

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
Selbst ist die Zukunft. Perspektiven der Berliner Selbsthilfe	2
behindert und verrückt feiern PRIDE PARADE!	3
Anorexie und andere Essstörungen 40+ – für Angehörige	4
Depressionen, Angst und Panik ab 70	4
Stammtisch Junge Selbsthilfe	4
Borderline - neue Selbsthilfegruppe hat noch Plätze frei	4
Trialogische Selbsthilfegruppe Stimmenhören in Marzahn	5
Trennung - Scheidung	5
Sammelsucht, Desorganisation und Co-Morbidität	5
Selbsthilfegruppe für Eltern von Kindern mit ADHS und erwachsene Betroffene	5
Offener Treff für Angst und Depression	5
Selbsthilfegruppe Trauer	6
Selbsthilfe bewegt	6
Mann-O-Meter – Gruppenangebote für schwule Männer	6
FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN	7
REIHE: Supervision für Mitglieder von Selbsthilfegruppen	7
Junge Menschen – Junge Fragen! - Fortbildung für die junge Selbsthilfe	7
Grenzen setzen - Methoden für die Gruppenarbeit	8
Fortbildungsreihe für Menschen mit Migrationserfahrung	8
Die Gruppe und ich - Meine Rolle in der Begleitung einer Selbsthilfegruppe	9
Fortbildungsangebote der Berliner Lebenshilfe	9
Ausbildung zur Kursleiter/in Resilienztraining RASMUS zur Stressbewältigung	10
BERATUNG	10
Sozialberatung	10
Berliner Beratungsnetz für Zugewanderte	10
ENGAGEMENT	11
Bundesweiter Engagement-Kalender freigeschaltet	11
Berliner Ehrennadel für Rolf Blaga	11
Empowerment für Frauenfußball	12
Digitale Nachbarschaft: Mittagspause im Netz	12
PATIENTENINTERESSEN	12
Gesetzlich Krankenversicherte bezahlen immer mehr für Heilbehandlungen zu	12
Fragwürdige Gesundheitsinformationen aus dem Internet	13
IQWiG will beschleunigte Nutzenbewertung für risikobehaftete Gesundheits-Apps	13
Gesundheitskompetenz: Neues Strategiepapier veröffentlicht	14
Elektronische Patientenakte soll mit eingeschränkten Patientenrechten kommen	14
Gesundheitskompetenz in die Versorgung von Menschen mit chronischer Erkrankung integrieren	16
Brandenburg: Koordinierungsstelle für Patientenbeteiligung wird eingerichtet	16
Machen Sie mit: Stellen Sie Ihre Frage an die Wissenschaft	16
PUBLIKATIONEN	17
Glaubwürdigkeit und Selbstbestimmung in der Selbsthilfe	17

Therapiegruppe plus Selbsthilfegruppe	17
Jetzt gehen wir diesen Weg zusammen	17
Blog Leben mit einer unsichtbaren Krankheit	18
Krankenhaus-Kompass - Hilfe, ich muss ins Krankenhaus!!!	18
Youtube Kanal ZURKAR erklärt „Das Prinzip von Selbsthilfe“ in arabischer Sprache	18
VERANSTALTUNGEN	19
03.06.2019 14.30 - 17.30 Uhr	19
Open Space - Selbsthilfe und Migration	19
03. Juni 2019 17 - 19 Uhr	19
Nachbarschaft und Gemeinwesen – Bausteine für Demokratie	19
04. Juni 2019 18:00 - 20:00 Uhr	19
Fuß- und Handakupressur - kleine Berührung an Reflexzonen - große Wirkung	19
05. Juni 2019 (späterer Einstieg möglich)	20
PORTA - Medienkompetenz und Work-Life-Balance für den beruflichen Wiedereinstieg	20
06. Juni 2019 17:00 - 19:00 Uhr	20
Der Verband für alleinerziehende Mütter und Väter (VAMV) stellt sich vor	20
06. Juni. 2019 17:00 Uhr	20
Ernährung in der Komplementärmedizinischen Onkologie	20
12. Juni 2019 14 - 17 Uhr	21
Körperspuren - Ball	21
13.Juni 2019 und Donnerstag, 08.Aug. 2019 17.00 – 19.00 Uhr	21
Aufatmen und Durchatmen - Atem als Ressource	21
22. Juni 2019 15:00 Uhr	22
Pride Parade 2019 - Kämpfe verbinden - Normen überwinden	22
22. Juni 2019 11:00- 20:00 Uhr	22
Autismus aus der Innenperspektive – Darstellungen und Erklärungsansätze“Menschen im Autismusspektrum	22
22. Juni 2019	23
6. Beatmungstag "Normalität leben – für Betroffene von Betroffenen"	23
24. Juni 2019 18.00 – 20.00 Uhr	23
Guter Schlaf und starke Nerven	23
26. Juni 2019 17:30 - 19:00 Uhr	23
Soziale Problemstellung insbesondere russischsprachiger Abhängiger	23
IMPRESSUM	24

SELBSTHILFE

Fachtagung

Selbst ist die Zukunft. Perspektiven der Berliner Selbsthilfe

Am 20. Mai 2019 trafen sich Aktive aus Selbsthilfegruppen und -organisationen, Mitarbeiter*innen von Selbsthilfe-Kontaktstellen und andere Interessierte, um Visionen für die Selbsthilfelandchaft in Berlin zu entwerfen. Sie alle kamen zusammen, um miteinander Ideen zu entwickeln, wohin die Selbsthilfe sich in den kommenden Jahren entwickeln könnte. Was brauchen Gruppen, was fehlt, wo soll es hingehen, was für Ziele sind für die Beteiligten interessant?

Die Veranstaltung fand im Guttempler Haus in Neukölln statt und wurde ausgerichtet vom Paritätischen Wohlfahrtsverband Berlin gemeinsam mit Selko e. V./ SEKIS, dem Berliner Behindertenverband e.V. und der Landesvereinigung Selbsthilfe Berlin e.V.

In der Begrüßung skizzierte Malte Andersch (Vorstandsmitglied des Paritätischen) die Entwicklung der Selbsthilfe und machte deutlich, dass aktuelle gesellschaftliche Entwicklungen, aber auch technische Veränderungen die Selbsthilfe vor Herausforderungen stellen. Ella Wassink (Geschäftsführung Selko e. V. und Leiterin von SEKIS Berlin) sowie Evelyn Hohmann (Geschäftsführung Landesvereinigung Selbsthilfe e. V.) erläuterten kurz die vorhandenen Strukturen der Selbsthilfe-Unterstützung in Berlin, das mit einem Netz von bezirklichen Selbsthilfe-Kontaktstellen insgesamt gut aufgestellt ist.

An fünf verschiedenen Thementischen konnten sich die Teilnehmer*innen in zwei Runden austauschen. Gesetzt waren die Themen Migration, Digitalisierung, Junge Selbsthilfe und Beteiligung. Daneben gab es an einem offenen Thementisch die Möglichkeit selbst noch weitere potentielle Zukunftsthemen anzusprechen. Am Ende standen einige Visionen und Ideen, die immer auch den persönlichen Austausch mit einbezogen.

Technische Veränderungen und Möglichkeiten des Austausches im Internet (Chats, Blogs, Videokonferenzen) sind willkommen, jedoch können sie keinen Ersatz liefern für die echte Begegnung – hier waren sich alle einig! Die Vermittlung von Kenntnissen über Selbsthilfe in Lehrpläne – für Schüler*innen allgemein aber insbesondere in den Ausbildungsstätten für unterschiedlichste gesundheitliche und soziale Professionen bis hin zu Ärzt*innen – sind eine weitere Vision, die ebenfalls viele teilen.

Die Beteiligung der Selbsthilfe in einigen politischen Gremien ist bereits Realität, bedarf jedoch einer größeren Unterstützung durch die Politik. Diese Unterstützung, so eine weitere Forderung, muss auch monetär sein, da chronisch kranke und behinderte Menschen nicht nur als Ehrenamtliche diese zum Teil sehr schwierige Arbeit machen sollten.

Kurz und knackig kommt diese Vision für 2030 daher:

Jede*r Ärzt*in und Apotheker*in empfiehlt Selbsthilfe! Selbsthilfe gehört zum Versorgungssystem – nicht nur auf dem Papier, sondern gelebt durch alle Professionen im sozialen und gesundheitlichen Umfeld! Diese und weitere Ideen aus der Tagung werden von den veranstaltenden Selbsthilfe-Verbänden aufgenommen und sollen letztlich zur Erstellung eines Papiers führen, das die Ziele der Selbsthilfe in Berlin verdeutlicht.

Die Veranstaltung fand im Rahmen der Aktionswoche Selbsthilfe des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes statt, in der unter dem Motto "Wir hilft" vom 18. bis 26. Mai 2019 bundesweit Aktionen stattfinden.

Alle Informationen finden Sie unter:

<https://www.der-paritaetische.de/schwerpunkt/wir-hilft-aktionswoche-selbsthilfe/>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE



Freaks und Krüppel, Verrückte und Lahme, Eigensinnige und Blinde, Taube und Normalgestörte, kommt mit uns raus auf die Straße und feiert die sechste Parade

behindert und verrückt feiern PRIDE PARADE!

Treffpunkt: Samstag, 22. Juni 2019, 15 Uhr, Jannowitzbrücke

Seit zehn Jahren gibt es in Deutschland die UN-Behindertenrechtskonvention. Sie fordert eine gleichberechtigte Teilhabe aller Menschen. Mit ihr ist Inklusion ein Menschenrecht.

Doch die Realität sieht anders aus. In der Gesellschaft gibt es genaue Vorstellungen von dem, was „normal“ ist. Und wir haben die Erfahrung gemacht, dass wir angeblich nicht „normal“ sind. Viele spüren das Tag für Tag und sind ein Leben lang damit beschäftigt, sich zu schämen und dagegen anzukämpfen. Unser Bündnis hat sich dieses Jahr viel mit dem Thema Sichtbarkeit beschäftigt. Viele chronisch Kranke wissen nicht, dass sie von der Gesellschaft diskriminiert und be_hindert werden. Sie trauen sich nicht die Hilfe zu fordern, die ihnen zusteht. Auch die Ärzt*innen verstehen nicht die Bedürfnisse von Menschen mit medizinischen Besonderheiten und seltenen Diagnosen. Deshalb verlangt die Gesellschaft von den Betroffenen unmögliche Leistungen. Niemand sieht die Normen, die eine*n behindern. Mit der Parade sagen wir: Wir haben genug davon! Kämpfe verbinden – Normen überwinden!

Die Parade startet an der Jannowitzbrücke, tanzt dann über die Heinrich-Heine-Straße, mit einem Zwischenhalt am Moritzplatz, weiter über die Oranienstraße, bis zum Südblock am Kottbusser Tor. Dort gibt es eine Abschlusskundgebung. Dabei wird auch die „Glitzerkrücke“ verliehen. Das ist ein Negativpreis für Vereine, Unternehmen, Institutionen oder Gesetze, die sich besonders darin ausgezeichnet haben, Behinderte und Verrückte auszugrenzen und zu benachteiligen. Danach gibt es ein Musik- und Bühnenprogramm. Wir zeigen uns so, wie wir sind – humpelnd, sonderbar, verrückt, verstört, lahm, stotternd, abwegig, befremdlich. Kommt alle!

Die Parade möchte einen sicheren Raum anbieten – damit wir alle zusammen ein politisches Zeichen setzen können. Damit es euch auf der Parade gut geht, versuchen wir sie so barrierefrei wie möglich zu machen: Es gibt ein Unterstützungsteam, das ihr jederzeit ansprechen könnt, und Möglichkeiten zum Ausruhen. Die Redebeiträge und das Bühnenprogramm werden in Deutsche Gebärdensprache übersetzt.

Das Bündnis der Pride Parade

<https://www.pride-parade.de>

<https://www.facebook.com/PrideParadeBerlin>

<https://www.gofundme.com/pride-parade-berlin>

SELBSTHILFE

Anorexie und andere Essstörungen 40+ – für Angehörige

Partner*in, Schwester, Bruder oder andere Familienmitglieder „in der zweiten Lebenshälfte“ leiden an Anorexie oder anderen Essstörungen und Sie finden keine Hilfe/Unterstützung? Ratlosigkeit und Verzweiflung nehmen überhand, da für den Menschen, der Ihnen wichtig ist, keine Hilfe möglich zu sein scheint?

Diese Gruppe richtet sich an betroffene Angehörige, die sich gemeinsam mit folgenden – und auch anderen – Themen auseinandersetzen und Lösungen für einen besseren Umgang und Alltag finden wollen:

- Dauerstress, Schuldgefühle und/oder Ärger gegenüber den betroffenen Angehörigen
- Veränderungen im familiären Beziehungssystem
- Ratlosigkeit und emotionale Verstrickungen im Umgang mit betroffenen Angehörigen
- Gratwanderung zwischen Unterstützung, (zu viel) Fürsorge und eigenem Wohlbefinden

Datum: ab 6 Interessent*innen, 1-2x monatlich

Uhrzeit: abends

Ort: Selbsthilfzentrum Neukölln-Nord, Wilhelm-Busch-Straße 13, 12043 Berlin

Anmeldung: SHZ Nord 681 60 64 oder info@selbsthilfe-neukoelln.de

» Inhaltsverzeichnis

SELBSTHILFE

Depressionen, Angst und Panik ab 70

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

Datum: 2. + 4. Donnerstag im Monat

Uhrzeit: 11.00 - 12.30 Uhr

Ort: Stadtteilzentrum Neukölln Süd, Lipschitzallee 80, 12353 Berlin

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

» Inhaltsverzeichnis

SELBSTHILFE

Stammtisch Junge Selbsthilfe

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

Der Stammtisch Junge Selbsthilfe findet statt:

an jedem letzten Dienstag im Monat ab 19.00 Uhr

Café "A. Horn", Carl-Herz-Ufer 9, Ecke Baerwaldstraße, 10961 Berlin-Kreuzberg

U1 - Prinzenstr. / Bus 140 - Wilmsstr.

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

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

junge-selbsthilfe@stadtrand-berlin.de

www.stadtrand-berlin.de/junge-selbsthilfe/willkommen.html

» Inhaltsverzeichnis

SELBSTHILFE

Borderline - neue Selbsthilfegruppe hat noch Plätze frei

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

jeden Montag um 17:00 Uhr

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

Bitte meldet Euch in der Selbsthilfekontaktstelle Marzahn-Hellersdorf unter

Tel. 030/5425103 an.

» Inhaltsverzeichnis

Trialogische Selbsthilfegruppe Stimmenhören in Marzahn

Alle 14 Tage mittwochs um 14:00 Uhr

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

Für Stimmenhörer*innen, Angehörige und Professionelle

mit Rolf Fahrenkrog-Petersen (bitte Anmeldung unter 030-89757865)

Nähere Infos unter E-Mail: stimmenhoeren@gmx.de oder im Internet www.stimmenhoeren.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Trennung - Scheidung

Wut, Schmerz, Verzweiflung, Trauer, Angst vor der Zukunft sind Gefühle, die den Trennungsprozess begleiten. Wo Altes aufhört, kann Neues beginnen. Deshalb ist es auch die Suche nach der eigenen Identität, nach neuen Lebensformen und –Inhalten. Wir wollen uns gemeinsam unterstützen, Vergangenes verarbeiten, die Gegenwart bewältigen und uns auf unsere eigenen Kräfte und Möglichkeiten besinnen, um ein neues Lebenskonzept zu entwickeln. Denn in einer Gemeinschaft von Gleichgesinnten lassen sich bestehende Probleme oft besser lösen. Der gemeinsame Gedankenaustausch hilft über diese schwere Zeit der Trennung und zeigt neue Wege auf, die uns alleine oft verborgen bleiben.

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

in der Selbsthilfekontaktstelle Marzahn-Hellersdorf

in Alt Marzahn 59A, 12685 Berlin.

Tel 030 / 5425103

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Sammelsucht, Desorganisation und Co-Morbidität

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

Anmeldung erforderlich.

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

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

Tel.: 030 499 8709 10

www.kis-pankow.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Selbsthilfegruppe für Eltern von Kindern mit ADHS und erwachsene Betroffene

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

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

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

Tel.: 030 499 8709 10

www.kis-pankow.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Offener Treff für 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? In unserem Offenen Treffen für Angst und Depression können Sie sich informieren, ob eine Selbsthilfegruppe eine Möglichkeit für Sie wäre, sich Unterstützung durch Gleichbetroffene zu holen.

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

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

Wann: 1. und 3. Dienstag, 16 bis 17:30 Uhr

2. und 4. Dienstag, 10 bis 11:30 Uhr

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

Tel.: 030 499 8709 10

www.kis-pankow.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Selbsthilfegruppe Trauer

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

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

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

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Selbsthilfe bewegt

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

Achtsamkeitsspaziergang um den Weißensee

Gemeinsam wollen wir achtsam um den Weißen See spazieren und uns und die Umgebung dabei einmal ganz bewusst wahrnehmen. Ihr braucht keine Vorerfahrung in der Achtsamkeitspraxis. Ihr lernt, warum Achtsamkeit wichtig für uns ist und welche Auswirkungen sie seelisch und körperlich haben kann. Es werden unterwegs verschiedene Übungen vorgestellt und angeleitet. Der Spaziergang wird begleitet von:

Annegret Corsing - Erfahrungsexpertin bei www.die-erfahrungsexperten.de

Wann: Mittwoch, 26. Juni 2019, 16 bis 17 Uhr

ACHTUNG: Bitte unbedingt vorher anmelden unter info@die-erfahrungsexperten.de

Laufen für die Seele

Mit netten Leuten joggen oder walken wir gemütlich ein paar Kilometer. Der Treffpunkt ist am Ausgang U-Bahnhof Schöneberg (oben). Taschen uä. Können im Kofferraum im Auto aufbewahrt werden.

Wann: jeden Donnerstag, 18 Uhr

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Mann-O-Meter – Gruppenangebote für schwule Männer

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

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

Bülowstr. 106 – 10783 Berlin

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

Tel 030 217 510 11

Mail info@mann-o-meter.de

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Aktiv in Selbsthilfe		Fortbildung 2019

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

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

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

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

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

Kontakt: Bismarckstr. 101, 10625 Berlin

Telefon: **030 890 285 39**

Mail: fortbildung@sekis-berlin.de



» [Inhaltsverzeichnis](#)

Aktiv in Selbsthilfe		Fortbildung 2019

REIHE: Supervision für Mitglieder von Selbsthilfegruppen

Montag, 06. Mai 2019 18:00 - 21:00 Uhr

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

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

Ort: **Eigeninitiative SH-Zentrum Treptow-Köpenick, Genossenschaftsstr. 70, 12489 Berlin**

Anmeldung: eigeninitiative@ajb-berlin.de, Tel. 030 – 6310985

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Aktiv in Selbsthilfe		Fortbildung 2019

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

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

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

Was brauchen junge Selbsthilfe Aktive, oder die, die es werden wollen in der Jungen Selbsthilfe? Platz für alle Fragen, die der Alltag in den Gruppen mit sich bringt. Wo braucht es mehr Begegnung? Wo mehr

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

Dann freuen wir uns sehr auf Deine Anmeldung!

Leitung: Anja Breuer, Birgit Sowade

Kosten: 6,00 € pro Abend

Anmeldung: 030 – 394 63 64 oder junge@selbsthilfe-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Aktiv in Selbsthilfe		Fortbildung 2019

Grenzen setzen - Methoden für die Gruppenarbeit

Freitag, 07. Juni 2019 18:00 - 21:00 Uhr

Samstag, 08. Juni 2019 10:00 - 16:00 Uhr

Mitglieder aus Selbsthilfegruppen, die sich besonders aktiv für die Belange ihrer Gruppe einsetzen, stehen häufig in der Gefahr, zu viel Verantwortung zu übernehmen und damit über ihre eigenen Grenzen zu gehen. In diesem Seminar werden wir uns deshalb umfassend mit dem Thema angemessener Grenzsetzungen beschäftigen. Dabei wird es um folgende Themen und Fragen gehen: Grenzen erkennen: Woran merke ich, dass ich an meiner Grenze bin? Was tue ich, wenn meine Grenze überschritten wird? Grenzen zeigen: Wie teile ich anderen mit, dass meine Grenze überschritten worden ist? Grenzüberschreitungen vermeiden: Wie kann ich zukünftig dafür sorgen, dass meine Grenze gewahrt bleibt? Verantwortung abgeben: Was an Verantwortung möchte ich abgeben? Für welche Aufgaben möchte ich andere Mitglieder gewinnen? Das Seminar setzt an konkreten Erfahrungen und Fallbeispielen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer an. Mit Hilfe kreativer Übungen und Rollenbeispielen werden wir auf sehr anschauliche Weise Zugang zum Thema finden und individuell angemessene Lösungen für passende Grenzsetzungen finden. Diese Veranstaltung wird vom Arbeitskreis Fortbildung angeboten. Sie hat interaktiven Charakter, das Erfahrungswissen der Teilnehmenden wird eingebunden.

Ort Selbsthilfe-Kontaktstelle Marzahn-Hellersdorf | Alt Marzahn 59 a | 12685 Berlin

Leitung Götz Liefert, Jens Erik Geißler

Kosten € 18,00

Anmeldung selbsthilfe@wuhletal.de | Tel 030 – 54 25 103

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Aktiv in Selbsthilfe		Fortbildung 2019

Fortbildungsreihe für Menschen mit Migrationserfahrung

Regelmäßig treffen sich muttersprachliche Gruppen zu unterschiedlichsten Themen in ganz Berlin. Türkisch oder russisch, arabisch, vietnamesisch oder polnisch wird besprochen, was das Leben durch Krankheit oder andere Herausforderungen schwierig macht. Die Fragen zur guten Gestaltung der Gruppentreffen sind denen deutschsprachiger Selbsthilfegruppen oft sehr ähnlich. Der kulturelle Hintergrund der Erfahrungen unterscheidet die aufkommenden Fragen dennoch an manchen Stellen von den Erfahrungen deutschsprachiger Gruppen. Es tauchen andere Fragen, andere Schwierigkeiten auf. Auf diesem

Hintergrund bietet die Reihe 4 Fortbildungsmodule an. Sie bearbeiten grundlegende Fragen der Selbsthilfegruppenarbeit und richtet sich gezielt an interessierte und engagierte Menschen mit Migrationserfahrung. Verantwortet werden die Fortbildungen von Mitgliedern des Arbeitskreises Migration und Selbsthilfe der Berliner Selbsthilfe- Kontaktstellen.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Aktiv in Selbsthilfe		Fortbildung 2019

Die Gruppe und ich - Meine Rolle in der Begleitung einer Selbsthilfegruppe

Mittwoch, 12. Juni 2019

18:00 - 21:00 Uhr

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

Wer gerne eine Gruppe begleiten oder leiten möchte, hat dafür Gründe. Vielleicht möchte man die eigenen guten Erfahrungen weitergeben – oder anderen schlechte Erfahrungen ersparen. Vielleicht übernimmt man gern Verantwortung und hat Spaß daran. Selbsthilfegruppen sind Orte um sich austauschen zu können. Was bedeutet das, wenn ich die Gruppe begleite / leite?

In dieser Fortbildung beschäftigen wir uns mit unterschiedlichen Leitungsmodellen in Selbsthilfegruppen. Gemeinsam wollen wir herausfinden, was davon zu unserer Persönlichkeit – und der Persönlichkeit der Gruppe - passt.

Eine Fortbildung für alle, die verstehen möchten, wie ihre Begleitung in der Gruppe wirkt.

Leitung: Team des AK Migration und Selbsthilfe Berlin

Kosten: 6,00 €

Anmeldung: 030 – 291 83 48 oder info@selbsthilfe-treffpunkt.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Hinweis auf Angebote anderer Träger

Fortbildungsangebote der Berliner Lebenshilfe

die vielleicht auch für die Selbsthilfe von Interesse sind:

Datum	Titel der Veranstaltung
04. Juni	<u>Work-Life-Balance – Ressourcen erhalten und stärken</u>
13. Juni	<u>Depressive Verstimmungen und Selbstentwertung bei Menschen mit Behinderung</u>
18. Juni	<u>Rückenfreundliche Transfertechniken</u>
19. Juni	<u>Besonderheiten der sensorischen Wahrnehmung bei Autismus</u>
19. Juni	<u>Einführung in die Arbeit mit Menschen mit Behinderung</u>
21. - 22. August	<u>Alltagsbewältigung und Gestaltung der Lebenssituation bei Menschen mit geistiger Behinderung und Demenz</u>
21. - 22. August	<u>Sucht und geistige Behinderung</u>
29. August	<u>Übergewicht bei Menschen mit einer geistigen Behinderung</u>
2. - 3. September	<u>Autismus</u>
3. - 4. September	<u>Demenz bei Menschen mit geistiger Behinderung</u>
5. - 6. September	<u>Gesunde Ernährung</u>
9. - 10. September	<u>Zusammenarbeit mit Eltern und Angehörigen</u>
10. September	<u>Zwangsstörungen, zwanghafte Persönlichkeiten und Zwangsspektrumsstörungen – ein interdisziplinärer Ansatz</u>
13. September	<u>Einblicke in die Gehörlosenkultur</u>
16. - 17. September	<u>Gewaltfreie Kommunikation</u>
24. - 25. September	<u>Älter werdende Menschen mit geistiger Behinderung</u>
30. September	<u>Verdreht, verspannt, verbogen – die Feldenkraismethode</u>

Lebenshilfe Bildung gGmbH

Heinrich-Heine-Straße 15 - 10179 Berlin

Tel 030.82 99 98 602 Fax 030.82 99 98 604

www.lebenshilfe-bildung.de www.lebenshilfe-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Hinweis auf Angebote anderer Träger

Ausbildung zur Kursleiter/in Resilienztraining RASMUS zur Stressbewältigung

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

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

Die Ausbildung dauert 3 Präsenztage (30 UE) und kostet 480,00 Euro (400,00 als Frühbucher bis 30.06.). Es handelt sich um Zusatzqualifikation für Präventionskurse nach § 20 SGB V im Handlungsfeld "Förderung von Stressbewältigungskompetenzen". Das Training ist von der Zentralen Prüfstelle Prävention als Gesundheitskurs geprüft und zertifiziert.

Nächster Termin: 9.-11.09.19

Wir sind noch nicht zugelassen für Bildungsurlaub oder Fortbildungspunkte.

Kontakt: Annegret Corsing, Entwicklerin und Trainerin

Tel 030 55232266

post@die-erfahrungsexperten.de

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

BERATUNG

Sozialberatung

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

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

Um Wartezeiten zu vermeiden, vereinbaren Sie bitte einen Termin!

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

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

BERATUNG

Berliner Beratungsnetz für Zugewanderte

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

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

Derzeit sind rund 300 Projekte/Einrichtungen in Berlin erfasst. Darunter sind sämtliche Migrationsberatungen für erwachsene Zuwanderer (MBE), Jugendmigrationsdienste (JMD),

Migrationssozialdienste (MSD), bridge – Berliner Netzwerk für Geflüchtete, Mobile Bildungsberatung für Geflüchtete (MoBiBe), Integrationslotsinnen und –lotsen des Senats, Suchtberatungen für Geflüchtete sowie die von der Integrations- und Migrationsbeauftragten des Senats geförderten Projekte. Sie können über „Alle Einträge“, im Suchfeld (freie Suche) oder auf der Karte nach Einträgen suchen. Die angezeigte Liste kann nach Themen, besonderen Zielgruppen, Sprachen und Bezirken gefiltert werden.

Wenn Sie/Ihr Änderungen im eigenen Eintrag wünschen/wünscht, ist dies über das Icon „Stift“ rechts oben möglich (hier bitte wie folgt vorgehen: Änderung vorschlagen – Korrekturvorschläge – Vorschlag abschicken).

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

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

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

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

Kontakt: Nozomi Spennemann

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

Interkulturelles Kompetenzzentrum für Migrant*innenorganisationen (IKMO)

Petersburger Str. 92 - 10247 Berlin

Tel 030/ 2900 6948

Fax 030/ 2900 6950

Mail nozomi.spennemann@via-in-berlin.de

web www.ikmo-berlin.de | www.beratungsnetz-migration.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

ENGAGEMENT

Bundesweiter Engagement-Kalender freigeschaltet

Die Woche des bürgerschaftlichen Engagements findet wieder im September statt. Für die Woche des bürgerschaftlichen Engagements vom 13. bis 22. September 2019 wurde auch in diesem Jahr wieder der Engagementkalender freigestaltet. Die Aktionswoche vom Bundesnetzwerk Bürgerschaftliches Engagement soll auf die Vielfalt und Bedeutung des freiwilligen Engagements in Deutschland aufmerksam machen. Initiativen und Organisationen können auch angeben, ob sie freiwillige Helfer*innen für ihre Veranstaltung suchen. Weitere Informationen:

<https://www.engagement-macht-stark.de/>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

ENGAGEMENT

Berliner Ehrennadel für Rolf Blaga



Am 22. Mai 2019 wurde Rolf Blaga die "Berliner Ehrennadel" verliehen.

Diese Auszeichnung geht an Bürgerinnen und Bürger, die sich lange Zeit ehrenamtlich sozial engagiert haben. Zweimal im Jahr wird aus jedem der Berliner Bezirke eine Person dafür ausgewählt.

Der Psoriasis Forum Berlin e.V. ist, dank der beharrlichen Initiative von Rolf Blaga, bei den Dermatologen in der Stadt bekannt. Er nimmt regelmäßig an deren Veranstaltungen als Patientenvertreter teil.

ENGAGEMENT

Empowerment für Frauenfußball

Frauen*fußball ist weltweit nach wie vor ein umkämpftes Terrain. Während die Marketingmaschinen auch zu der anstehenden WM der Frauen* angeworfen werden und immer mehr große Vereine mit Männerteams nun auch Frauentteams aufbauen, bleibt der diskriminierungsfreie Zugang zu Fußball für viele Frauen* nach wie vor versperrt. Hier setzen Initiativen an, die genau das grundsätzlich ändern und Frauen*fußball für größere gesellschaftliche Veränderungen nutzen wollen.

Was ist das Empowernde am Frauen*fußball und welche Möglichkeiten bietet er für strukturelle Veränderungen? Das Spannungsfeld von Anpassung an Bestehendes und Aufbruch zu Neuem wollen wir mit verschiedenen Akteur*innen diskutieren, die im und um den Fußball aktiv sind. Wie kann Sport als Raum für neue Allianzen zwischen Frauen* und Feminist*innen funktionieren? Wo wollen wir eigentlich hin und wie ist eine feministische Zukunft für Fußball möglich?

Wir laden Sie herzlich ein zu der Veranstaltung "Feminist Futures for Football!?" - Frauen*fußball zwischen Empowerment und Diskriminierung am **3. Juni 2019 um 18.00 Uhr in der FES Berlin**.

Weitere Informationen finden Sie in dem hier angehängten Einladungsflyer.

Hier das [Anmeldeformular](#).

Kontakt Sonja Klümper, Discover Football
Florian Dähne, Friedrich-Ebert-Stiftung

» [Inhaltsverzeichnis](#)

ENGAGEMENT

Digitale Nachbarschaft: Mittagspause im Netz

Unter dem Motto »Mittagspause« und »Sprechstunde« bietet die Initiative »Digitale Nachbarschaft« ab sofort **45minütige, kostenfreie Webseminare für Vereine und Engagierte** an. Bei der Mittagspause im Juni 2019 geht es beispielsweise um die Kommunikation in sozialen Netzwerken. Alle Webseminare bieten die Möglichkeit, sich nach einem fachlichen Input mit eigenen Fragen einzubringen. Die Digitale Nachbarschaft ist ein Projekt des Vereins »Deutschland sicher im Netz«, das in Kooperation mit dem Bundesnetzwerk Bürgerschaftliches Engagement Vereine und Engagierte dabei unterstützt, sich sicher im Internet zu bewegen und aktiv zu sein.

Mehr Informationen unter: <https://www.digitale-nachbarschaft.de/webinare>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PATIENTENINTERESSEN

Gesetzlich Krankenversicherte bezahlen immer mehr für Heilbehandlungen zu

Gesetzlich Krankenversicherte bezahlen immer mehr für Heilbehandlungen zum Beispiel beim Physiotherapeuten. Das geht aus einer Antwort des [Bundesgesundheitsministeriums](#) auf eine Anfrage der Linksfraktion im Bundestag hervor. Zuerst berichtete das Redaktionsnetzwerk Deutschland darüber. Der Antwort zufolge stiegen die Zuzahlungen zwischen 2016 und 2018 von 609 auf 668 Millionen Euro. Hauptgrund für den Anstieg seien die in den vergangenen Jahren beschlossenen höheren Vergütungen für die Beschäftigten in den Bereichen.

Gesetzlich Krankenversicherte müssen für Behandlungen beim Physiotherapeuten, Ergotherapeuten oder Logopäden zehn Prozent der Kosten und zusätzlich zehn Euro pro Verordnung dazu bezahlen.

Der Linken-Bundestagsabgeordnete Achim Kessler forderte, die Zuzahlungen komplett abzuschaffen. Es könne dazu kommen, dass Menschen Behandlungen nicht in Anspruch nähmen, obwohl diese eigentlich notwendig wären.

[GKV: Zuzahlungen deutlich gestiegen](#)

Quelle: *dpa/aerzteblatt.de*, 23. Mai 2019

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Fragwürdige Gesundheitsinformationen aus dem Internet

Gesundheitsinformationen, auf die Patienten bei einer Internetrecherche über Google stoßen, sind fragwürdig. Darauf hat die Deutsche Gesellschaft für Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde, Kopf- und Hals-Chirurgie ([DGHNO-KHC](#)) jetzt hingewiesen.

Hintergrund ist eine Analyse von Friedrich Ihler, Oberarzt an der Klinik und Poliklinik für HNO-Heilkunde der Ludwig-Maximilians-Universität München. Er hat am Beispiel des Morbus Menière – einer Erkrankung des Innenohrs, die zu anfallartigem Schwindel führen kann und oft von Hörstörungen und Tinnitus begleitet wird – die Qualität von Gesundheitsinformationen im Internet stichprobenartig überprüft.

„Die Diagnose und Therapie des Morbus Menière ist komplex, entsprechend hoch ist der Informationsbedarf der Betroffenen“, erläuterte der Experte der Fachgesellschaft. Unter den ersten 30 Internetseiten, die Google zum Suchbegriff „Morbus Menière“ auflistete, fanden Ihler und seine Kollegen 14 von elektronischen Medien und weitere sieben von Unternehmen, die Medizinprodukte herstellen. Bei lediglich sechs Seiten waren Ärzte oder Krankenhäuser die Urheber. „Diese Seiten tauchten zudem erst ab Position zwölf der Ergebnisliste auf“, so Ihler. Dies sei bedenklich, weil Nutzer in aller Regel nur die ersten zehn Treffer weiterverfolgten. Die Qualität der 30 untersuchten Seiten ließ dem Experten zufolge zudem „insgesamt zu wünschen übrig“: Nach der Discern-Bewertungsskala für Patienteninformationen im Internet erreichten sie im Schnitt nur 2,5 von fünf Punkten.

Diese Skala beruht auf einer Checkliste für gute Patienteninformationen. Zudem verfügte nur jede zehnte Seite über ein HON-Zertifikat, erfüllte also die von der Stiftung Health on the Net (HON) formulierten Vorgaben bezüglich Transparenz, Datenschutz für die Nutzer, wissenschaftlicher Belegbarkeit von Behauptungen und Offenlegung der Finanzierung. Außerdem müssen laut HON-Kodex redaktionelle Inhalte klar von Werbung abgegrenzt und die Qualifikation der Verfasser erkennbar sein. Sechs der 30 Seiten enthielten außerdem Falschinformationen.

„Man muss davon ausgehen, dass autonome Patientenentscheidungen nicht allein auf der Basis von Web-Informationen möglich sind“, folgert Ihler. Diese müssten immer von einem Arzt gewichtet und für den Einzelfall interpretiert werden. Aber nur wenige Patienten sprächen ihre Internet-Recherche von sich aus an. Laut Ihler sollten Ärzte daher gezielt nach Vorinformationen fragen und auf diese eingehen.

Weitere Links:

[Google Translator: Nützliche und tödliche Übersetzungen in der Notfallaufnahme](#)

[Dr. Google kann Ärzte nicht ersetzen](#)

[Selbstdiagnosen im Netz: Experten warnen](#)

Quelle: [aerzteblatt.de](#), Donnerstag, 23. Mai 2019

» [Inhaltsverzeichnis](#)

IQWiG will beschleunigte Nutzenbewertung für risikobehaftete Gesundheits-Apps

Das **Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG)** hat vorgeschlagen, bei risikobehafteten digitalen Anwendungen eine beschleunigte Nutzenbewertung auf Basis eines Herstellerdossiers einzuführen – analog zur AMNOG-Bewertung bei neu zugelassenen Arzneimitteln.

„Derzeit drängen viele mobile Gesundheitsanwendungen in den Gesundheitsmarkt“, schreiben Konstanze Angelescu und Stefan Sauerland in der aktuellen Ausgabe des Deutschen Ärzteblattes ([Dtsch Arztebl 2019; 116: A-1057](#)). Sie betonen, dass viele App-Hersteller eine Erstattungsfähigkeit in der gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) anstreben.

Das Bundesministerium für Gesundheit (BMG) unterstütze dieses Bemühen und fordere schnellere Verfahren der Methodenbewertung für diese Produktgruppe. „Ganz ohne Nutzenbewertung wird es aber nicht gehen; schließlich gibt es auch digitale Anwendungen, die das Potenzial haben, der Gesundheit der Anwender in einem relevanten Ausmaß zu schaden“, erklären Angelescu und Sauerland.

Als Beispiel verweisen die IQWiG-Autoren unter anderem auf eine Hautkrebs-App und fragen: „Wie verlässlich ist die Einschätzung der App?“, „Wie häufig laufen Nutzer nach einem ‚Fehlalarm‘ der App zum Dermatologen?“ oder „Falls eine Erkrankung übersehen wird, wer haftet für die Folgen?“.

Vergangene Woche hat Bundesgesundheitsminister Jens Spahn (CDU) einen Referentenentwurf für ein Digitalisierungs-Gesetz vorgelegt. Darin kündigt er an, dass Patienten sich künftig Gesundheits-Apps wie Arzneimittel vom Arzt verschreiben lassen können sollen. Dafür soll ein zügiger Zugangsweg für die Hersteller geschaffen werden. Nach einer ersten Prüfung der Sicherheit und von Qualitätskriterien wie Datenschutz, Transparenz und Nutzerfreundlichkeit wird eine Anwendung ein Jahr lang vorläufig von der

GKV erstattet. In dieser Zeit muss der Hersteller beim Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) nachweisen, dass das Angebot positive Effekte für die Versorgung hat. Wie viel Geld der Hersteller erhält, verhandelt er dann selbst mit dem GKV-Spitzenverband.

Die Pläne des Bundesgesundheitsministers zielen explizit auf weniger risikobehaftete Gesundheits-Apps. Beispielhaft genannt werden digitale Tagebücher bei Diabetes, Schwangerschaft oder Psychotherapie. Der jetzt vorgelegte Vorschlag des IQWiG zielt hingegen auf risikobehaftete Gesundheits-Apps. Beispielhaft genannt werden im Deutschen Ärzteblatt eine Hautkrebs-App, eine App zur Erkennung von Geschlechtskrankheiten und eine Tinnitus-App.

Weitere Links:

[Apps im Deutschen Ärzteblatt](#)

[Mobile Gesundheitsanwendungen: Welche Evidenz ist nötig?](#)

[Zwei Drittel wollen ePA und E-Rezept nutzen](#)

[Gesundheits-Apps: Mehr Sicherheit und Nutzerkompetenz notwendig](#)

Quelle: [aerzteblatt.de](#), Mittwoch, 22. Mai 2019

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PATIENTENINTERESSEN

Gesundheitskompetenz: Neues Strategiepapier veröffentlicht

Zu den Empfehlungen gehört die Stärkung der Selbsthilfeorientierung. Der Nationale Aktionsplan Gesundheitskompetenz hat das Strategiepapier „**Gesundheitskompetenz als Standard auf allen Ebenen im Gesundheitssystem verankern**“ veröffentlicht. Für einen selbstbestimmten und kompetenten Umgang mit Gesundheitsproblemen sei die Intensivierung der Partizipation von Patient*innen im Gesundheitssystem anzustreben. Eine Verbesserung von Partizipation bedeute dabei auch, die Selbsthilfeorientierung im Gesundheitssystem zu stärken, ihre Angebote bekannter zu machen und die Zusammenarbeit mit der Selbsthilfe im Gesundheitssystem zu intensivieren.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PATIENTENINTERESSEN

Elektronische Patientenakte soll mit eingeschränkten Patientenrechten kommen

Die elektronische Patientenakte (ePA), die von 2021 an für jeden Patienten in Deutschland zur Verfügung stehen soll, wird zunächst eine entscheidende technische Einschränkung haben. Anders als geplant werde es für Patienten am Anfang nicht möglich sein auszuwählen, welche persönlichen Informationen ein Arzt, Apotheker oder Therapeut einsehen darf und welche nicht, berichtete die Süddeutsche Zeitung (SZ) heute. So werde beispielsweise ein Physiotherapeut, der Einblick in die elektronischen Daten des Orthopäden benötige, auf diese Weise auch über den letzten Schwangerschaftsabbruch einer Patientin informiert. Wenn Patienten in Zukunft ihre elektronische Akte nutzen und zum Beispiel vermeiden wollen, dass ihr Zahnarzt die Informationen vom Urologen lesen kann, haben sie demnach zwei Möglichkeiten: Entweder, sie verbieten dem Urologen, ihre Untersuchungsergebnisse in die Akte zu schicken – dann kann später aber niemand diese Unterlagen nutzen, auch nicht das Krankenhaus oder der Hausarzt. Oder sie verbieten dem Zahnarzt den Zugriff auf die Akte. In dem Fall erfährt er auch nichts über frühere Behandlungen. Übrig bliebe laut SZ dann nur noch ein Bereich in der elektronischen Akte, in dem Patienten Artikel oder Daten aus einer Gesundheitsapp abspeichern können. Doch mit solchen Informationen können Ärzte im Zweifel nicht viel anfangen.

Die Gesellschaft für Telematikanwendungen der Gesundheitskarte ([gematik](#)), die für die Entwicklung der Akte verantwortlich ist, erklärte auf Nachfrage, eine „differenzierte Rechtevergabe soll in Folgestufen umgesetzt werden“. Wann genau Patienten die elektronische Akte wirklich individuell einstellen und bestimmte Informationen für sich behalten können, sollen nun die Gesellschafter der gematik entscheiden, hieß es. Zu den Gesellschaftern gehört seit vergangener Woche auch das Bundesgesundheitsministerium, das mit 51 Prozent.

Nach Informationen der SZ sagten Vertreter der gematik mehreren Abgeordneten, der Grund für die technischen Abstriche sei die kurze Frist gewesen, die Bundesgesundheitsminister Jens Spahn (CDU) ihnen gesetzt hatte. Aufgrund dieses Zeitdrucks habe man sich entschieden, die Patientenakte Anfang 2021 erst einmal einzuführen und dann die Rechte für Patienten nachzuliefern. BMG und GKV-Spitzenverband weisen auf Freiwilligkeit hin.

Das Gesundheitsministerium bestätigte, dass es am Anfang keine Möglichkeit für Patienten geben wird, ihre elektronische Akte individuell so einzustellen, dass je nach Arzt nur ein Teil der Informationen

einsehbar ist. Daran arbeite man aber, sagte ein Sprecher. Ziel sei es, „die Möglichkeiten des Datenzugriffs bei der Weiterentwicklung der elektronischen Patientenakte zu modifizieren“, so der Sprecher. Es gebe aber keine Abstriche beim Datenschutz. Denn der Patient entscheide immer selbst, ob ein Arzt überhaupt Einblick in die Akte bekomme und welche Daten darin gespeichert würden. Auch Bundesgesundheitsminister Jens Spahn (CDU) wies heute darauf hin, dass der Patient selbst entscheidet, welcher Arzt Einblick in seine Patientenakte habe, wie er beim Hauptstadtkongress Medizin und Gesundheit betonte. Der GKV-Spitzenverband erklärte, dass zuerst die Sicherheit der Daten in der elektronischen Patientenakte geregelt werde. „In der zweiten Stufe werden die Versicherten dann individuell entscheiden können, welche Gesundheitsdaten in der Akte von wem gesehen werden dürfen“, erläuterte GKV-SV-Sprecher Florian Lanz. Auch er betonte, dass allein der Versicherte entscheide, „welche Gesundheitsdaten von ihm überhaupt in die elektronische Patientenakte kommen“.

Grüne sehen Gefahr für Akzeptanz der ePA

Die gesundheitspolitische Sprecherin der Grünen, Maria Klein-Schmeink, sieht darin ein Problem für die Akzeptanz der ePA in der Bevölkerung und unter den Ärzten. „Es ist ein Grundversprechen der elektronischen Patientenakte, dass die Versicherten selbst entscheiden können, wem sie welche Daten zur Verfügung stellen wollen“, sagte sie heute. Mit den fehlenden Datenschutzeinstellungen in der geplanten ersten Ausbaustufe der Akte setze die Bundesregierung die wichtige Akzeptanz bei Versicherten und Leistungserbringern aufs Spiel.

„Dafür trägt Jens Spahn persönlich durch seine ausschließlich politisch motivierte Fristsetzung die Verantwortung“, erklärte Klein-Schmeink. Sie verweist auf eine [Antwort des Ministeriums auf eine Anfrage der Grünen](#). Diese zeige, dass hinter dieser Frist keine detaillierte Zeitplanung stehe und den Kassen für Ausschreibung und Entwicklung der Akte nur ein Jahr bleibe.

„Offensichtlich müssen daher Abstriche bei wichtigen Funktionalitäten gemacht werden. Das ist nicht hinnehmbar. Das Ministerium muss dafür sorgen, dass jetzt schleunigst nachgebessert wird“, erklärte die Grünen-Politikerin. Die Versicherten müssten in der ersten Ausbaustufe zumindest einstellen können, dass nur sie selbst oder auf Wunsch zusätzlich ihr Hausarzt sensible Daten zu sehen bekomme.

Unterdessen will die Bundesregierung Ärzten und Psychotherapeuten den Nutzen der ePA mit einer verbesserten Kommunikation näher bringen. Ein umfassendes Kommunikationskonzept für Versicherte und Leistungserbringer sei „eine notwendige Bedingung für die erfolgreiche Einführung“, schreibt das Bundesministerium für Gesundheit (BMG) in der [Antwort](#) weiter.

Man werde nach Eintritt als Mehrheitsgesellschafter der gematik unmittelbar Gespräche mit allen Beteiligten aufnehmen, um ein Kommunikationskonzept in Ergänzung zu den bereits jetzt erfolgenden Informationsmaßnahmen zur Digitalisierung im Gesundheitswesen für Leistungserbringer und Versicherte erarbeiten zu lassen, heißt es weiter.

Das BMG weist aber zugleich darauf hin, dass Leistungserbringer bereits heute umfangreiche Informationen über die Telematikinfrastruktur (TI) insbesondere auch von den Verbänden der Leistungserbringer zur Verfügung gestellt bekämen. Die ePA selbst bezeichnet die Bundesregierung in ihrer Antwort als eine „Schlüsselanwendung im digitalisierten Gesundheitswesen“.

Nachdem die gematik fristgerecht die Spezifikationen und Zulassungsverfahren veröffentlicht habe, obliege es nun den Krankenkassen, ihren Versicherten bis zum 1. Januar 2021 eine ePA zur Verfügung zu stellen. Derzeit würden die flankierenden Regelungen geprüft. Eine Abstimmung innerhalb der Bundesregierung stehe noch aus, heißt es. Den geplanten Starttermin für die ePA hält die Bundesregierung aber für realistisch und glaubt, dass dieser eingehalten wird. Die Bundesregierung weist in ihrer Antwort auch darauf hin, dass es sich bei der ePA um eine „Sekundärdokumentation“ handelt. Es sei „nicht vorgesehen“, dass die ePA die Primärdokumentation von Ärzten und Psychotherapeuten ersetze.

[Antwort der Bundesregierung auf eine Kleine Anfrage der Grünen](#)

[Elektronische Patientenakte: Behörde sieht Sicherheitslücken bei Authentifizierungsverfahren](#)

[E-Health: Ideen gesucht für die Patientenakte](#)

[Elektronische Patientenakte: KBV – „Am Ende muss einer entscheiden“](#)

[Elektronische Patientenakte: Lernen von den Nachbarn?](#)

[Zwei Drittel wollen ePA und E-Rezept nutzen](#)

[ePA: BSI sieht Sicherheitslücken bei mobilem Authentifizierungsverfahren](#)

[Elektronische Patientenakte: Lackmus-Test für bessere Medizin](#)

Quelle: [aerzteblatt.de](#), Dienstag, 21. Mai 2019

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Gesundheitskompetenz in die Versorgung von Menschen mit chronischer Erkrankung integrieren

Im zweiten Strategiepapier zu den Empfehlungen des Nationalen Aktionsplans geht es um die Versorgung von Menschen mit chronischer Erkrankung und um die Frage, wie sich Gesundheitskompetenz hier künftig besser berücksichtigen lässt. In fünf strategischen Vorschlägen fordert das Papier einen Paradigmenwechsel hin zu einem Gesundheitssystem, das konsequent aus der Perspektive von Menschen mit chronischer Erkrankung gedacht wird.

Das Strategiepapier basiert auf den Ergebnissen eines Expertenworkshops am 31. Oktober 2018 in Berlin.

Weitere Informationen:

<https://www.nap-gesundheitskompetenz.de/aktionsplan/strategiepaepiere/>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Brandenburg: Koordinierungsstelle für Patientenbeteiligung wird eingerichtet

Zuständig ist die die Landesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe: Die Landesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe Brandenburg e.V. richtet eine Koordinierungsstelle zur Stärkung der Patientenbeteiligung ein, teilt das brandenburgische Sozial- und Gesundheitsministerium in einer Meldung mit. Brandenburg ist damit nach Nordrhein-Westfalen und Bayern das dritte Bundesland, das eine entsprechende Stelle einrichtet. Die Koordinierungsstelle soll die Patientenvertreter*innen in den landesweiten Ausschüssen in ihrer Arbeit unterstützen. Weitere Informationen:

<https://masgf.brandenburg.de/cms/detail.php/bb1.c.625943.de>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Machen Sie mit: Stellen Sie Ihre Frage an die Wissenschaft

Die nächste Auswahlrunde von Themen für die HTA-Berichte beim Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit IQWiG startet am 1. August 2019

HTA bedeutet Health Technology Assessment, also die systematische Bewertung von Gesundheitstechnologien, Prozeduren und Hilfsmitteln.

- Was bringt diese oder jene Untersuchungsmethode wirklich?
- Welche Vor- und Nachteile hat eine bestimmte Behandlung?

Sie suchen vergeblich nach Antworten auf Fragen wie diese?

Unser Vorschlag: Reichen Sie Ihr Thema beim **ThemenCheck Medizin** ein! Aus den eingegangenen Themenvorschlägen wählt das IQWiG jährlich bis zu fünf Themen aus, die wissenschaftlich untersucht werden.

Am 1. August 2019 startet die nächste Themenauswahl für diese sogenannten HTA-Berichte. Aus allen bis dahin eingegangenen Vorschlägen werden diejenigen Themen ausgewählt, die Wissenschaftlerteams ab 2020 im Auftrag des IQWiG bearbeiten sollen.

Themen vorschlagen geht ganz einfach online:

Geben Sie beim ThemenCheck Medizin Ihre Frage direkt in ein Formular ein:

<https://www.themencheck-medizin.iqwig.de/de/thema-vorschlagen.4.html> .

Offene Punkte klärt das IQWiG-Team falls nötig anschließend mit Ihnen. Alle Vorschläge, aus denen sich eine HTA-Fragestellung formulieren lässt, veröffentlicht das IQWiG in einer übersichtlichen Themenliste, sodass Sie gegebenenfalls auch erkennen können, ob ein ähnlicher Vorschlag bereits vorliegt:

<https://www.themencheck-medizin.iqwig.de/de/themenliste.25.html> .

Themenauswahl mit Augenmaß – aus Patientensicht und mit Expertenrat

Zunächst trifft ein Auswahlbeirat aus Bürgerinnen und Bürgern, Patientenvertreterinnen und -vertretern eine Vorauswahl aus allen eingereichten Themen. Die medizinische Bedeutung dieser Vorauswahl bewerten anschließend die Mitglieder des erweiterten Fachbeirats, der u. a. aus Vertretern der Ärzte, der Krankenhäuser, der Krankenkassen und des Bundesgesundheitsministeriums besteht. Auf Basis dieser Bewertung legt das IQWiG dann die Themen für die nächsten HTA-Berichte fest. Über öffentliche Vergabeverfahren wählt das Institut anschließend Wissenschaftlerteams aus, die die Berichte erstellen.

Verlässliche Antworten auf Ihre Fragen

Die externen Wissenschaftlerteams gehen den ausgewählten Fragen nach; das Ergebnis ist jeweils eine wissenschaftliche Bewertung beispielsweise einer diagnostischen oder therapeutischen Maßnahme oder

einer Technologie. Diese Bewertung wird dann als HTA-Bericht auf der Internetseite des IQWiG veröffentlicht: Die Autorinnen und Autoren suchen nach verlässlichen Belegen für Vorteile oder auch Nachteile einer medizinischen Maßnahme für die Betroffenen – gemäß den Prinzipien der evidenzbasierten Medizin. Dabei sind auch soziale, ethische, organisatorische, rechtliche sowie ökonomische Aspekte relevant.

Der vollständige HTA-Bericht umfasst den wissenschaftlichen Bericht und einen Herausgeberkommentar des IQWiG. Eine zusätzlich erstellte kompakte Fassung des Berichts („HTA Kompakt“) gibt Bürgerinnen und Bürgern auch eine leicht verständliche Antwort auf ihre Frage an die Wissenschaft. Alle HTA-Berichte leitet das IQWiG an Institutionen und Akteure weiter, die über Leistungen der gesetzlichen Krankenversicherung und die Ausgestaltung des Gesundheitswesens entscheiden.

Aktuell sind insgesamt 13 HTA-Berichte in Arbeit: <https://www.themencheck-medizin.iqwig.de/de/hta-berichte.92.html> .

Ab Juni 2019 werden die HTA-Berichte aus der ersten Auswahlrunde auf der Internetseite des ThemenChecks Medizin veröffentlicht, zunächst beispielsweise zu den Auswirkungen von Musiktherapie bei Krebserkrankungen oder auch der Videorasterstereographie als Alternative zum Röntgen in der Verlaufskontrolle der idiopathischen Skoliose.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PUBLIKATIONEN

NAKOS Publikation

Glaubwürdigkeit und Selbstbestimmung in der Selbsthilfe

Glaubwürdigkeit ist das höchste Gut der Selbsthilfe

NAKOS EXTRA zur Kooperation von Selbsthilfeorganisationen mit Wirtschaftsunternehmen veröffentlicht „Glaubwürdigkeit und Selbstbestimmung in der Selbsthilfe“ ist das Thema der 40. Ausgabe der Fachpublikation NAKOS EXTRA, die jetzt veröffentlicht wurde. In 13 Beiträgen befassen sich die Autor*innen mit der Frage, wie es Selbsthilfegruppen und -organisationen gelingen kann, unabhängig zu bleiben und sich nicht von Interessen anderer, insbesondere der Pharmaindustrie, beeinflussen zu lassen. Beleuchtet wird auch, wie die Herstellung von Transparenz über eigene Ziele, Partner und Finanzierung die Glaubwürdigkeit der Selbsthilfe stärken kann. Denn die Glaubwürdigkeit ist „ihr höchstes Gut“, heißt es in der Publikation.

Zur Bestellung: www.nakos.de/publikationen/key@6640

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PUBLIKATIONEN

Lesetipp

Therapiegruppe plus Selbsthilfegruppe

Ein Artikel aus dem aktuellen Selbsthilfegruppenjahrbuch der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V.(DAG SHG) bietet eine interessante Lektüre:

Linden, Michael / Bretzke, Maria / Pritschow, Florian:

Selbsthilfegruppen in Kombination mit therapeutengeleiteten Psychotherapiegruppen.

In: Selbsthilfegruppenjahrbuch 2018, S. 107-112

www.dag-shg.de/data/Fachpublikationen/2018/DAGSHG-Jahrbuch-2018-Linden-et-al.pdf

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PUBLIKATIONEN

Jetzt gehen wir diesen Weg zusammen

Der Film zum Bundestreffen Junge Selbsthilfe ist da „Hier wird was für das Image der Selbsthilfe getan“, sagt Ben Jung. „Hier wird gezeigt, dass Selbsthilfe nicht nur was ist, was alte Leute machen, sondern auch junge Leute.“ Zusammen mit seinem Bandkollegen Rhobbin hat der Hip-Hopper beim Bundestreffen Junge Selbsthilfe Ende März in Duderstadt ein Konzert gegeben, das von einem Filmteam begleitet wurde. Die dreitägige Veranstaltung mit rund 70 jungen Selbsthilfeaktiven war von der NAKOS zusammen mit einem jungen Organisationsteam durchgeführt und von dem AOK Bundesverband gefördert worden. Das Video fängt die einmalige Atmosphäre des Treffens mit seinen vielen Workshops, Diskussionen und Begegnungen ein. Zu Wort kommen auch Teilnehmende, die von der „positiven Energie“ berichten und der Gemeinschaft, die sie dort erlebt haben. Untermalt wird der Film von dem „Selbsthilfesong“ der beiden

Musiker, die ebenfalls in Selbsthilfegruppen aktiv sind. Dieser bringt das Wir-Gefühl der jungen Leute auf den Punkt: „Ich war alleine ewig lang, aber jetzt gehen wir diesen Weg zusammen.“

Zum Film auf YouTube: www.youtube.com/watch?v=oXafgFb8iHM&t=4s

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PUBLIKATIONEN

Blog Leben mit einer unsichtbaren Krankheit

und viele neue Geschichten im Junge Selbsthilfe

Die Blogger*innen und Gastautor*innen von „Lebensmutig“ haben in den letzten zwei Wochen viele neue Geschichten aus der Selbsthilfe erzählt. Leben mit einer unbekannteren Krankheit, Strategien zur Selbstfürsorge, Kranksein und Studieren sind einige der Themen in den aktuellen Beiträgen. Lest, kommentiert und teilt: www.junge-selbsthilfe-blog.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PUBLIKATIONEN

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

Jeder von uns wird irgendwann einmal Patientin oder Patient sein. Was Patienten wissen sollten! Insider-Wissen - konkrete Praxistipps - hilfreiche Checklisten - informative Internetlinks

Welche Fragen stellen sich Patienten:

Wie bin ich darauf vorbereitet?

Beschleicht mich ein mulmiges Gefühl?

Wird bei der Operation alles gut gehen?

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

Werde ich starke Schmerzen nach der Operation haben?

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

Was können Patienten selbst tun?

Der Klinik-Kompass liefert hilfreiche Tipps für den Klinikaufenthalt und zeigt auf, was z. Bsp. bei Untersuchungen, einer Operation und bei einer Visite wichtig ist.

Dieses Buch möchte den Spagat eingehen und anhand der aktuellen Situation in den Kliniken Patienten und Angehörigen konkrete Hilfestellungen, Checklisten und Werkzeuge für den Klinikaufenthalt an die Hand geben.

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PUBLIKATIONEN

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

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

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

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

Hier das erste Video (bitte Untertitel einschalten!):

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

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

Informationen zum Projekt

BAG Selbsthilfe - „Selbsthilfe der Zukunft“,

Eva Mira Bröckelmann, Projektleiterin

Tel 0211 – 31006 – 22

Mail eva.broeckelmann@bag-selbsthilfe.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

03.06.2019 14.30 - 17.30 Uhr

Open Space - Selbsthilfe und Migration

Ein Marktplatz der Gespräche zu IHREN Themen in der Selbsthilfe-Arbeit mit zugewanderten Menschen in Berlin

Nachbarschaftshaus Urbanstraße, Urbanstr. 21 • 10961 Berlin-Kreuzberg

Veranstalter: SEKIS, Arbeitskreis Migration

Angeregt durch einen lebendigen Fachtag im Dezember 2018 möchten wir weiter im Gespräch bleiben.

Der Arbeitskreis Selbsthilfe + Migration der Berliner Selbsthilfe-Kontaktstellen lädt ein zum OPEN SPACE -

Ein Marktplatz der Gespräche zu IHREN Themen in

der Selbsthilfe-Arbeit mit zugewanderten Menschen in Berlin.

Kosten: keine

Anmeldung: Wir bitten um Anmeldung bis zum 27.05.2019 E-Mail: sekis@sekis-berlin.de oder

telefonisch 030 – 892 66 02

Tel: **030 – 892 66 02**

Mail: sekis@sekis-berlin.de

Internet: <https://www.sekis-berlin.de/themen/migration/>

03. Juni 2019 17 - 19 Uhr

Nachbarschaft und Gemeinwesen – Bausteine für Demokratie

Fachtagung Gemeinwesenarbeit

Van Delden Haus, Diakonieverein, Busseallee 23-25, 14163 Berlin

Veranstalter: Evangelische Hochschule

Anlässlich der Verabschiedung von Prof. Brigitte Jürjens gibt es einen kleinen Fachtag Gemeinwesenarbeit mit dem Titel "Nachbarschaft und Gemeinwesen – Bausteine für Demokratie", zu dem ich herzlich einladen darf!

16.30 Ankommen und Sektempfang

17.00 Begrüßung und rückBLICK, Prof. Brigitte Jürjens

17.15 einBLICK in die Gemeinwesenarbeit - Menschenbild und GWA:

- Dr. Johannes Krug, Kirchenkreis Teltow-Zehlendorf

- Demokratie und GWA: Prof. Dr. Birgit Steffens, EHB

- GWA auf dem Land: Carolin Schönwald, Ltg. Rückkehrer Initiative

- GWA in der Stadt: Markus Runge, GF Nachbarschaftshaus Urbanstrasse

- GWA und Altern: Nicole Herlitz, Lukas Piechotta, Ltg. GiG, Kirchenkreis Teltow-Zehlendorf

18.45 Pause

19.00 ausBLICK , Prof. Brigitte Jürjens

04. Juni 2019 18:00 - 20:00 Uhr

Fuß- und Handakupressur - kleine Berührung an Reflexzonen - große Wirkung

Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum Reinickendorf - Günter-Zemla-Haus - Eichhorster Weg 32 - 13435 Berlin

Veranstalter: Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum Reinickendorf

Seit vielen Jahren hat sich bei uns die Reflexzonen-Therapie etabliert, die davon ausgeht, dass der ganze Mensch mit all seinen anatomischen Aspekten an den Füßen und den Händen abgebildet ist.

Das heißt, es gibt dort so genannte Reflex-punkte, die in direkter Verbindung zu den entsprechenden Körperbereichen stehen. Durch Druckmassage an den

Reflexzonen können die Selbstheilungskräfte angeregt und das Gleichgewicht wieder hergestellt werden.

Anhand von verschiedenen Krankheitssymptomen wie z. B. Verdauungsproblemen, Rücken- und Kopfschmerzen werde ich die Reflexzonen an Fuß und Hand im Vergleich vorstellen und die faszinierenden Möglichkeiten der Behandlung bei sich Selbst oder Anderen erklären. Die logische und einfache Spiegelung des Körpers an Fuß und Hand macht es möglich, auch als Nichtfachmann sich zu behandeln.

Referentin: Heike Frank, Heilpraktikerin
Kosten: 3 €, erm. 2 €
Anmeldung: Telefonische Anmeldung erbeten unter: 416 48 42.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

05. Juni 2019 (späterer Einstieg möglich)

PORTA - Medienkompetenz und Work-Life-Balance für den beruflichen Wiedereinstieg

Kostenlose FCZB-Fortbildung für Frauen mit gesundheitlichen Beeinträchtigungen

Veranstalter: Frauen Computer Zentrum Berlin FCZB

Sie möchten nach einer gesundheitlich bedingten längeren Auszeit wieder in den Beruf einsteigen und dafür auch Social Media nutzen?

In unserer praxisorientierten Teilzeit-Fortbildung lernen Sie, sich gekonnt in den sozialen Medien zu vernetzen. Sie aktualisieren Ihre Branchenkenntnisse und sondieren persönliche Einstiegsmöglichkeiten. Sie beschäftigen sich mit Bildbearbeitung, Urheberrecht und Datenschutz. Das Projekt zeichnet sich durch ein inhaltlich und zeitlich flexibles Lernarrangement aus – online und im FCZB. Sie bauen sich, individuell begleitet, Grundlagen für eine überzeugende Online-Reputation auf, um beruflich wieder Fuß zu fassen. Am Ende der Fortbildung haben Sie Ihre Medienkompetenz erweitert und begonnen, Ihr berufliches Profil in den sozialen Netzen abzubilden.

Zielgruppe: Frauen mit Behinderung oder nachgewiesener gesundheitlicher Beeinträchtigung

Voraussetzungen: Kenntnisse in Dateiverwaltung, Textverarbeitung

Dauer: individuell, maximal 16 Wochen (bis 18.09.2019)

Lernform: Präsenz und begleitetes Online-Lernen

Zeiten: 5 bis 20 Stunden pro Woche

Kosten: keine

Tel: **030 617 970-16**

Mail: info@fczb.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

06. Juni 2019 **17:00 - 19:00 Uhr**

Der Verband für alleinerziehende Mütter und Väter (VAMV) stellt sich vor

Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt, Wattstr. 13, 13629 Berlin

Veranstalter:

Der Verband für alleinerziehende Mütter und Väter berät seit 1967 bundesweit Einelternfamilien u.a. zu folgenden Themen: Wo bekomme ich finanzielle

Unterstützung, Kinderzuschlag, Kinderfreibeträge? Was sind meine Ansprüche? Welche Rechte hat mein Kind? Wie kann ich Kind und Arbeit miteinander

vereinbaren? Welche besonderen Unterstützungen gibt es für Alleinerziehende?

An diesem Abend können Sie alle Fragen rund ums Thema „Alleinerziehend“ stellen.

Anmeldung: unter der Tel. 030 3817057

Mail: shtsiemensstadt@casa-ev.d

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

06. Juni. 2019 **17:00 Uhr**

Ernährung in der Komplementärmedizinischen Onkologie

Informationsveranstaltung

Charité Mitte (CCCC) - Invalidenstr.80 - 10115 Berlin - Konferenzraum 3.Ebene - 2. Obergeschoss

Veranstalter: Selbsthilfegruppe Brustkrebs in der Charité
mit Frau Dr. Miriam Ortiz aus der Charité
Hochschulambulanz für Naturheilkunde Berlin Mitte

- Welchen Einfluss hat die Ernährung bei der Entstehung bei Brustkrebs?
- Wie können Sie sich während der onkologischen Therapie ernähren?
- Gibt es sinnvolle spezielle Kostformen bei Krebs?

Mail: brunhild.dicks@shg-brustkrebs-in-der-charite-berlin.de
Internet: www.shg-brustkrebs-in-der-Charite-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

12. Juni 2019 **14 - 17 Uhr**

Kostenloser Tanztee

Körperspuren - Ball

Centre Français de Berlin, Müllerstrasse 74, 13349 Berlin

EINLADUNG - Wir freuen uns auf Ihren Besuch, sowohl **als Teilnehmer*in** als auch als Gast!

Mit 20 **Tänzer*innen** des Programms DANCE INTENSIVE von der TANZFABRIK

Nach einer sehr erfolgreichen ersten Ausgabe des Balles freuen wir uns, Sie zur zweiten Ausgabe einzuladen, die am 12. Juni im Centre Français de Berlin stattfinden wird. Bei diesem BALL #02 haben 20 Tänzer*innen aus dem DANCE INTENSIVE Programm der renommierten TANZFABRIK das Vergnügen, einen fröhlichen, entspannten und generationsübergreifenden Treffpunkt zu schaffen und den zwischenmenschlichen Kontakt über das universelle Medium Tanz zu fördern.

Durch regelmäßig organisierte Bälle für ein älteres Zielpublikum soll sich in Wedding ein Modell etablieren, das ein intergenerationelles Miteinander ermöglicht. Zwölf Bälle werden im Rahmen des Projektes in einem Zeitraum von zwei Jahren vom Centre Français de Berlin organisiert und auch in seinen barrierefreien Räumlichkeiten stattfinden. Jeder Ball wird von einem/einer ausgewählten Künstler*in der Berliner Freien Szene konzeptuell erarbeitet und begleitet. Alt trifft auf jung. Tradition trifft auf Experimentelles.

Es finden sich alle Codes eines traditionellen Balls: Ein schön geschmückter Raum und eine musikalisch ansprechende Untermalung sollen zwanglose, fröhliche Begegnungen ermöglichen. Die Regelmäßigkeit des Formats sorgt für ein stabiles und langfristiges Projekt: Innerhalb von zwei Jahren werden 12 Bälle mit 12 Performance-Künstler*innen stattfinden, die 12 unterschiedliche Themen behandeln und 12 Vorbereitungsworkshops beinhalten werden. Willkommen zum Körperspuren – Ball #02 im Centre Français de Berlin, Müllerstraße 74, ein barrierefreier und geschützter Ort, an dem die Teilnehmer*innen fortgeschrittenen Alters ihre Gedanken und Geschichten mitteilen und sich frei in ihrem eigenen Körper-Rhythmus bewegen können.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch, sowohl als Teilnehmer*in als auch als Gast!

Kosten: keine
Tel: **030 120 86 03 52**
Mail: ball@centre-francais.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

13. Juni 2019 und Donnerstag, 08. Aug. 2019 17.00 – 19.00 Uhr

Aufatmen und Durchatmen - Atem als Ressource

Workshop

Charité Mitte (CCCC) - Invalidenstr.80 - 10115 Berlin – Konferenzraum 2. OG

Veranstalter: Selbsthilfegruppe Brustkrebs Charité

Gertrud Kutscher, Atem- und Stimmtherapeutin

Der Ehrfahrbare Atem nach Prof. I. Middendorf lehrt uns, unseren Atem ohne jegliche Bewertung zuzulassen. Atemfunktion, Atemrhythmus und -fluss, Beweglichkeit, Körperspannung, Organ- und Stoffwechselfähigkeit und Nervensystem werden vitalisiert und ausbalanciert.

Inhalte des Workshops:

- Tragen lassen
- Empfindungsbewusstsein, Sammlungsfähigkeit und Zulassen

- Durchlässigkeit für die Atembewegung
- Atemräume
- Ausatemkräfte

Tel: **030 4047401 / 017431132**
 Mail: brunhild.dicks@shg-brustkrebs

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

22. Juni 2019 15:00 Uhr

Pride Parade 2019 - Kämpfe verbinden - Normen überwinden

behindert und verrückt feiern

Veranstalter: Die Pride Parade wird von einem Bündnis aus behindertenpolitischen, psychiatriekritischen, feministischen und queeren Einzelpersonen organisiert.

Am 22. Juni 2019 findet die sechste „behindert und verrückt feiern“ Pride Parade statt. Ab 15 Uhr werden behinderte, verrückte, eigensinnige und normalgestörte Menschen und ihre Unterstützer*innen durch Berlin ziehen, sich selbstbewusst so zeigen, wie sie sind, und gegen Diskriminierung demonstrieren. Das Motto der diesjährigen Parade ist „Kämpfe verbinden - Normen überwinden“.

In der Gesellschaft herrschen strikte Vorstellungen von dem, was „normal“ ist. Und wir alle haben die Erfahrung gemacht, dass wir angeblich „nicht normal“ sind. Viele spüren das Tag für Tag. Mit der Parade sagen wir: Wir haben genug davon! Obwohl die Worte „Teilhabe“ und „Inklusion“ in aller Munde sind, sieht die Realität anders aus. Behinderte, Verrückte und chronisch kranke Menschen werden verunsichert und ausgegrenzt. Deshalb gehen wir gemeinsam auf die Straße und fordern Barrierefreiheit und Assistenz für alle und überall!

Die Parade möchte einen sicheren Raum anbieten – damit alle zusammen ein politisches Zeichen setzen können. An Barrierefreiheit ist gedacht. Es gibt ein Unterstützungsteam, das jederzeit angesprochen werden kann, und es gibt Möglichkeiten zum Ausruhen. Die Redebeiträge werden in Deutsche Gebärdensprache übersetzt.

Der Umzug geht an der Jannowitzbrücke mit einer Kundgebung los. Dann tanzt der Zug über die Heinrich-Heine-Straße mit einem Zwischenhalt am Moritzplatz. Vor dem Südblock am Kottbusser Tor gibt es die Schlusskundgebung mit einem Bühnenprogramm. Dabei wird auch die „Glitzerkrücke“ verliehen, ein Negativpreis, der für Vereine, Unternehmen, Institutionen oder Gesetze bestimmt ist, die sich besonders darin ausgezeichnet haben, Behinderte und Verrückte auszugrenzen und zu benachteiligen.

Anmeldung: Matej Kralj
 Tel: **0179 775 3495**
 Mail: presse-parade@gmx.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

22. Juni 2019

11:00- 20:00 Uhr

Autismus aus der Innenperspektive –

Fachtag von Aspies e.V.

Darstellungen und Erklärungsansätze“Menschen im Autismusspektrum

JugendKulturZentrum PUMPE - Lützowstr.42 - 10785 Berlin-Mitte

Veranstalter: Aspies e.V.

„Aspies e.V.“ ist eine bundesweite Selbsthilfe- und Selbstvertretungsorganisation von und für Menschen im Autismusspektrum mit Sitz in Berlin. Auf unserer Veranstaltung wollen wir allen Interessierten Informationen über das Thema Autismus vermitteln. Besonders ist, dass alle ReferentInnen selbst im Autismusspektrum sind. Sie verfügen also nicht nur über die entsprechenden Fachkompetenzen, sondern sind darüber hinaus auch ExpertInnen aus eigener Erfahrung. Unser Autistustag findet anlässlich des Autistic Pride Days statt. Unser Fokus ist nicht in erster Linie auf Defizite gerichtet, die Autismus mit sich bringt und die auf fast allen sonstigen entsprechenden Fachveranstaltungen thematisiert werden. Bei uns steht eher eine selbstbewusste Haltung autistischer Menschen im Vordergrund.

Die Veranstaltung richtet sich daher nicht nur an Fachkräfte, sondern auch an die autistischen Menschen selbst sowie alle Personen, die am Thema Autismus interessiert sind. Die einzelnen Beiträge sollen Einblicke geben, wie „Betroffene“ selbst über das Thema Autismus denken, welche Diskurse und welche Themen für

uns gerade aktuell und wichtig sind.

Alle Informationen zur Veranstaltung finden Sie auf dem beiliegenden Programmflyer oder unter:

<https://www.aspies.de/news.php#64>

Kosten: 13 €, 9 € oder 5 € (je nach Mitgliedschaft)

Mail: regina@aspies.de

Internet: <https://www.aspies.de/news.php#64>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

22. Juni 2019

6. Beatmungstag "Normalität leben – für Betroffene von Betroffenen"

Veranstalter: ALS-mobil e.V.

Nach dem Kongress mit 300 Teilnehmern im vergangenen Jahr, anlässlich des 10jährigen Bestehens des ALS-mobil e.V., kehrt dieses Jahr wieder „Normalität“ ein. Dazu passt auch das Motto des 6. Beatmungs- und Informationstages am 22.06.2019 „Normalität leben – für Betroffene von Betroffenen“. Dieses Jahr wurde ein größerer Fokus auf die Erfahrungen Betroffener gelegt z.B. zum Thema „Fachkräfte Mangel in der AIP - Helfern eine Chance geben?“ Aber auch Fachleute kommen zu Wort zum Thema:

„Beratungsbedarf bei ALS-Patienten - Sterben lassen, Leben ermöglichen-“.

Wir möchten mit Ihnen gemeinsam einen kommunikativen und informativen Tag gestalten, der Ihnen zeigen wird, dass das Leben auch mit ALS und Beatmung lebenswert und mobil sein kann. Die Teilnehmerzahl in der Villa Donnersmarck ist begrenzt auf 70 Personen, Platzvergabe erfolgt nach

Anmeldung, Betroffene werden bevorzugt. Das vorläufige Programm

Anmeldung und weitere Informationen (vorläufiges Programm) über das Formular auf unserer Webseite <https://www.als-mobil.de/veranstaltung/6-beatmungs-und-informationsveranstaltung/n>

oder direkt via/über oliver.juenke@als-mobil.de bitte bis spätestens 12.06.2019.

Kosten: Die Veranstaltung ist für alle Teilnehmer kostenfrei, wird ausschließlich über Spenden finanziert.

Mail: oliver.juenke@als-mobil.de

Internet: <https://www.als-mobil.de/veranstaltung/6-beatmungs-und->

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

24. Juni 2019 18.00 – 20.00 Uhr

Guter Schlaf und starke Nerven

Selbsthilfzentrum Eigeninitiative, Genossenschaftsstraße 70, 12489 Berlin-Adlershof

Veranstalter: Selbsthilfzentrum Eigeninitiative Treptow-Köpenick

Ein guter Schlaf ist essentiell für Gesundheit und Heilung. Ohne diesen können Körper und Geist nicht regenerieren und die Selbstheilungskräfte sich nicht voll entfalten. Ein Vortrag für alle, die nachts mit Hamsterradgedanken im Bett liegen und auf den Schlaf warten oder nicht durchschlafen können, ohne mehrmals „nachts raus zu müssen“. Die Heilpraktikerin Simone Dopierala-Nowak gibt einen Überblick über mögliche Ursachen, lindernde Heilkräuter und Tipps zur „Schlafhygiene“. Eine kleine Heilkräuterteekunde sowie einfache Mittel und Maßnahmen zur Selbstbehandlung rundenden Vortrag ab.

Kosten: 2 EUR | ermäßigt 1 EUR

Anmeldung: Wir bitten um Anmeldung

Tel: **030 631 09 85**

Mail: eigeninitiative@ajb-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

26. Juni 2019

17:30 - 19:00 Uhr

Soziale Problemstellung insbesondere russischsprachiger Abhängiger

Vortrag und Diskussion in russischer Sprache.

ABC - Alt-Marzahn 54 - 12685 Berlin - Raum 1

Veranstalter: Selbsthilfe-Kontaktstelle Marzahn-Hellersdorf

Mehr als 20.000 Tote pro Jahr: So hängen Alkoholismus und Sozialer Status zusammen. Soziale Folgen insbesondere für russischsprachiger Abhängiger sind

enorm. Finanzielle Abhängigkeit, Familienprobleme, Verweigerung der Teilhabe und natürlich Diskriminierung zählen dazu.

Kosten: keine

Anmeldung: bitte telefonisch unter: 030 540 6895

IMPRESSUM

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

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

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

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