah6@gmail.com](mailto:idrisabdalrah6@gmail.com)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Frauenverband Courage e.V.

Der Austausch und die Stärkung individuell und in der Gruppe stehen im Vordergrund unserer Treffen. Wir schauen gerne über den Tellerrand, diskutieren über politische Themen und engagieren uns für soziale Gerechtigkeit und Chancengleichheit.

**Zeit: jeden 4. Mittwoch im Monat, 17:00 – 19:30 Uhr**

Ort: Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt.

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

Kontakt: Tel.: 030 – 382 40 30 oder E-Mail: [shtsiemensstadt-casa-ev.de](mailto:shtsiemensstadt-casa-ev.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Kurzgeschichten-Klub

Lust auf richtig gute Literatur? Auf ein inspirierendes Gespräch in angenehmer Atmosphäre, kompetent begleitet?

Willkommen im Klub! Woche für Woche nehmen wir uns eine ganz besondere Erzählung der Weltliteratur vor – manchmal auch ein Gedicht -, vertiefen uns gemeinsam und kommen ins Gespräch. Wir wollen genau hinsehen, zwischen den Zeilen lesen und uns berühren lassen: von jenen Dingen, die uns als Menschen allesamt beschäftigen. Jede\*r ist willkommen und die Teilnahme kostet nichts.

**Freitags, 11.00 – 12.30 Uhr**

Eigeninitiative - Selbsthilfekontaktstelle Treptow-Köpenick (Genossenschaftsstr. 70, 12489 Berlin)

Tel.: 030 631 09 85

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

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V.

## Singen und kreative Gestaltung

Neue Gruppe sucht interessierte Mitwirkende (m/w/d) aller Altersklassen

Ab 23.6.2022, 18.00 - 19.30 Uhr

haben wir folgendes Angebot für Sie:

Singen fördert die Gesundheit: richtige Atemtechnik, Zwerchfellübungen zur Stärkung der Muskulatur, Nutzung der Resonanzräume zum Erleben von Musik. Alle 14 Tage zunächst wollen wir ein Angebot für unsere Mitglieder vorhalten, bei dem die Grundlagen des Singens, auch mehrstimmig, erlernt und vertieft werden. Zunächst soll das Singen aber Freude bereiten. Dazu gehört auch eine Form der kreativen Gestaltung mit dem eigenen Körper. Das kann eine Bewegung zur Musik sein, damit das Singen leichter fällt oder auch eine Form des Tanzes. Wir wollen daher alle, die sich für das Singen und für kreative Gestaltung interessieren, zusammenbringen und in einer offenen Gruppe Freude am Ausprobieren und am Austausch fördern. Dabei wird auf jegliche Form von Einschränkungen und Unterstützung eingegangen.

In der Startphase ist die Teilnahme kostenfrei möglich! Wir behalten uns vor, später eine geringe Teilnahmegebühr i.H.v. 5 EUR im Monat zu erheben.

Begleitend zu diesem Angebot soll es darüber hinaus einmal im Monat ein offenes Singen geben, das auch gerade für Interessierte gedacht ist, die lange nicht mehr gesungen haben. Der nächste Termin ist der Do, 16.6.2022 von 18-19 Uhr.

Ort: St. Lukas Kirche Kreuzberg - Bernburger Str. 3-5 - 10963 Berlin

Kontakt/Anmeldung: Frau Nora Kompa, kompa@rheuma-liga-berlin.de, Tel: 030 – 32 290 29 11

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

### Sport im Park

Von Mai bis Oktober werden in Parks und Grünanlagen aller Berliner Bezirke eine Vielzahl wöchentlicher Bewegungsangebote von qualifizierten Übungsleitungen durchgeführt. Das geht ganz einfach und macht Spaß. Ohne Anmeldung und ohne Kosten kann jede\*r mitmachen.

Ob Jung oder Alt, fit oder nicht fit – bei Sport im Park ist jede\*r willkommen.

Nehmen Sie Ihre Nachbarn oder Freunde mit und verleben

Sie aktive Stunden im Freien. Informationen finden Sie unter: <https://sportimpark.berlin.de/>.

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

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

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## JUNGE SELBSTHILFE

### Come Together Junge Selbsthilfe

Du bist schon in einer Selbsthilfegruppe aktiv?

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

Beim Come Together kannst du über den Tellerrand schauen.

Du hast noch gar nichts mit Selbsthilfe zu tun?

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

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

Beim Come Together findest du Gleichgesinnte und bekommst du von Antworten auf all deine Fragen.

Du bist jünger als 35 Jahre? Dann bist du hier goldrichtig!

Beim Come Together Junge Selbsthilfe findest du ...

#### Austausch

Sprich darüber, wie es dir geht, erfahre, wie andere mit ähnlichen Themen damit umgehen.

Die Themen kennen keine Grenzen - Klinik-, Therapie-, Selbsthilfeeferfahrungen, Umgang mit Symptomen, Vorurteilen und vieles mehr.

#### Mut und Kraft

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

#### Spaß und Leichtigkeit

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

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

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

Endlich wieder Offline! Face to Face!

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



Anmeldung und Zugangsdaten jetzt automatisch  
Kontakt: Saskia Schubert [junge-selbsthilfe@sekis-berlin.de](mailto:junge-selbsthilfe@sekis-berlin.de)  
Internet: [Willkommen | StadtRand \(stadtrand-berlin.de\)](http://Willkommen|StadtRand(stadtrand-berlin.de))  
In Kürze: [Junge Selbsthilfe: Sekis \(sekis-berlin.de\)](http://JungeSelbsthilfe:Sekis(sekis-berlin.de))  
Instagram: [@jungeselbsthilfeberlin](https://www.instagram.com/jungeselbsthilfeberlin)  
Youtube: [Junge Selbsthilfe - YouTube](https://www.youtube.com/JungeSelbsthilfe-YouTube)  
Junge Selbsthilfe Berlin ist eine Einrichtung von selko e.V.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE ONLINE

### Online- und Telefon-Angebote der Selbsthilfe

Online-Angebote der Selbsthilfe in Berlin finden Sie hier:

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

#### Datenschutz auch in Krisenzeiten nicht vergessen

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

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

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

Teilweise finden die Treffen der Selbsthilfegruppen noch nicht statt bzw. kommen in Online-Treffen zusammen. Andere treffen sich seit kurzem wieder unter bestimmten Raum- und Hygieneregeln. Informieren Sie sich über die jeweiligen Kontaktdaten der Gruppe oder den Gruppenübersichten der Selbsthilfeorganisationen, ob und wann die Treffen stattfinden.

#### Anonyme Alkoholiker

Hotline der Kontaktstelle: 19295 [Online-Meetings »](#)

#### Kreuzbund-Chat

Selbsthilfe online für Suchtbetroffene & Angehörige zu allen Sucht-Themen [Zum Chat »](#)

#### Narcotics Anonymous (NA)

Hotline: 0800 445 33 62 [Meetings »](#)

#### Rettungsring e.V.

[Selbsthilfe im neuen Format »](#)

» [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

Torsten Hansen

## 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

## UKRAINE

### Informationen für Geflüchtete aus der Ukraine in Berlin

<https://www.berlin.de/ukraine/>

zum Thema Helfen und Engagement:

[https://www.berlin.de/ukraine/helfen/#headline\\_1\\_4](https://www.berlin.de/ukraine/helfen/#headline_1_4)

**Hotline**

Sie haben Fragen zu den Hilfsangeboten oder möchten sich über Unterstützungsmöglichkeiten informieren?

Die zentrale Servicrufnummer ist von Montag bis Sonntag von 7 bis 18 Uhr unter [+49 30 90 127 127](tel:+493090127127) zu erreichen. Sie erhalten derzeit Auskünfte in Ukrainisch, Russisch, Deutsch und Englisch.

Helfende Hände gesucht

<https://www.gesundheitsstadt-berlin.de/unterkuenfte-fuer-kriegsfluechtlinge-aus-der-ukraine-berliner-sozialtraeger-sucht-helfende-haende-15892/>

» Inhaltsverzeichnis

## UKRAINE

### Linksammlung für Geflüchtete aus der Ukraine

Viele Organisationen versuchen aktuell ihre Angebote auf die neue Herausforderung, die geflüchteten Menschen aus der Ukraine mit chronischen Erkrankungen und Behinderungen bestmöglich zu unterstützen, auszurichten sowie Hilfe in ukrainischer oder englischer Sprache zur Verfügung zu stellen. Diese Angebote möchten wir hier gebündelt zur Verfügung stellen. Die Liste ist alphabetisch nach Betroffenheit sortiert und erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Sie wird regelmäßig überarbeitet und erweitert.

<https://www.bag-selbsthilfe.de/linksammlung-fuer-gefluechtete-aus-der-ukraine>

» Inhaltsverzeichnis

## UKRAINE

### Telefonberatung in ukrainischer und russischer Sprache:

Seit Anfang Juni bietet die „Helpline Ukraine“ geflüchteten Menschen aus der Ukraine eine kostenlose Telefonberatung. Unter der Nummer 0800-500 225 0 ist die „Helpline Ukraine“ montags bis freitags zwischen 14 und 17 Uhr zu erreichen; die Beratung erfolgt in ukrainischer und russischer Sprache und ist vertraulich. Ein Projekt des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) gemeinsam mit Nummer gegen Kummer e.V. und mit Unterstützung der Deutschen Telekom.

» Inhaltsverzeichnis

## UKRAINE

### Treffpunkt für Gastgeber\*innen von Geflüchteten

Viele Menschen im Bezirk haben Geflüchtete untergebracht. In den meisten Fällen beschränkt sich deren Unterstützung nicht auf das Teilen ihres privaten Raumes. Zusätzlich zu den eigenen beruflichen und familiären Verpflichtungen führen sie mit ihnen persönliche Gespräche, begleiten den anspruchsvollen

Kontakt mit den Behörden und geben Orientierung im Bezirk uvm. Die daraus entstehenden Herausforderungen können zu akuten Belastungen führen. Der Verbund der Stadtteilzentren sowie die Selbsthilfekontaktstelle der Wuhletal gGmbH laden in Kooperation mit der FreiwilligenAgentur Marzahn-Hellersdorf zu einem Gründungstreffen für einen Treffpunkt für Gastgeber:innen von Geflüchteten ein. Gesprächen über Konflikte, Sorgen und anderen Belastungen soll hier in vertraulicher Atmosphäre Raum zur Verfügung gestellt werden. Das Gründungstreffen findet auf dem Hof der Wuhletal gGmbH in Alt-Marzahn 31, 12685 Berlin statt.

Eine Anmeldung erfolgt über die FreiwilligenAgentur Marzahn-Hellersdorf unter Tel.: 030 76 23 65 00 oder per E-Mail an [[kontakt@fwa-mh.de](mailto:kontakt@fwa-mh.de)][kontakt@fwa-mh.de](mailto:kontakt@fwa-mh.de).

Kontakt:

Aimée Angermeyer - Selbsthilfe-, Kontakt- und Beratungsstelle - Alt-Marzahn 59 a - 12685 Berlin  
Tel.: 030 / 542 510 3

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## PROJEKTE

### Ausstellung zum Thema "Depression & Soziale Ängste"

Mein Name ist Malina Bura, ich bin Fotografin und organisiere derzeit eine Ausstellung zum Thema "Depression & Soziale Ängste".

Psychische Leiden sind noch immer ein Tabuthema. Dies zu ändern, habe ich mir zur Aufgabe gemacht.

"Wenn wir fallen" heißt die Fotoausstellung, die

am 16.7.2022

im "Laden" des Kellerkinder e.V. in der Ebertystraße 8

zu sehen sein wird.

Da mir die Thematik eine Herzensangelegenheit ist und ich so viele Menschen wie möglich damit erreichen möchte, wollte ich mich erkundigen, ob Sie Interesse daran hätten, die Veranstaltung zu bewerben/anzukündigen (beispielsweise über Homepage, Newsletter, Social Media etc.).

Im Anhang finden Sie den Flyer, der alle wichtigen Infos enthält.

Ausgestellt werden Portraits von acht Betroffenen, die dem Thema nicht nur durch aussagekräftige Fotos ein Gesicht geben, sondern auch in selbstgeschriebenen Texten von ihren Berührungspunkten mit Selbigem erzählen. Darüber hinaus runden ein thematisch passender Animationskurzfilm von Anna Luisa Schmid sowie Live-Songs der Musikerin "Holey" den Abend ab.

Es werden außerdem Spenden für die gemeinnützige Organisation "Handicap International" gesammelt. Los geht es um 16Uhr.

Ich freue mich sehr über eine Rückmeldung.

Malina Bura [www.was-mit-bildern.de](http://www.was-mit-bildern.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## PROJEKTE

### Zusammen schaffen wir das

Unsere Aktion „Zusammen schaffen wir das“ möchte in Form einer Nachbarschaftshilfe all denjenigen Unterstützung anbieten, die alleine leben, zur Risikogruppe gehören aufgrund von Lebensalter, physischer oder psychischer Behinderung, chronischer Erkrankung oder anderen Einschränkungen.

Egal ob es um ein telefonisches Gespräch oder den Einkauf geht, Medikamente zu besorgen sind oder zum Beispiel jemand mit dem Hund spazieren geht. Die Nachbarschaftshilfe möchte Hilfesuchende und Helfende der L-Communities zusammenbringen.

Die Unterstützung ist kostenlos und ehrenamtlich organisiert.

Sowohl Hilfesuchende als auch ehrenamtliche Helferinnen\* können sich über unsere Webseite unter <https://rut-berlin.de/nachbarschaftshilfe/> oder telefonisch unter Tel 030 6 21 47 53 bei uns melden.

**RuT – Rad und Tat – Offene Initiative Lesbischer Frauen e.V.**

Schillerpromenade 1 - 12049 Berlin

Telefon: 030 – 621 47 53 E-Mail: [post\(at\)rut-berlin.de](mailto:post(at)rut-berlin.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Projekt "Quasselstrippe"

Freitags 14 - 15 Uhr

Corona hat unser Leben verändert und auch unser soziales Miteinander. Einige von uns sind nun schon seit langem ohne sozialen Kontakt und isoliert. Ihr wünscht euch vielleicht einfach mal wieder ein Gegenüber zum Reden? Deshalb gibt es unser Projekt „Quasselstrippe“.

Du kannst uns anrufen unter **Tel 030 6 21 47 53** und findest ein freundliches Gegenüber, das gerne mit dir über Alltägliches spricht. Bitte habt Verständnis dafür, dass dies keine Psychosoziale Telefonberatung ist, solltest du seelische oder körperliche Not haben wende dich bitte an die entsprechenden Notfall-

Telefonnummern: Berliner Krisendienst,

Tel.: 030 3 90 63-90, [www.berliner-krisendienst.de](http://www.berliner-krisendienst.de)

Frauenkrisentelefon 6 15 42 43, [www.frauenkrisentelefon.de](http://www.frauenkrisentelefon.de)

Natürlich könnt ihr uns bei Bedarf einer psychosozialen Beratung auch persönlich unter 6 21 47 53 oder [beratung@rut-berlin.de](mailto:beratung@rut-berlin.de) erreichen und einen Beratungstermin vereinbaren.

**RuT – Rad und Tat – Offene Initiative Lesbischer Frauen e.V.**

Schillerpromenade 1 - 12049 Berlin

Telefon: 030 – 621 47 53

E-Mail: [post\(at\)rut-berlin.de](mailto:post(at)rut-berlin.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## BARRIEREFREIHEIT

### Informationen zu Flucht und Behinderung

Die Aktion Mensch veröffentlicht auf ihrer Internetseite eine Linksammlung mit Informationen zu Flucht und Behinderung, darunter Informationen in Leichter Sprache und Informationen für gehörlose Geflüchtete.

[aktion-mensch.de](http://aktion-mensch.de)

» [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

### Patienteninformation über Selbsthilfegruppen in Leichter Sprache

ÄZQ veröffentlicht neues Informationsblatt

Das Ärztliche Zentrum für Qualität in der Medizin (ÄZQ) hat ein Informationsblatt über Selbsthilfegruppen in Leichter Sprache veröffentlicht. In der Kurzinformation werden Fragen beantwortet wie "Was ist eine Selbsthilfe-Gruppe?", "Was sind die Vorteile und Nachteile von Selbsthilfe-Gruppen?" oder "Wie finde ich die richtige Selbsthilfe-Gruppe?"

Die Informationsblatt kann ausgedruckt und zum Beispiel in Arzt- und Psychotherapiepraxen ausgelegt oder persönlich ausgehändigt werden. Die Version in Leichter Sprache beruht auf einer Patienteninformation des ÄZQ über Selbsthilfegruppen, welche 2019 gemeinsam mit der NAKOS entwickelt wurde.

[Leichte-Sprache-Version: patienten-information.de](http://patienten-information.de)

[patient-und-selbsthilfe.de](http://patient-und-selbsthilfe.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## PATENTENINTERESSEN

### Eckpunkte der Bundesvereinigung Prävention und Gesundheitsförderung e.V. zur Weiterentwicklung des Präventionsgesetzes (PrävG)

Viele Jahre forderte die Fachwelt ein Gesetz zur Stärkung von Prävention und Gesundheitsförderung, das folgende Erfordernisse regeln sollte: Gesundheitsförderung und Prävention als gesamtgesellschaftliche Aufgabe zu gestalten, Qualitätsentwicklung, Evaluation und Forschung auszubauen und auf Dauer zu stellen, die Auswirkungen sozialer Benachteiligung auf die Gesundheit vor allem durch verhältnispräventive

Maßnahmen zu mildern und die für Prävention und Gesundheitsförderung bis dahin zur Verfügung stehenden finanziellen Mittel deutlich zu erhöhen.

Durch das BVPG-Eckpunktepapier werden insbesondere die zwar kompetenzrechtlich erklärbar, aber nicht befriedigende einseitige Verteilung der finanziellen Lasten auf die Schultern der gesetzlichen Krankenversicherung, die nur ansatzweise gelungene Gestaltung eines ressortübergreifenden Ansatzes und eine im Prinzip eher schwache Konstruktion von verbindlicher Zusammenarbeit der verschiedenen Beteiligten adressiert.

[https://bvpraevention.de/newbv/images/Publikationen/BVPG\\_Eckpunktepapier\\_Praeventionsgesetz.pdf](https://bvpraevention.de/newbv/images/Publikationen/BVPG_Eckpunktepapier_Praeventionsgesetz.pdf)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

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

### **Initiative: Bewegung gegen Krebs**

Gemeinsam mit dem DOSB und der Deutschen Sporthochschule Köln macht die Deutsche Krebshilfe auf die wichtige Bedeutung von „Sport und Bewegung“ in der Krebsprävention und -nachsorge aufmerksam.

Spaß an Sport und Bewegung

Spaß an Sport und Bewegung zu vermitteln sowie einfache Tipps und Hilfen für die ersten Schritte zu mehr Bewegung zu geben, ist das Ziel von „Bewegung gegen Krebs“. Seit 2014 motivieren die Projektpartner „unentschlossene Bewegungswillige“ einen bewegten Alltag umzusetzen – unter anderem mithilfe von Outdoor- und Onlinekampagnen, durch Präsenz bei Großveranstaltungen, Messen und Kongressen sowie im Rahmen des Vereinswettbewerbs, der jährlich durchgeführt wird. Neben der Krebsprävention nimmt die Initiative auch den Aspekt „Bewegung und Sport in Rehabilitation und Nachsorge“ verstärkt in den Blick. Mit der neuen bundesweiten Informationskampagne „Bewegung ist die beste Medizin“ möchten die Kooperationspartner gemeinsam noch mehr Menschen motivieren, sich mehr zu bewegen und somit etwas für ihre Gesundheit zu tun.

[Plakatomotive „Bewegung gegen Krebs“](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

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

### **Gesundheitsinformation zur Posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS)**

nun in sechs Fremdsprachen erhältlich

Medizinische Fachleute können Menschen, die wenig oder kein deutsch sprechen, die verlässlichen Informationen in Arabisch, Englisch, Französisch, Russisch, Spanisch und Türkisch mit an die Hand geben. Die zugrunde liegende deutschsprachige Kurzinformation steht seit November 2021 bereit. Sie erläutert die Ursachen und typische Anzeichen einer PTBS. Außerdem erfahren Interessierte, welche Untersuchungs- und Behandlungsmöglichkeiten Fachleute aufgrund aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse bei einer PTBS empfehlen. Grundlage dieser Information ist die S3-Leitlinie "Posttraumatische Belastungsstörung".

[Posttraumatische Belastungsstörung – immer wieder schlimme Erinnerungen](#)

Schlimme Ereignisse können die Seele belasten und eine Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS) nach sich ziehen. Diese kann das Leben von Betroffenen sehr beeinträchtigen: Sie erleben in Gedanken und Träumen das Grauen immer wieder. Menschen mit einer PTBS ziehen sich zurück, vermeiden Erinnerungen, sind gereizt und in ständiger Alarmbereitschaft. Um das Geschehene zu verarbeiten, empfehlen Fachleute vor allem eine sogenannte Trauma-fokussierte Psychotherapie.

Kurzinformationen zu vielen Themen

[Weitere Kurzinformationen im Portal Patienten-Information](#)

[Patienteninformationen zu Prävention, Gesundheitsthemen und Krankheiten der KBV](#)

[Patienteninformationen/Gesundheitstipps der BÄK](#)

**Ärztliches Zentrum für Qualität in der Medizin (ÄZQ)**

E-Mail: [patienteninformation@azq.de](mailto:patienteninformation@azq.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

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

### **Assistenz im Krankenhaus**

des Bundesverbandes für körper- und mehrfachbehinderte Menschen (bvkm)

Der Gemeinsame Bundesausschuss (G-BA) hat die Aufgabe, in einer Richtlinie den Personenkreis von Menschen mit Behinderung festzulegen, die eine Begleitung im Krankenhaus aus medizinischen Gründen benötigen. Zu dem nun vorliegenden Entwurf der KHB-RL hat sich der bvkm in einer gemeinsamen Stellungnahme mit den Fachverbänden für Menschen mit Behinderung positioniert und in einem

Anschreiben angemahnt, dass die weiterhin bestehenden Versorgungslücken für schwerstmehrfachbehinderte Menschen sowie Menschen mit Intensivpflegebedarf dringend geschlossen werden müssen.

[Stellungnahme zur Krankenhausbegleitungs-Richtlinie \(KHB-RL\):](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2022

### Online: Gewusst wie! Homepages, Foren und Chats richtig nutzen

**Dienstag, 6. September 2022 | 15 - 18 Uhr | online**

In der Selbsthilfe sind digitale Netzwerke wie Homepages, Foren oder Chats eine übliche Form der Kommunikation. Die vielfältigen, schnellen und bequemen Formen des Austauschs von Informationen und der Vernetzung stellen jedoch sehr hohe Anforderungen an den verantwortlichen Umgang mit persönlichen Daten. Denn Informationen über soziale Probleme oder Gesundheitsfragen sind hochsensibel.

Das Seminar will sehr praxis- und alltagsnah über die datenschutzrechtlichen und problematischen Seiten der kostenlosen und allseits verfügbaren „Hilfen“ und Plattformen informieren.

Es soll notwendiges Wissen vermittelt werden, das für einen souveränen Umgang mit ‚Social Media‘ gerade für die Selbsthilfe notwendig ist:

- Wie und wofür nutzt die Selbsthilfe das Internet?
- verschiedene Sichtweisen auf Internet-Foren
- Was sind Cookies und was ist Tracking?
- Wie weit reicht das Tracking?
- Chancen und Risiken der Gesundheitsselbsthilfe im Netz
- Datenschutz in der Online-Selbsthilfe: rechtlich geboten – ethisch notwendig
- Hilfen für eine sichere Nutzung von Angeboten

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

**Anmeldefrist: Montag, 29. August 2022**

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

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

**Tel.: 030 890 285 39**

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

**Leitung: Sascha Dinse (Soziologe, Referent Content Marketing, Social Media Berater)**

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2022

### Die Kraft der Gewaltfreiheit

**Donnerstag, 8. September 2022 | 15 - 19 Uhr**

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

Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation Fühlst Du Dich wohler im Kontakt mit anderen, wenn es Dir gelingt, das Gespräch so zu gestalten, dass am Ende alle zufrieden sind?

Mit der Gewaltfreien Kommunikation (nach M. B. Rosenberg) kannst Du das lernen. Wenn es darum geht, die Anderen zu erreichen, kann sie eine hilfreiche Brücke sein. Sobald es Dir gelingt, den Anderen zu verstehen, könnt ihr wieder miteinander in Verbindung kommen und konstruktive Diskussionen führen.

Gewaltfreie Kommunikation beruht auf der Annahme, dass jeder Mensch das ihm Mögliche zur Verständigung beiträgt.

Sie besteht im Wesentlichen aus vier Schritten: Beschreibung der Situation ohne Bewertung, Beachtung der Gefühle, Bezugnahme auf die Bedürfnisse, Formulierung einer Bitte.

Diese und weitere Grundlagen werden im Workshop vermittelt, am Beispiel dargestellt und an eigenen Beispielen geübt.

Die Gruppe arbeitet gemeinsam mit meiner Unterstützung an einem eigenen Beispielkonflikt.

Nach einer gemeinsamen Konfliktklärungsphase werten wir den Prozess aus und besprechen weitere Möglichkeiten zur Anwendung der Gewaltfreien Kommunikation.

**Anmeldefrist: Mittwoch, 29. August 2022**

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

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

**Tel.: 030 890 285 39**

**Kosten: 5,- € (Zahlung vor Ort)**

**Renate Giese (Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation)**

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2022

Fortbildungsreihe:

## **Abenteuer Selbsthilfe - Gruppentraining für aktive Mitglieder von Selbsthilfegruppen**

**Modul 1: Meine Gruppe und ich**

**Donnerstag, 8. September 2022**

In diesem Einführungsseminar werden wir uns zunächst mit der eigenen Rolle in der Selbsthilfegruppe beschäftigen. Dabei stehen folgende Fragen im Vordergrund: Welche Erwartungen habe ich an mich selbst und an die Gruppe? Was möchte die Gruppe bzw. die einzelnen Gruppenmitglieder von mir? Wie kann ich in meiner Rolle konstruktiv auf den Gruppenprozess einwirken?

**Modul 2: Konflikte in der Gruppe**

**Donnerstag, 22. September 2022**

In diesem Baustein werden wir uns damit beschäftigen, wie Gruppen arbeitsfähig werden bzw. bleiben und welche Hindernisse sie hierfür möglicherweise überwinden müssen. Im Zentrum steht dabei der Umgang mit Konflikten. Wir werden uns damit beschäftigen, was ein Konflikt ist und welche konstruktiven Lösungsmöglichkeiten es geben kann.

**Modul 3: Die Gruppe lebendig erhalten**

**Donnerstag, 6. Oktober 2022**

Dieses Mal werden wir uns mit Prozessen beschäftigen, die zu einem Gruppenklima beitragen, in dem Freude am gemeinsamen Arbeiten vorhanden ist oder wiedergefunden wird, unter Beibehaltung von Respekt, Wertschätzung und Toleranz. Insbesondere geht es darum, Methoden, Konzepte oder Regeln zu diskutieren, die einem guten Gruppenklima förderlich sind.

**Modul 4: Abschluss und Abschied in der Gruppe**

**Donnerstag, 13. Oktober 2022**

Am letzten Abend werden wir uns noch ausreichend Zeit für einen Rückblick auf die vorherigen Bausteine nehmen und eventuell noch offen gebliebene Fragen klären. Weiterhin werden wir uns intensiv mit dem Thema Abschied in Gruppen beschäftigen und dabei herausarbeiten, was für uns in welcher Situation einen gelungenen Abschied ausmacht. Hierzu lernen wir unterschiedliche Methoden und Rituale kennen, die Abschiedsprozesse in Selbsthilfegruppen sinnvoll begleiten und helfen können, den Abschiedsschmerz zu lindern.

**Anmeldefrist: Mittwoch, 31. August 2022**

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

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

**Tel.: 030 890 285 39**

**Kosten: 20,- € (Zahlung vor Ort)**

**Leitung: Petra Glasmeyer Götz Liefert (Arbeitskreis Fortbildung)**

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## VERANSTALTUNGEN

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## VERANSTALTUNGEN

**01. Juli 2022**      **19.30 Uhr**

### **Blitzschlag - Ein Theaterstück zum Thema Krebs am Theaterschiff Potsdam**

Sie ist Ende 50, Kinder, Enkelkinder, berufstätig, verheiratet. Diagnose: Krebs. Er ist selbstständig, Handwerker, eigene Firma. Diagnose: Krebs. Die Frau und der Mann treffen im Fitnessstudio aufeinander. Es kommt zu Meinungsverschiedenheiten, Erfahrungsaustausch und einer echten Begegnung.

Immer mehr Menschen erkranken an Krebs. Die Diagnose trifft sie wie ein Blitzschlag, stellt ihre bisherige Existenz auf den Kopf. Wie findet man seinen ganz eigenen Weg im Umgang damit?

Das Stück beruht auf Selbstaussagen von Betroffenen. Kaum eine Krankheit ist angst- & klischeebehafteter als Krebs. Das Stück räumt mit diesen Klischees auf und geht den Fragen nach: Wer bin ich? Welchen tieferen Sinn haben Leben und Sterben? Fragen, die für alle Menschen existentiell sind. Eine Spurensuche, die von der tiefen Kraft des Lebens zeugt.

<https://theaterschiff-potsdam.de/repertoire-2/blitzschlag/>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## VERANSTALTUNGEN

**02. Juli 2022**      **10:30 bis 14:00 Uhr**

Tagesworkshop

### **Gemeinsam Kraft tanken in der Natur – ein Workshop fu?r Angehörige von Krebserkrankten**

Die Begleitung eines Krebserkrankten durch Angehörige erfordert Kraft und Ausdauer, im Alltag mu?ssen neue Aufgaben u?bernommen werden, nicht selten werden eigene Bedu?rfnisse und Gefu?hle erstmal hintenangestellt. An diesem Tag möchten wir Angehörigen die Gelegenheit schenken, sich Zeit fu?r sich zu nehmen, durchzuatmen und sich zu zentrieren und zu stärken. Dafu?r werden wir in den Wald gehen - die positiven Effekte von Waldaufenthalten fu?r körperliche und seelische Gesundheit sind mittlerweile auch wissenschaftlich gut belegt. Mithilfe von Achtsamkeits- und Ressourcenu?bungen werden wir gemeinsam Kraft tanken. Ort: Der Workshop findet in einem Stadtwald im Berliner Su?dwesten statt, der Treffpunkt ist mit den ÖPNV gut zu erreichen und wird bei Bestätigung der Anmeldung mitgeteilt. Bei schlechten Wetterverhältnissen wird der Workshop rechtzeitig vertagt. Bitte Getränk und Snack fu?r zwischendurch mitbringen.

Ort:                    Bitte erfragen

Veranstalter: Berliner Krebsgesellschaft e.V.

Telefon:            030 27 00 07-270

E-Mail:             info@berliner-krebsgesellschaft.de

Internet:           [www.berliner-krebsgesellschaft.de](http://www.berliner-krebsgesellschaft.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## VERANSTALTUNGEN

**07. Juli 2022**      **12 bis 18 Uhr**

Mitfahr-Aktion

### **Bürgerdialog psychische Erkrankungen und Mitfahr-Aktion auf Rädern**

Ort:     ab Pariser Platz bis Treptower Park, Treptower Park (Ostseite des Bahnhofs, Richtung Fähren) in 12435 Berlin Treptow-Köpenick

Beim "Bürgerdialog - psychische Erkrankungen" möchten wir (bipolaris e.V.) gemeinsam mit weiteren lokalen Organisationen aus der psychosozialen Versorgung in belebten Fußgängerzonen und Kiezen mit vielen Bürgern ins Gespräch kommen. Wir klären auf, stellen das Hilfesystem vor, wirken so Stigmata entgegen und aktivieren Potenziale zur Selbsthilfe. Die Veranstaltung kann ohne Eintritt oder Anmeldung besucht werden und findet direkt am S-Bahn-Ring im Treptower Park statt. | 15:30 Uhr: Die Mitfahr-Aktion in Begleitung des MUT-TOUR Tandemteams beginnt auf dem Pariser Platz (vor dem Brandenburger Tor), Kooperationspartner ist der ADFC Berlin. Die MUT-TOUR ist ein Aktionsprogramm, bei dem sich Menschen



mit und ohne eigene Erfahrungen mit Depressionen gemeinsam auf Tandems und wandernd durch Deutschland bewegen und Öffentlichkeitsarbeit machen. Um 16:30 Uhr ist die Ankunft beim Bürgerdialog psychische Erkrankungen im Treptower Park geplant: Kommt mit dem eigenen Rad vorbei und radelt für ein Stück oder ganz bis zum Treptower Park mit! Mit der Teilnahme entstehen keinerlei Kosten und eine Anmeldung ist nicht nötig. Wir freuen uns möglichst viele Menschen aus Berlin und Umgebung zu treffen. Bitte vorher nochmal auf die Webseite schauen: Aufgrund der Wetterlage, zeitlichen Verzögerungen der MUT-TOUR-Tagesetappe sowie geänderten Corona-Auflagen kann es zu kurzfristigen Programmänderungen kommen. Link: <https://www.bipolaris.de/muttour-aktionstag-2022/> | Um 16:30 Uhr erwarten wir hier die Mitfahr-Aktion der MUT-TOUR! Interessierte Organisationen können sich hier Amelden: [buergerdialog@bipolaris-mail.de](mailto:buergerdialog@bipolaris-mail.de)  
E-Mail: [buergerdialog@bipolaris-mail.de](mailto:buergerdialog@bipolaris-mail.de)  
Internet: [Link: https://www.bipolaris.de/bd-treptow-2022/](https://www.bipolaris.de/bd-treptow-2022/)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

#### VERANSTALTUNGEN

**09. Juli 2022** **14:00 Uhr - 15:30 Uhr**

### **Sport bei Antriebslosigkeit**

Veranstaltung mit Daniel Hermann

Bitte fragen Sie nach ob die Veranstaltungen Online oder in Präsenz stattfinden.

Veranstalter: Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt- Spandau- Wattstr. 13, 13629 Berlin

Energie, Motivation und gute Laune – das sind die Kernpunkte dieses Workshops. Seien Sie dabei und lernen Sie Ihre Antriebslosigkeit zu bezwingen.

Anmeldung: Anmeldung unter: 030/ 382 40 30 oder [shtsiemensstadt@casa-ev.de](mailto:shtsiemensstadt@casa-ev.de)

Tel: **030 - 3824030**

Mail: [shtsiemensstadt@casa-ev.de](mailto:shtsiemensstadt@casa-ev.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

#### VERANSTALTUNGEN

**24. August 2022** **13 Uhr**

### **Ein Tag für alle - zum Thema Fibromyalgie**

Eine Veranstaltung für Betroffene und deren Angehörige, Vereine und Selbsthilfe-Gruppen

Ort: In Falkensee Stadthalle und Campusplatz- 14612 Falkensee, Scharenbergstraße 15

Wo leise laut sein kann- unter diesem Motto wollen wir auf uns aufmerksam machen. Dazu laden wir alle Betroffene und Interessierte herzlich ein. Es gibt ganz viele Erkrankungen, die nicht gesehen oder bemerkt werden. An diesem Tag wollen wir dazu Gelegenheit geben, sich zu informieren und Gleichgesinnte zu treffen, sich auszutauschen und ins Gespräch zu kommen. Sitzgelegenheiten laden zum Verweilen ein. An verschiedenen Info-Ständen gibt es Informationen zu den verschiedensten Krankheitsbildern.

Therapiemöglichkeiten und Hilfsmittel von Unternehmen aus der Region sollen begleitend dabei sein. Wer als Aussteller kommen möchte und seine Organisation oder Gruppe zum eigenen Krankheitsbild vorstellen möchte, der kann sich gern ab sofort unter 0173/6084866 oder per Mail [karinklemme@arcor.de](mailto:karinklemme@arcor.de) bei Karin Klemme anmelden. Jeder ist herzlich willkommen. Für das Informationsmaterial bekommt jeder Aussteller einen Marktstand mit Überdachung. Und damit nicht den ganzen Tag nur über die Erkrankung gesprochen wird, gibt es an manchen Ständen etwas für das Herz und die Seele denn das tut uns allen gut. Für das leibliche Wohl wird in gewohnter Weise gesorgt.

Veranstalter: Landesverband Fibromyalgie Verein Berlin Brandenburg e.V. Mobil: 01736084866 E-

Mail: [karinklemme@arcor.de](mailto:karinklemme@arcor.de)

Kontakt/Anmeldung: bitte anmelden

Telefon: 03322/20344

E-Mail: [karinklemme@arcor.de](mailto:karinklemme@arcor.de)

Internet: [www.fibromyalgie-bb.de](http://www.fibromyalgie-bb.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

#### VERANSTALTUNGEN

**26. August 2022** **09 - 17 Uhr**

### **Triologischer Fachtag - Beziehungen und Borderline**

St. Joseph Krankenhaus Berlin-Weißensee GmbH\_ Gartenstraße 1, 13088 Berlin - St. Alexius-Saal, Z-

Gebäude

Veranstalter: Drahtseiltanz e.V. - Im Haselwinkel 2a, 12589 Berlin - Vertreten durch Katrin Zeddies in unserem Verein Drahtseiltanz e. V. beschäftigen wir uns mit Menschen, die mit Borderline zu tun haben und hier Beratung, Austausch und Informationen benötigen, um in der Beziehungsgestaltung handlungsfähiger zu sein. Vor einem Jahr gründeten wir – Mutter und Tochter – den Verein, um unsere Erfahrungen und unser Fachwissen als systemische Familientherapeutinnen weitergeben können. Mehrere Menschen haben sich uns angeschlossen, die meist ebenfalls Experten aus Erfahrung sind und in sozialen Berufen Fuß gefasst haben.

Wir freuen uns, gemeinsam mit dem Alexianer St. Joseph-Krankenhaus Berlin-Weißensee einen ersten trialogischen Fachtag veranstalten zu können, der von nun an regelmäßig zu unterschiedlichen Unterthemen stattfinden soll.

In einer Keynote und fünf Vorträgen werden unterschiedliche Aspekte des Schwerpunktthemas Beziehungen und Borderline beleuchtet, die am Nachmittag in vier Workshops vertieft werden sollen.

Wir laden Sie herzlich zum Fachtag ein und freuen uns auf einen intensiven Austausch mit Ihnen. Gern stellen wir Ihnen auf dem Krankenhausgelände einen kostenpflichtigen Parkplatz zur Verfügung.

Besuchen Sie uns auf unserer Homepage: [www.alexianer-berlin-weissensee.de](http://www.alexianer-berlin-weissensee.de)

in Kooperation mit dem Alexianer St. Joseph-Krankenhaus Berlin-Weißensee

Anmeldung: Bitte melden Sie sich bis 29. April 2022 per E-Mail an: [katrin.zeddies@drahtseiltanz.de](mailto:katrin.zeddies@drahtseiltanz.de)

Internet: [www.drahtseiltanz.de](http://www.drahtseiltanz.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## VERANSTALTUNGEN

29. August 2022

19 bis 21 Uhr

### Trialogischer Abend: Zwischen Nähe und Distanz

Ort: Georgensaal im Evangelischen Kirchenforum, Klosterstraße 66, 10179 Berlin-Mitte

Der Verein für Psychiatrie und seelische Gesundheit (VPsG) und die Angehörigen psychisch Erkrankter Menschen in Berlin (ApK) laden ein: Liebe Menschen, die direkt oder indirekt mit psychischen Themen zu tun haben, wir wollen miteinander reden. Deshalb lädt der VPsG zusammen mit dem ApK Berlin wie jedes Jahr zum ausführlichen Dialog, diesmal zum Thema: Zwischen Nähe und Distanz – wie kriegen wir's hin? Für Snacks und Getränke ist gesorgt. Bringen Sie nur Interesse und Lust am Gespräch mit. Wir freuen uns auf Sie - Ihr dialogisches Vorbereitungsteam! (Weitere Infos zum Programm können auf der Webseite noch folgen).

Kosten: Die Teilnahme ist gratis, ohne Anmeldung.

Veranstalter: Verein für Psychiatrie und seelische Gesundheit (VPsG) und die Angehörigen psychisch Erkrankter Menschen in Berlin (ApK)

Internet: [www.bipolaris.de/vpsg-dialogabend-2022/](http://www.bipolaris.de/vpsg-dialogabend-2022/)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## VERANSTALTUNGEN

Vorankündigung

### Lungentag in der Charité 2022

am 07. September 2022

im Langenbeck-Virchow-Haus - Luisenstr. In Mitte

Vorläufiges Programm

12:00 - 12:35 Prof. M. Witzernath

Begrüßung & Hauptsache kein Corona?! – Was die Luft sonst noch schlecht machen kann

12:35 - 13:10 Dr. Christoph Tabeling

Die Lunge pfeift auf der blühenden Wiese – Allergien und Asthma

13:10 - 13:45 Prof. W. Pankow

Die Crux mit dem Rauchen – Wie komme ich davon los?

13:45 - 14:20 Dr. Tim Andermann

Lungenkrebs – Was kommt nach der Diagnose?

14:20 – 14:55 PD Dr. R.-H. Hübner

Schwere COPD und Emphysem – was ist therapeutisch möglich, was ist sinnvoll?

15:00 - 15:35 Fr. Katharina Böllinger

Erst Lungenzüge, dann Klimmzüge – wie inhaliere ich richtig?

15:35 – 16:10 Prof. Martin Metz  
Gemischtes Doppel: Haut und Lunge  
16:10 – 16:45 Dr. Tobias Alexander  
Kann die Lunge Rheuma bekommen?  
16:45 - 17:20 PD Dr. Thomas Zoller  
Kurz krank, lange damit zu tun? - Langzeitfolgen von COVID-19  
17:20 – 17:55 Dr. Förster-Ruhrmann  
Schläfst du schon oder schnarchst du noch?  
18:00 - 18:35 Dr. Theresa Toncar  
Atemlos durch die Nacht – Nicht erholsamer Schlaf  
Kontakt Dr. med. Matthias Raspe  
Facharzt für Innere Medizin, Pneumologie,  
ZB Ärztliches Qualitätsmanagement, Klinikbeauftragter für Lehre und ÄQM  
MVZ Pneumologie und Lungentumorambulanz  
Medizinische Klinik m.S. Infektiologie und Pneumologie  
Charité - Universitätsmedizin Berlin  
Campus Mitte (CCM) und Campus Virchow (CVK)  
Tel 030-450-653289  
Mail matthias.raspe@charite.de  
<http://infektiologie-pneumologie.charite.de/>  
Die Veranstaltung findet in Kooperation der Charité mit dem Deutschen Lungentag der Deutschen Atemwegsliga e.V.  
und Vorsicht:  
*mit der Pharmafirma GlaxoSmithKline (GSK) statt. Beiträge könnten interessengeleitet sein.*

#### VERANSTALTUNGEN

Vorankündigung

**29. September bis 1. Oktober 2022**

### **11. Kongress der Deutschen Alzheimer Gesellschaft: „Neue Wege wagen?!“**

(Mülheim an der Ruhr)

Unter dem Motto „Demenz: Neue Wege wagen?!“ findet in diesem Jahr der 11. Kongress der Deutschen Alzheimer Gesellschaft e.V. Selbsthilfe Demenz (DAIzG) vom 29. September bis 1. Oktober 2022 in Präsenz in Mülheim an der Ruhr statt. Der Kongress wendet sich an Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen, haupt- und ehrenamtlich Engagierte aus Beratung, Betreuung, Pflege und Therapie sowie alle Interessierten.

Die diesjährigen Kongress-Themen sind: Angehörige begleiten und unterstützen, Menschen mit Demenz – mittendrin und dabei, Leben und Teilhabe im ländlichen Raum, Technik und Digitalisierung, Begleitung am Lebensende, Medizinische Behandlung und nicht-medikamentöse Therapien, Gesundheits- und Pflegepolitik und viele mehr.

Viel Gelegenheit zum Austausch sowie ein kulturelles Rahmenprogramm mit Musik von Sarah Straub und Konstantin Wecker sowie Poetry Slam von Leah Weigand runden die Vorträge, Symposien und Workshops ab.

Einen Frühbucherrabatt auf die Teilnehmenden-Tickets gibt es bis einschließlich 10. August 2022.

Alle Informationen zum Kongress finden Sie auf [www.demenz-kongress.de](http://www.demenz-kongress.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)