

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
Betroffen von COVID-19 und auf Gruppensuche? #CoronaSelbsthilfe	2
Gemeinsam und mit Abstand „Leben mit Corona“	3
1. Online-Gruppe für Betroffene von Covid-19-Langzeitfolgen (Post-/ Long-Covid)	3
Online-Gruppengründung: Angehörige von Covid-19-Verstorbenen (deutschlandweit)	3
Stammtisch junge Selbsthilfe	3
Multiple Sklerose - Gruppe für Neubetroffene	4
Angehörigengruppe von MS-Erkrankten	4
Neue Gruppen der Rheuma-Liga Berlin	4
Fibromyalgie & Empowerment für junge Frauen	5
Junge Menschen mit Schlaganfall	5
Erfahrungsprofis Parkinson	6
Offene Selbsthilfegruppe für Fatiguebetroffene	6
Krebsselfhilfegruppe Mundbereich-Hals	6
Cancer Support Group in English	6
Selbsthilfegruppe Plasmozytom – Multiples Myelom	6
Lip- und Lymphödeme "Schwere(s)Los"	7
Urtikaria/Nesselsucht - Gruppe in Gründung	7
Atypischer Gesichtsschmerz/persistierender idiopathischer Gesichtsschmerz (PIFP)	7
Wege aus der Angst - Selbsthilfegruppe zum Thema Angst und Depressionen	7
Trennung von einem Narzissten	7
tbd – Bindungs- und Verlustängste erkennen und überwinden in Gründung	8
Gewalt in der Kindheit & Kontaktabbruch zu den Eltern	8
Angehörige von Opfern sexueller Gewalt	8
Wir um die 40+ (Selbsthilfegruppe Depressionen)	9
Selbsthilfegruppe Depression für Angehörige	9
NEU für junge Selbsthilfe	9
U20-Gruppe Depressionen und Ängste	9
Offener Treffpunkt zum Thema Angst und Depression	10
Unterstützung gesucht:	10
Zwänge – Gruppe in Gründung	10
Suchtgruppe Alkohol	11
Suchtgruppe von BOA e.V.	11
SELBSTHILFE ONLINE	11
Online- und Telefon-Angebote der Selbsthilfe	11
Kostenlos virtuelle Räume für Selbsthilfegruppen	11
Echte Stimmen – Der Berliner Selbsthilfepodcast bei spotify	12
Overeaters Anonymous „BigBookStudy“, online und via Telefon	12
Digitale Angebote für zugewanderte Menschen	13
BERATUNG DER SELBSTHILFE FÜR DIE SELBSTHILFE	13
Die Sozialberatung bei SEKIS	13
PEER-Beratungsangebot im Nachbarschaftshaus Friedenau	13

	<b>Peer-Beratung - Menschen mit Krisenerfahrung beraten Menschen in Krisen</b>	<b>13</b>
	<b>Selbsthilfe-Zentrum Reinickendorf Psychosoziale Beratung</b>	<b>14</b>
PROJEKTE		14
	<b>Teilnehmende für Forschungsprojekt im Rahmen einer Bachelor-Arbeit gesucht</b>	<b>14</b>
	<b>Studie zur Versorgung von Krebsbetroffenen und Bedeutung von Selbsthilfe</b>	<b>14</b>
	<b>Orientierung und Tipps zum Studieren mit einer psychischen Erkrankung</b>	<b>15</b>
	<b>Diversitätsorientierte Organisationsentwicklung</b>	<b>15</b>
PATIENT*INNENINTERESSEN		16
	<b>Vorzeitige Aufhebung der Impfpriorisierung katapultiert vulnerable Patienten ins schutzlose Aus!</b>	<b>16</b>
	<b>Sachkundig– engagiert- unüberhörbar? Werde unabhängige PatientenvertreterIn!</b>	<b>16</b>
	<b>Unterkiefer-Protrusionsschiene wird Kassenleistung</b>	<b>17</b>
	<b>Patient als Partner</b>	<b>18</b>
	<b>Teilnehmer*innen mit Diagnose Soziale Angststörung und Depression gesucht</b>	<b>18</b>
	<b>Patientenschulung zu rheumatischen Themen</b>	<b>19</b>
	<b>Ich verstehe nur Bahnhof!</b>	<b>19</b>
BARRIEREFREIHEIT		20
	<b>Gewaltschutz in Einrichtungen der Behindertenhilfe ausbauen</b>	<b>20</b>
	<b>Informationen über Selbsthilfe in Gebärdensprache</b>	<b>21</b>
	<b>Informationen über Selbsthilfe in Leichter Sprache</b>	<b>21</b>
	<b>Informationen zu Corona in verschiedenen Sprachen und Leichter Sprache</b>	<b>21</b>
FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN		21
	<b>Fortbildungsveranstaltungen in Zeiten von Corona</b>	<b>21</b>
	<b>Kraftquellen und innere Balance</b>	<b>21</b>
	<b>Die Kraft der Gewaltfreiheit - Einführung in die „Gewaltfreie Kommunikation“</b>	<b>22</b>
	<b>Nicht immer nur nett - Lebendige Kommunikation in der Gruppe</b>	<b>22</b>
VERANSTALTUNGEN		23
	01. Juni 2021 18 - 20 Uhr	23
	<b>Depression -und jetzt? - Lesung online - Wegweiser einer Erfahrungsexpertin</b>	<b>23</b>
	06. Juni 2021 11.00 - 16.00 Uhr	23
	<b>WenDo Selbstbehauptungstraining für Frauen</b>	<b>23</b>
	11. Juni 2021 10 bis 12 Uhr	23
	<b>Online-Jubiläumsveranstaltung der Kontaktstellen PflegeEngagement</b>	<b>23</b>
	11. Juni 2021 18:00-21.00	24
	<b>Umgang mit Transsexualität bei Jugendlichen unter ethischen Gesichtspunkten</b>	<b>24</b>
	15. Juni 2021 18 Uhr	25
	<b>Herberts Sucht-und-Medien-Meeting</b>	<b>25</b>
	19. Juni 2021 11 – 14 Uhr	25
	<b>IntoDance - In jedem Menschen wohnt eine Tänzerin oder ein Tänzer</b>	<b>25</b>
	22. Juni 2021 15:30 – 18:00 Uhr	25
	<b>Soziales Rezept in der Primärversorgung - Zukunftskonzept auch für Deutschland?</b>	<b>25</b>
	23. Juni 2021 18:30 - 20:00 Uhr	26
	<b>Narzissmus und Alkohol</b>	<b>26</b>
IMPRESSUM		26

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

### **Betroffen von COVID-19 und auf Gruppensuche? #CoronaSelbsthilfe**

Corona hat viele Gesichter, zum Beispiel

- Covid-19-Erkrankte und ihre Angehörigen
- Gesundheitliche Langzeitfolgen durch Corona
- Selbstständige, die um ihre Existenz bangen
- Angehörige von Corona-Leugner\*innen
- Angehörige von an oder mit Covid-19 Verstorbenen

Sind Sie betroffen und möchten sich gern mit anderen in einer ähnlichen Situation dazu austauschen? Dann schauen Sie in der SEKIS-Datenbank auf [www.sekis-berlin.de](http://www.sekis-berlin.de) nach Online-/Gruppen und lassen sich unverbindlich beraten bei den Berliner Selbsthilfe Kontaktstellen. Hier finden Sie die Kontaktdaten und Erreichbarkeiten: [www.sekis-berlin.de/selbsthilfe/kontaktstellen](http://www.sekis-berlin.de/selbsthilfe/kontaktstellen)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Online Gruppe

## Gemeinsam und mit Abstand „Leben mit Corona“

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

Ort: Stadtteilzentrum Siemensstadt, Wattstraße 13, 13629 Berlin

Zeit: **Jeden Montag, 18 bis 20 Uhr**

Kontakt: Tel 030-382 40 30 oder 030-382 89 12

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

Ansprechpersonen: Roswitha Stephan-Glitzner und Olaf Löschke

» [Inhaltsverzeichnis](#)

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

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

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

Auch nach überstandener Covid-19-Erkrankung

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

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

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

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

Die Teilnehmer\*innenzahl ist begrenzt.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

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

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

Die Anmeldung erfolgt über SeKo Bayern!

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

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

Wenn Sie sich angesprochen fühlen, dann schreiben Sie bitte eine E-Mail an

[stefanie.hossfeld@seko-bayern.de](mailto:stefanie.hossfeld@seko-bayern.de) mit Angabe Ihres Namens und Vornamens.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Stammtisch junge Selbsthilfe

**Jeden letzten Dienstag im Monat um 19 Uhr - zur Zeit online**

Hier entsteht Verbundenheit trotz Abstandsregel. Aus dem Stammtisch ist bereits eine kleine Gruppe entstanden, die sich regelmäßig trifft. Die Stammtische im März und April waren ein dynamischer informativer Austausch in diversen Break-out-rooms zu Themen wie Fortbildungen für Selbsthilfeaktive und "Studieren oder Ausbildung mit Erkrankungen"!

Der Stammtisch findet zur Zeit online statt.

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

Zu Online-Zeiten bitten wir um deine **Anmeldung** unter [junge-selbsthilfe@stadtrand-berlin.de](mailto:junge-selbsthilfe@stadtrand-berlin.de)

um den Einladungslink zu erhalten. Das geht natürlich auch kurzfristig und spontan!

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

### Multiple Sklerose - Gruppe für Neubetroffene

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

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

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

Zielgruppe: MS-Betroffene

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

Ort: Bekanntgabe nach vorheriger Anmeldung

Teilnahmekosten: Keine

Anmeldung: Unbedingt erforderlich bei der DMSG

Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft, Landesverband Berlin e.V.

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

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

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

### Angehörigengruppe von MS-Erkrankten

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

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

Begleitet durch: Kathrin Hackmann (Sozialarbeiterin)

Zielgruppe: Angehörige und Freunde MS-Betroffener

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

Ort: Bekanntgabe nach vorheriger Anmeldung

Teilnahmekosten: Keine

Anmeldung: Unbedingt erforderlich bei der DMSG

Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft, Landesverband Berlin e.V.

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

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

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

### Neue Gruppen der Rheuma-Liga Berlin

- **Eltern rheumakranker Kinder**

Diese Gruppe wird sich monatlich an einem Donnerstag von 15.00 – 16:30 Uhr im Rhema-Liga-Treffpunkt Neukölln treffen. Interessenten sind herzlich willkommen.

Kontakt und Information: Bertram Wittig, Tel. 32 290 29 51, [wittig@rheuma-liga-berlin.de](mailto:wittig@rheuma-liga-berlin.de)

- **Selbsthilfe rheumatischer Formenkreis Pankow**

Die Gruppe sucht weitere Interessierte mit Lust auf regelmäßigen Austausch und zur gemeinsamen Freizeitgestaltung. Sie trifft sich jeden 2. Mittwoch im Monat 18.30 – 20.00 Uhr in der Selbsthilfekontaktstelle Pankow. Interessierte sind immer gern willkommen.

Kontakt und Information: Frank Benedikt, Tel. 32 290 29 54, [benedikt@rheuma-liga-berlin.de](mailto:benedikt@rheuma-liga-berlin.de)

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

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

- **Selbsthilfegruppe Polymyalgia rheumatika**

Neue Interessenten sind herzlich willkommen.

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

- **neue Selbsthilfegruppe Fibromyalgie Charlottenburg**

Diese Gruppe trifft sich an jedem 2. Donnerstag im Monat von 18 bis 20 Uhr stattfinden.

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

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

Gelenkbeschwerden und Hauterscheinungen können den Alltag sehr beeinflussen. Wenn Sie von einer Psoriasis Arthritis betroffen sind und sich mit Gleichgesinnten austauschen und von Erfahrungen anderer profitieren möchten, sind Sie herzlich eingeladen: jeden 2. Montag im Monat von 17-18.30 Uhr

Kontakt und Information: Sandra Bluhm, Tel. 32 290 29 53, [bluhm@rheuma-liga-berlin.de](mailto:bluhm@rheuma-liga-berlin.de)

- **Selbsthilfegruppe in Weißensee**

Haben Sie Interesse, sich in Ihrem Bezirk mit anderen Betroffenen zu rheumatischen Erkrankungen auszutauschen? Die Gruppe sucht noch weitere Interessierte und trifft sich jeden 4. Dienstag im Monat um 16.30 Uhr in der Parkklinik Weißensee.

Kontakt und Information: Frank Benedikt, Tel. 32 290 29 54, [benedikt@rheuma-liga-berlin.de](mailto:benedikt@rheuma-liga-berlin.de)

- **Selbsthilfegruppe Fibromyalgie in Reinickendorf**

Die Gruppe sucht weitere Interessierte zum Erfahrungsaustausch und trifft sich jeden 1. Donnerstag im Monat 10-12 Uhr

Kontakt und Information: Hilaria Bundschuh, Tel. 32 290 29 52, [bundschuh@rheuma-liga-berlin.de](mailto:bundschuh@rheuma-liga-berlin.de)

- **Neue Selbsthilfegruppe in Reinickendorf geplant**

Haben Sie Interesse, sich in Ihrem Bezirk mit anderen rheumakranken Menschen auszutauschen?

Kontakt und Information: Hilaria Bundschuh, Tel. 32 290 29 52, [bundschuh@rheuma-liga-berlin.de](mailto:bundschuh@rheuma-liga-berlin.de)

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

Wenn Sie an der Selbsthilfegruppe interessiert sind und gerne sich mit anderen Betroffenen austauschen möchten, dann freuen wir uns auf Sie.

Kontakt und Information: Hilaria Bundschuh, Tel. 32 290 29 52, [bundschuh@rheuma-liga-berlin.de](mailto:bundschuh@rheuma-liga-berlin.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

Neugründung

### **Fibromyalgie & Empowerment für junge Frauen**

Selbsthilfegruppe für den Erfahrungsaustausch von jungen Frauen (18 - 40 Jahre) über das alltägliche Leben mit Fibromyalgie. Ziel ist, sich gegenseitig zu unterstützen und zu stärken sowie gemeinsam Lösungen für die Herausforderungen des Alltags zu finden. In der Gruppe kannst du, in der gesundheitlichen Verfassung, in der du gerade bist, sein und teilnehmen. Die Gruppe findet online statt.

Bis auf Weiteres online

Selbsthilfezentrum Neukölln-Nord

Wilhelm-Busch-Straße 12 - 12043 Berlin

Tel 681 60 64

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

<http://stzneukoelln.de>

Gruppentreffen ab 3 Interessentinnen

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

Gruppe in Gründung

### **Junge Menschen mit Schlaganfall**

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

Der LVSB e.V. bietet daher an, eine Gruppe jüngerer Menschen, etwa im Alter zwischen 20 und 40, ins

Leben zu rufen, in der sie eine ihren spezifischen Interessen entsprechende Plattform des Gedanken- und Erfahrungsaustausches finden können.

Kontakt und Anmeldung:

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

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

### Erfahrungsprofis Parkinson

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

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

„Ich als Erfahrungsprofi kann dazu sagen...“

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

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

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

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

Tel.: 030 555 77 977

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

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

### Offene Selbsthilfegruppe für Fatiguebetroffene

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

bei Interesse: 030 - 283 24 00

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

Treffen: einmal im Monat (Werktag wechselt)

Leitung: Sabine Schreiber

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

### Krebselbsthilfegruppe Mundbereich-Hals

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

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

### Cancer Support Group in English

meeting: first Wednesday of the month, 17 - 18.30 Uhr

please register: 030 - 283 24 00 or [berlincancergroup\[at\]gmail.com](mailto:berlincancergroup[at]gmail.com) or

[www.tinyurl.com/Berlin-Cancer-Meetup-English](http://www.tinyurl.com/Berlin-Cancer-Meetup-English)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

### Selbsthilfegruppe Plasmozytom – Multiples Myelom

Treffpunkt: Selbsthilfezentrum Neukölln-Süd, Lipschitzallee 80, 12353 Berlin

Treffen: jeden 1. Mittwoch im Monat 16.15 - 18.00 Uhr

Leiter: Matthias Minhöfer

bei Interesse: 030 - 63 41 31 35 oder [shg.minhoefer\[at\]gmail.com](mailto:shg.minhoefer[at]gmail.com)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

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

**Gruppentreffen** jeden 2. Samstag im Monat 15-18 Uhr

Kontaktperson: Frau Lucia Bunte

Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze - Mauerstr. 6 - 13597 Berlin / Spandau

Tel 030 333 50 26

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Urtikaria/Nesselsucht - Gruppe in Gründung

Betroffene helfen Betroffenen!

Diagnose Urtikaria/Nesselsucht? In deinem Umfeld kann keiner damit etwas anfangen? Du wirst nicht verstanden?

Wir wollen eine neue Selbsthilfegruppe gründen, wo wir als Betroffene uns in ruhiger und entspannter Atmosphäre treffen, austauschen und uns über aktuelle Informationen zur Krankheit informieren können. Lasst uns gemeinsam „quaddeln“, denn: geteiltes Leid ist halbes Leid! Du bist interessiert?

Dann melde dich beim Team der **Selbsthilfekontaktstelle „Eigeninitiative“ in Treptow-Köpenick** telefonisch unter der **030 631 09 85** oder per Email an [eigeninitiative@ajb-berlin.de](mailto:eigeninitiative@ajb-berlin.de).

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Gruppe in Gründung

## Atypischer Gesichtsschmerz/persistierender idiopathischer Gesichtsschmerz (PIFP)

Du leidest seit Jahren an atypischem Gesichtsschmerzen und suchst Menschen, denen es ähnlich geht?

Vielleicht hast du seit Jahren eine enorme Leidensgeschichte hinter dir, bist bei unzähligen Ärzten gewesen (Zahnarzt, HNO-Arzt, Kieferchirurgie und Neurologe) und niemand kann dir ernsthaft helfen? Auch unzählige bildgebende Verfahren haben nichts gebracht?

Wenn du die Diagnose „Atypischer Gesichtsschmerz“ oder neu „idiopathischer Gesichtsschmerz“ erhalten hast (NICHT Trigeminusneuralgie) und du versuchst dein Leben trotz der Schmerzen zu organisieren und zu leben, dann bist du bei uns richtig!

Wir sind die erste Selbsthilfegruppe in Berlin für diese recht seltene Erkrankung. Durch Verständnis und gegenseitigem Respekt gelingt es uns vielleicht, dem Schmerz zu begegnen und das Leben zu meistern. Einen Versuch ist es allemal wert.

Kontakt über:

**Selbsthilfekontaktstelle Lichtenberg - Horizont Hohenschönhausen**

Tel 030 9621033

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

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

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

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

Tel 030 9621033

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Neue Selbsthilfegruppe in Hohenschönhausen

## Trennung von einem Narzissten

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

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

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

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

Tel 030 9621033

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

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

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

Freitags, 16:30 – 18:00 Uhr

KIS Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe im Stadtteilzentrum Pankow

Schönholzer Str. 10 - 13187 Berlin / Pankow

Raumnutzung pro Person und Besuch: 1 Euro

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

Neue Gruppe:

### **Gewalt in der Kindheit & Kontaktabbruch zu den Eltern**

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

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

Die Gruppe ist offen für erwachsene Menschen aller Geschlechter.

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

Kontakt: [gewaltfamilie@gmail.com](mailto:gewaltfamilie@gmail.com)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

Neugründung

### **Angehörige von Opfern sexueller Gewalt**

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

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

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



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

Selbsthilfe Kontakt- und Beratungsstelle Mitte - StadtRand gGmbH

Perleberger Str. 44 - 10559 Berlin / Mitte

Tel 030 394 63 64

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

Gruppentreffen: auf Anfrage

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

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

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

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

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

Datum: mittwochs

Uhrzeit: 19.00 - 20.30 Uhr

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

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

Gebühren: Raumspende für das Selbsthilfezentrum

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

### Selbsthilfegruppe Depression für Angehörige

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

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

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

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

**Bis auf Weiteres online**

Interesse bitte melden bei:

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

Telefon: 030 382 40 30

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

NEU für junge Selbsthilfe

### U20-Gruppe Depressionen und Ängste

sucht noch Gleichgesinnte für Treffen

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

Oder Du möchtest einfach neue Leute kennenlernen?

Dann melde dich!

Erstkontakt über die Kontaktstelle

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

Tel 030 3 94 63 64

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Offener Treffpunkt zum Thema Angst und Depression

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

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

Angeleitete Gruppe DURCH BETROFFENE!

1.6.2021, 10-11.30 Uhr (Präsenz-Treffen)

8.6.2021, 18-19.30 Uhr (Online-Treffen)

15.6.2021, 10-11.30 Uhr (Präsenz-Treffen)

22.6.2021, 18-19.30 Uhr (Präsenz-Treffen)

Vorherige Anmeldung bitte über:

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

Telefon: **030 49 98 70 910**

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Unterstützung gesucht:

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

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

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

Was bekommst Du für Dein Engagement?

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

Was wünschen wir uns von Dir als Teammitglied?

Zuverlässigkeit, Offenheit, Ehrlichkeit und Empathie, gewaltfreie Kommunikation

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

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

Telefon: **030 49 98 70 910**

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Zwänge – Gruppe in Gründung

Zwänge bestimmen ihr Leben?

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

Datum: ab 4 Interessenten\*innen

Ort: Stadtteilzentrum Neukölln Süd, Lipschitzallee 80, 12353 Berlin

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Suchtgruppe Alkohol

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

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

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

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

In Gründung

## Suchtgruppe von BOA e.V.

Der Name ist Programm. BOA steht für

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

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

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

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

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

Anmeldung Tel 0176 86140914

Kontakt Björn Wagner

Selbsthilfe-, Kontakt- und Beratungsstelle Marzahn-Hellersdorf

Alt Marzahn 59a, 12685 Berlin

Tel.: 030 / 542 510 3

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## 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](#)

## 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

Unsere Echte Stimme in dieser Episode spricht **David Hill** über die **Entstehungsgeschichte und seinen heutigen Alltag im Haus Phönix**, ein Zufluchtsort für suchtmittelabhängige Menschen, die ein Obdach suchen und sich für ein cleanes Leben entschieden haben. Das Besondere an diesem „Rund - um –Selbsthilfepaket“ ist, dass es von ehemaligen Süchtigen konzipiert wurde, die ihre Erfahrungen mit dem drogenfreien Leben mit den Neuen im Haus teilen. Er erzählt uns auch, wie er aus seiner eigenen Sucht aussteigen konnte, wie ihm seine Freunde dabei geholfen haben und was es braucht, um wieder oder zum ersten Mal ein echtes und glückliches Leben leben zu können. Welche Bedeutung das Thema Einsamkeit im Haus Phönix hat, darüber berichtet uns David sehr offen, auch wie er seine eigenen Erfahrungen weitergeben kann und wie ihm das selbst hilft. Ganz im Sinne des Selbsthilfegedankens.

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

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE ONLINE

Neu!!

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

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

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

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

Aufzeichnungen und Infos könnt ihr auch über folgende Website bekommen:

<https://bigbookstudyoa.weebly.com>

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

Wir freuen uns auf den Austausch mit dir!

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Digitale Angebote für zugewanderte Menschen

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

Das jeweils aktuelle Wochenprogramm findet sich hier:

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

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## BERATUNG DER SELBSTHILFE FÜR DIE SELBSTHILFE

### Die Sozialberatung bei SEKIS

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

**Anmeldung erforderlich**

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

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

Bitte vereinbaren Sie vorab einen Termin!

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

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## BERATUNG DER SELBSTHILFE FÜR DIE SELBSTHILFE

### PEER-Beratungsangebot im Nachbarschaftshaus Friedenau

**Betroffene berät Betroffene aus langjähriger eigener Erfahrung**

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

Selbsthilfetreffpunkt Tempelhof-Schöneberg

Heute, 25 Jahre später, kann ich endlich den Sonnenaufgang genießen, ohne Angst vor jedem neuen Tag.

Es geht im Leben nicht darum zu funktionieren, es geht darum, zu leben! Depressionen, Angstzustände und Zwänge sind keine Zeichen von Schwäche. Sie sind Zeichen dafür, dass du versucht hast, viel zu lange zu stark zu sein.“

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

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

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

Kontakt: Thorsten Schuler, Nicole Bichlmeier

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

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## BERATUNG DER SELBSTHILFE FÜR DIE SELBSTHILFE

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

(per Telefon, Video-Chat oder persönliche Beratung)

Peer-Berater\_innen, im Sinne von Genesungsbegleiter\_innen, nutzen ihre eigene Krisenerfahrung als Ressource und bieten einen lebensnahen Beratungsansatz, der therapeutische und ärztliche Behandlungen ergänzen kann.

Neben Ratsuchenden, die von einer psychischen Erkrankung betroffen sind, steht die Peer-Beratung auch Angehörigen offen.

Unser Gesprächsangebot für Erkrankte und Angehörige umfasst:

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

- Informationen zu kassenfinanzierten Therapie-Möglichkeiten
  - Unterstützung bei der Therapeuten\_innensuche
  - Beratung und Vermittlung zu Selbsthilfegruppen und anderen Anlaufstellen
  - Motivierung und Aktivierung im Sinne des Empowerment
  - Kooperation und Mitwirkung in Gremien als Vertretung der Betroffenenperspektive
- Kontakt: Peer-Beratung per Telefon oder Video-Chat nach vorheriger Vereinbarung über [peerberatung-kis@hvd-bb.de](mailto:peerberatung-kis@hvd-bb.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## BERATUNG DER SELBSTHILFE FÜR DIE SELBSTHILFE

### Selbsthilfe-Zentrum Reinickendorf Psychosoziale Beratung

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

Beraterin Jeannine Schätzle - Sozialarbeiterin / Sozialpädagogin

Zeit nach Vereinbarung

Kosten kostenfrei

Anmeldung und Informationen

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

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## PROJEKTE

### Teilnehmende für Forschungsprojekt im Rahmen einer Bachelor-Arbeit gesucht

Philipp Heine war Teil einer Projektgruppe der Alice-Salomon-Hochschule Berlin (ASH), die im Herbst 2020 gemeinsam mit SEKIS Berlin, der KIS Pankow und der Selbsthilfekontaktstelle Buch das [Projekt "BePS - Bewegungsprofis und Selbsthilfe"](#) durchführte.

Im Rahmen seiner Bachelorarbeit zum **Thema „Erwartungshaltungen an die Rolle der Physiotherapeut\*in“** werden Teilnehmende an einer Online-Umfrage gesucht.

Die bewusst breit gefasste Zielgruppe ist die erwachsene Allgemeinbevölkerung.

Vorherige Erfahrungen mit Physiotherapie aus Patient\*innen-Sicht sind für die Teilnahme nicht notwendig.

Untersucht wird die Verbreitung bestimmter Erwartungshaltungen bezüglich der/des behandelnden Physiotherapeutin/Physiotherapeuten. Außerdem hat diese Arbeit zum Ziel, den eigens dafür konzipierten Fragebogen auf interne Validität zu überprüfen und ggf. bei zukünftigen Erhebungen anzupassen.

Die Teilnahme dauert circa 10 Minuten und findet anonym statt. Persönliche Informationen, die zur Identifikation der Person führen könnten, werden nicht erfragt.

Zur Umfrage geht es hier: <https://bachelorarbeit-heine.limesurvey.net/565242?lang=de>

**Die Teilnahme ist bis zum 18.06.2021 möglich.**

Fragen und Anmerkungen sind gerne an [philipp.heine@ash-berlin.eu](mailto:philipp.heine@ash-berlin.eu) zu richten.

Vielen Dank im Voraus!

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## PROJEKTE

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

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

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

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

PROJEKTE

## Orientierung und Tipps zum Studieren mit einer psychischen Erkrankung

### Neue Internetseite richtet sich an Studierende und Lehrende

Ein neue Internetseite bietet Orientierung und Tipps zum Studium mit einer psychischen Erkrankung. Auf der Seite [blogs.hoou.de/psychestudium](https://blogs.hoou.de/psychestudium) werden verschiedene Aspekte beschrieben, wie sich ein Studium positiv und negativ auf die psychische Gesundheit auswirken kann. Das Angebot ist entstanden in einem Projekt der Hamburg Open Online University und der Hochschule für Angewandte Wissenschaft Hamburg. Die allgemeinen Informationen werden ergänzt um Tipps zu Themen wie Prüfung oder Nachteilsausgleiche, mit denen Prüfungsbedingungen individuell angepasst und Studien- sowie Prüfungsleistungen chancengleich gestaltet werden können.

Das Angebot richtet sich auch an Lehrende an Hochschulen. Lehrende erhalten Hinweise, wie sie Gespräche gestalten und dafür hilfreiche Rahmenbedingungen schaffen können. Die Internetseite nennt auch Anlaufstellen inner- und außerhalb von Hochschulen. Videos und Erfahrungsberichte von betroffenen Studierenden veranschaulichen, wie sie ihr Studium bewältigen.

Quelle: Hamburg Open Online University & Hochschule für Angewandte Wissenschaft Hamburg | <https://blogs.hoou.de/psychestudium>

PROJEKTE

## Diversitätsorientierte Organisationsentwicklung

Wie geht es mit der diversitätsorientierten Organisationsentwicklung unter Lockdown-Bedingungen weiter?

Warum dieses Thema auch und gerade in Krisenzeiten auf der Agenda steht

Diversitätsorientierte interkulturelle Kompetenz gilt heute in pädagogischen Berufen als Schlüsselqualifikation. Sie beginnt mit der Reflexion der eigenen Person. Denn Merkmale oder Handlungen anderer Menschen lösen in unseren Köpfen sehr schnell und oft nicht sofort wahrnehmbar Bilder und Assoziationsketten aus, die durch unsere eigene Sozialisation und Prägung entstanden sind. Oft lassen wir uns in der Hektik unseres Berufsalltages unbewusst von diesen leiten und können dann nicht mehr professionell handeln. Dies möchten wir in den Blick nehmen und professionell reflektieren.

AspE e.V. versteht sich als „lernende Organisation“ und legt somit den Fokus auf Entwicklungsprozesse, die Teams und Mitarbeitende mit ihren vielfältigen Potenzialen fördern. Wenn sich Individuen mit diversen und unterschiedlichen Erfahrungen, Kompetenzen, Begabungen, Prioritäten, Werten, Sicht- und Lebensweisen im Kontext eines systematischen Entwicklungsprozesses entfalten können, erhöht das Eigenverantwortung und aktives Mitdenken.

Diversitätsorientierte Organisationsentwicklung ist als Prozess zu verstehen, in dem vorhandene Potenziale gefördert und Konflikte ernst genommen werden

Diversitätsorientierung wird bei **AspE e.V.** als Querschnittsthema verstanden, das alle Mitarbeitenden und alle Arbeitsbereiche betrifft.

Der Prozess schafft Raum für Reflexion und Austausch über die Bedeutung und Umsetzung von Diversitätsorientierung.

In diesem Sinne haben sich ALLE Mitarbeiter\*innen Ende 2019 auf den Weg gemacht, um gemeinsam ein neues diversitätsorientiertes Leitbild zu erarbeiten, welches nicht nur als Aushängeschild auf der Webseite stehen sollte, sondern tatsächlich auch von ALLEN in ihrer Unterschiedlichkeit gelebt werden kann.

Die Corona-Krise seit 2020 hat den Prozess zwar erschwert, da alle Beteiligungsformate, Austausch- und Reflexionsräume und Kolleg\*innentreffen digital stattfinden mussten, aber ihn nicht zum Erliegen gebracht. So waren zwar alle etwas erschöpft, aber sehr glücklich, als das neue Leitbild Anfang diesen Jahres von allen verabschiedet werden konnte.

Besonders der letzte Satz des Leitbildes macht uns stolz: „Dieses Leitbild wurde von der AspE-Mitarbeiter\*innenschaft im Prozess erarbeitet. Seine partizipative Weiterentwicklung ist für uns im Rahmen unserer fachlichen Ansprüche selbstverständlich.“

Und daran wollen wir uns auch halten – und so ging es weiter im Prozess. Als nächstes wurde das Leitbild in leichte Sprache übersetzt. Mit dieser Übersetzung konnten wir uns sogar das Siegel inclusion europe erwerben. In einer nächsten Großveranstaltung (natürlich online) werden wir uns weiter über die praktische Umsetzung unseres neuen Leitbildes verständigen.

Das Leitbild finden sie hier: <http://aspe-berlin.de/leitbild.html>

Das Leitbild „Leichte Sprache“: [http://aspe-berlin.de/leitbild\\_leicht.html](http://aspe-berlin.de/leitbild_leicht.html)

Wir sind davon überzeugt:

Gelebte Vielfalt und Wertschätzung dieser Vielfalt hat eine positive Auswirkung auf die Gesellschaft.

**AspE e.V.**

Brusendorfer Straße 20 - 12055 Berlin Tel. (030) 624 33 69

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

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## PATIENT\*INNENINTERESSEN

### **Vorzeitige Aufhebung der Impfpriorisierung katapultiert vulnerable Patienten ins schutzlose Aus!**

**BAG SELBSTHILFE kritisiert, dass damit das Gerangel von Impfwilligen um ein knappes Gut angefacht und die Erreichbarkeit von Arztpraxen gefährdet wird.**

Die im Juni geplante Aufhebung der Impfpriorisierung stößt bei der BAG SELBSTHILFE, dem Dachverband von 120 Mitgliedsverbänden chronisch kranker oder behinderter Menschen auf großes Unverständnis.

„Für uns ist es nicht nachvollziehbar, dass sich gerade vulnerable Patientengruppen wie chronisch kranke und behinderte Menschen auch aufgrund von Impfstoffmangel, monatelang gedulden mussten, obwohl sie einer besonderen Gesundheitsgefährdung durch das Covid19- Virus ausgesetzt sind. Nach wie vor sind derzeit viele chronisch kranke und behinderte Betroffene in der Priorität 3 nicht geimpft. Und jetzt, wo die Impfungen endlich in Schwung kommen, werden sie durch die Aufhebung der Impfpriorisierung praktisch von gesunden Menschen von hinten in der Schlage überrannt, weil sie in dem allgemeinen Termingerangel vielfach den Kürzeren ziehen“, kritisiert Dr. Martin Danner, Bundesgeschäftsführer der BAG SELBSTHILFE.

Darüber hinaus werden die Hausärzte jetzt schon mit Terminanfragen zur Impfung geradezu überrannt. Das macht eine telefonische Erreichbarkeit des Hausarztes für seine Patienten für Terminvereinbarungen oder Rückfragen teilweise unmöglich. Außerdem schürt die Inaussichtstellung einer möglichen und zeitlich passenden Impfung auch die Hoffnung auf Reisefreiheiten angesichts der anstehenden Sommerurlaubssaison und damit ist sozusagen der große Ansturm auf die Arztpraxen und Impfzentren vorprogrammiert.

„Frei nach dem Motto -Wer zuerst kommt, mahlt zuerst- lassen sich jetzt schon Menschen auf möglichst viele Listen bei verschiedenen Hausärzten setzen, blockieren somit die Impfmöglichkeit für viele Andere und bringen noch mehr Chaos in das Impfgeschehen. Dieses fragwürdige Anfachen von Konkurrenz um den nach wie vor knappen Impfstoff hätte durch eine spätere Aufhebung der Priorisierung nach Durchimpfung der Risikogruppen vermieden werden können,“ macht Dr. Martin Danner deutlich.

Mit der Bitte um Veröffentlichung in Ihren Medien

BAG SELBSTHILFE

Kirchfeldstraße 149 - 40215 Düsseldorf

Tel.: 0211-31006-25

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## PATIENT\*INNENINTERESSEN

### **Sachkundig– engagiert- unüberhörbar? Werde unabhängige PatientenvertreterIn!**

"Komm in die Patientenvertretung - Mach deine Stimme stark" #StarkeStimmen

Eine Kampagne der BAG SELBSTHILFE

Als die ersten PatientenvertreterInnen im Jahr 2004 den Sitzungssaal vom Gemeinsamen Bundesausschuss (G-BA), dem obersten Beschlussgremium der gemeinsamen Selbstverwaltung im deutschen Gesundheitswesen, betraten, wurden sie skeptisch beäugt. Das ist heute anders. Es gibt kaum ein größeres Gesetzgebungsvorhaben im Bereich der Gesundheitspolitik, das nicht zu einer Erweiterung des Kreises der Gremien führt, in denen die Patientenbeteiligung vorgesehen ist. Die mehr als 220 Vertreter und Vertreterinnen bilden heute die anerkannte Interessenvertretung der Betroffenen und tragen Mitverantwortung für das Gesamtsystem. Um die unverzichtbare Arbeit der Patientenvertretung (PV) auf eine noch stabilere Grundlage zu stellen, startet die BAG SELBSTHILFE am 17. Mai die dreiwöchige Kampagne "Komm in die Patientenvertretung - Mach deine Stimme stark" #StarkeStimmen.

„Die Patientenvertretung im G-BA gibt 70 Millionen Mitgliedern der gesetzlichen Krankenkassen eine Stimme bei Entscheidungsprozessen. Sie legt beharrlich Schwachstellen der Versorgung offen und benennt



Defizite, um die Qualität der Patientenversorgung zu verbessern und Transparenz für die Bürger zu erreichen. Dazu braucht es auch junge Menschen, die sich hier langfristig engagieren“, macht Dr. Martin Danner, Bundesgeschäftsführer der BAG SELBSTHILFE und Sprecher der Patientenvertretung beim G-BA deutlich.

In der Folge am 25. Mai lässt die BAG SELBSTHILFE deshalb VertreterInnen der Patientenvertretung in ihrem Selbsthilfe [Podcast](#) über ihre spannende Arbeit berichten.

Darüber hinaus wurde ein [Video](#) gedreht, das die wichtige Bedeutung der Patientenvertretung erklärt und im Rahmen der Kampagne werden langjährige PatientenvertreterInnen vorgestellt, die von ihrer persönlichen Motivation sich zu beteiligen erzählen.

„Da gibt es Spannendes zu hören, denn nicht selten wird in den Sitzungen heiß diskutiert, weil die PatientenvertreterInnen häufig die einzigen sind, die die tatsächliche Versorgungssituation kennen. Deshalb brauchen wir hier auch zukünftig kompetente PatientenvertreterInnen mit Power, Engagement und einer starken Stimme“, so Dr. Martin Danner.

Im Rahmen der Kampagne werden darüber hinaus Informationen zur Patientenvertretung auf den Social-Media-Kanälen der BAG SELBSTHILFE auf Facebook und Instagram verbreitet.

Zum Abschluss der Kampagne findet eine öffentliche online Zoom-Veranstaltung mit einer Podiumsdiskussion am [7. Juni 2021 um 10 Uhr](#) statt.

„Die Teilnehmenden können live Fragen stellen und so viel über die Erfolge, den Zusammenhalt, Abläufe und die praktische Arbeit des G-BA und der Patientenvertretung quasi aus erster Hand erfahren. Zwei von unseren GesprächspartnerInnen sind sogar vor Kurzem für ihr langjähriges Engagement in der Patientenvertretung geehrt worden“, sagt Dr. Martin Danner.

Alle Informationen zur Kampagne sowie zu den Podcasts und der Online Veranstaltung finden Sie [hier](#).  
BAG SELBSTHILFE e.V.

Kirchfeldstraße 149 - 40215 Düsseldorf

Tel 0211 3100625

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

[burga.torges@bag-selbsthilfe.de](mailto:burga.torges@bag-selbsthilfe.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## PATIENT\*INNENINTERESSEN

Patientenvertretung: Letzter Umsetzungsschritt erfolgt -

### **Unterkiefer-Protrusionsschiene wird Kassenleistung**

Die Unterkiefer-Protrusionsschiene (UPS) bei obstruktiver Schlafapnoe ist nun auch in der zahnärztlichen Versorgung verankert. Der Gemeinsame Bundesausschuss (G-BA) hat dazu heute Änderungen in der Behandlungs-Richtlinie für die vertragszahnärztliche Versorgung beschlossen.

Bereits in seiner Sitzung am 20. November 2020 hat der G-BA beschlossen, die UPS bei obstruktiver Schlafapnoe in die Richtlinie des G-BA zu Untersuchungs- und Behandlungsmethoden der vertragsärztlichen Versorgung (Richtlinie Methoden vertragsärztliche Versorgung – MVV-RL) aufzunehmen. Dabei wurde festgelegt, dass Erwachsene, bei denen eine behandlungsbedürftige obstruktive Schlafapnoe diagnostiziert wurde und eine Überdrucktherapie nicht erfolgreich durchgeführt werden kann, eine UPS zu Lasten der Krankenkassen verordnet bekommen können.

Mit dem Beschluss werden nun die Regelungen zur Anfertigung und Anpassung einer UPS durch Zahnärztinnen und Zahnärzte festgelegt. So wurden die Kontraindikationen aus zahnmedizinischer Sicht definiert. Zudem muss die verordnungsfähige Schiene zahntechnisch individuell angefertigt werden und mindestens in Millimeterschritten anpassbar sein. Vertragsärztinnen und Vertragsärzte, die über eine diesbezügliche Genehmigung verfügen, können die Therapie zu Lasten der gesetzlichen Krankenkassen verordnen. Die Anpassung erfolgt durch Vertragszahnärztinnen und Vertragszahnärzte.

Die Patientenvertretung freut sich über diesen nächsten Schritt. „Damit sind nun die notwendigen Voraussetzungen für die Anfertigung einer passgenauen Schiene in der Zahnarztpraxis geschaffen worden“ so Hartmut Rentmeister vom Bundesverband Gemeinnützige Selbsthilfe Schlafapnoe Deutschland e.V. (GSD)

Die obstruktive Schlafapnoe ist eine chronische Schlafstörung mit Atmungsaußsetzern, die lebensbedrohliche Folgeerkrankungen nach sich ziehen kann. Betroffene kämpfen im Alltag mit Schläfrigkeit bis hin zu unfreiwilligem Einschlafen (Sekundenschlaf). In der Regel wird mit einer Atemmaske ein Überdruck während des Schlafens erzeugt, welche die nächtlichen Atmungsstillstände verhindert. Nicht alle Betroffenen können die Überdrucktherapie durchführen bzw. tolerieren und sind auf eine Alternative

z.B. in der Form einer Unterkieferprotrusionsschiene angewiesen. Die Schiene wird nachts im Mund getragen, um die Atemwege offen zu halten.

**Ansprechpartner: Hartmut Rentmeister, Patientenvertreter,**

**Bundesverband Gemeinnützige Selbsthilfe Schlafapnoe Deutschland e.V. (GSD)**

**E-Mail: [hartmut.rentmeister@chronische-schlafstoerungen.de](mailto:hartmut.rentmeister@chronische-schlafstoerungen.de)**

Die Patientenvertretung im G-BA besteht aus Vertreter\*innen der vier maßgeblichen

Patientenorganisationen entsprechend der Patientenbeteiligungsverordnung:

Deutscher Behindertenrat,

Bundesarbeitsgemeinschaft PatientInnenstellen und -initiativen,

Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V.

Verbraucherzentrale Bundesverband e.V.

Die Patientenvertretung im G-BA kann mitberaten und Anträge stellen, hat aber kein Stimmrecht.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## PATIENT\*INNENINTERESSEN

### Patient als Partner

Patienten wissen viele Dinge, die in keinem Lehrbuch stehen. Im Patient Partners Programm lernen Medizinstudenten und angehende Ärzte von Rheuma-Betroffenen.

Patient Partners sind geschulte Rheuma-Betroffene, die sich mit ihrer Erfahrung und Kompetenz durch ein Leben mit Rheuma in die Aus- und Fortbildung von Medizinern und medizinischem Fachpersonal einbringen.

Das Patient Partners Programm ist eine internationale Bewegung, die vor mehr als 30 Jahren von dem Rheumatologen Prof. Peter Lipsky in den USA ins Leben gerufen wurde. Mittlerweile gibt es über 700 Patient Partners in 23 Ländern. In Deutschland ist das Projekt 2007 von der **Deutschen Rheuma-Liga** mit Unterstützung von Pfizer gestartet. Seitdem sind 160 Patient Partners mit den Krankheitsbildern [rheumatoide Arthritis](#) und [Morbus Bechterew](#) ausgebildet worden.

Das Besondere ist an diesem Programm ist der Rollentausch. Im Patient Partners Programm treten Betroffene als Experten für Ihrer Erkrankung auf. Sie vermitteln den angehenden Medizinern, was es bedeutet mit rheumatoider Arthritis oder Morbus Bechterew zu leben. Patient Partners schildern ihrer Krankengeschichte und üben mit den Studenten in einem Rollenspiel, wie ein Anamnesegespräch und Untersuchungen mit einem Patienten mit Verdacht auf eine rheumatische Erkrankung sinnvoll erfolgen können.

Ein Prozent der Bevölkerung leidet unter einer rheumatoiden Arthritis oder an Morbus Bechterew, dies sind jeweils ca. 550.000 Betroffene in Deutschland.

#### **Ziele des Patient Partners Programms:**

Schulung und Sensibilisierung von zukünftigen Hausärzten in der Diagnostik von entzündlichen, rheumatischen Erkrankungen.

Verbesserung der Arzt-Patienten-Kommunikation

Verkürzung des Zeitraumes vom Erstkontakt bis zur Diagnose

Patient Partners werden an Universitäten in Berlin, Düsseldorf, Heidelberg und Münster, bei

Fortbildungsveranstaltungen der Rheuma-Akademie und in der Aus- und Fortbildung von medizinischen und gesundheitsbezogenen Fachberufen eingesetzt.

Link <https://www.rheuma-liga.de/unser-einsatz/projekte/projekt/patient-als-partner>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## PATIENT\*INNENINTERESSEN

Wissenschaftliche Online-Studie zu nonverbaler Kommunikation

### **Teilnehmer\*innen mit Diagnose Soziale Angststörung und Depression gesucht**

Wir möchten Sie gerne auf eine spannende online-Studie aufmerksam machen, die von uns – der Spezialambulanz für soziale Interaktion der Humboldt-Universität zu Berlin – aktuell durchgeführt wird. Die gesamte Studie dauert circa 35 min. Sie können die Studie bequem von zuhause aus durchführen.

Voraussetzung für die Teilnahme sind: Alter 18 - 65 Jahre

Diagnose: Autismus-Spektrum-Störung, Soziale Angststörung, Depression o.ä.

PC mit Windows Betriebssystem, Webcam und Mikro

Sie erhalten eine Vergütung von mit 8 € .

In der Studie „Emotionsausdruck bei sozialer Interaktion“ untersuchen wir verschiedene Aspekte sozialer Interaktion wie emotionales Erleben und nonverbale Kommunikation. Als Teilnehmer\*in führen Sie am PC einen virtuellen Dialog mit einer Schauspielerin, der später mithilfe von machine-learning Techniken anonym ausgewertet wird.

Mit Ihrer Teilnahme leisten Sie einen wertvollen Beitrag zu einem besseren Verständnis von sozialer Interaktion, was langfristig eine genauere Diagnosestellung ermöglicht. Außerdem erhalten Sie eine Aufwandsentschädigung in Höhe von 8 EUR plus eine Gewinnchance von 10x30 EUR.

Schreiben Sie uns bei Interesse und Rückfragen eine E-Mail an [herrmalo@hu-berlin.de](mailto:herrmalo@hu-berlin.de) – gerne auch unverbindlich. Wir würden uns sehr über eure Teilnahme freuen!

Kontakt: Lola Herrmann - Hochschulambulanz für Psychotherapie und Psychodiagnostik

Spezialambulanz für Soziale Interaktion

Leitung: Prof. Dr. Isabel Dziobek

<https://www.psychologie.hu-berlin.de/de/praxis/ambulanz/psysozin>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## PATIENT\*INNENINTERESSEN

### Patientenschulung zu rheumatischen Themen

Die ambulanten Patientenschulungen werden von qualifizierten Schulungsteams durchgeführt und sind auf die bei Ihnen vorliegende Diagnose zugeschnitten. Sie haben hier Gelegenheit, alle Fragen zu Ihrer Erkrankung zu klären und weitreichende Informationen zu bekommen. Außerdem zeigen wir Wege zur Alltags- und Krankheitsbewältigung auf. Die Patientenschulung durchlaufen Sie gemeinsam mit anderen Betroffenen in einer angenehmen Atmosphäre. Sie ist geeignet, zur Sicherung des Behandlungserfolges und zur Stärkung Ihrer eigenen Ressourcen beizutragen.

Es gibt Schulungsprogramme zu folgenden Diagnosen:

Rheumatoide Arthritis

- Fibromyalgie
- Lupus Erythematodes
- Morbus Bechterew
- Kinder und Jugendliche

Bitte erkundigen Sie sich bei der **Deutschen Rheuma-Liga Berlin e. V.** nach aktuellen Angeboten.

Ansprechpartnerin: Nora Kompa, Tel. **32 290 29 11**

Letzte Aktualisierung am 24. Juni 2019

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## PATIENT\*INNENINTERESSEN

### Ich verstehe nur Bahnhof!

#### Studentische Initiative für eine bessere Verständigung zwischen Patient\*innen und Ärzt\*innen

So geht es vielen Menschen nach einem Arztbesuch. Medizinische Zusammenhänge sind komplex, die Zeit oft knapp und Ärzt\*innen oft in ihrer eigenen Fachsprache gefangen. Dabei ist ein Verständnis der eigenen Erkrankung essenziell. Wie sonst sollten Sie, liebe Patient\*innen, die besten Entscheidungen für sich treffen oder Lust dazu haben Ihre Lebensgewohnheiten anzupassen?

Mit diesem Thema beschäftigen wir uns. Wir, das ist die **studentische Arbeitsgemeinschaft der Charité – Universitätsmedizin Berlin, Morbus Bahnhof**.

Momentan organisieren wir eine online **Veranstaltungsreihe zu den Themen Gesundheitskompetenz und Arzt-Patienten Kommunikation**. Wir haben bereits einige spannende Dozierende für unser Vorhaben gewinnen können. Wer jetzt noch fehlt? Das sind Sie.

Wir möchten *mit Ihnen* sprechen, nicht *über Sie*. Uns interessiert Ihre Meinung, Ihre Erfahrungen, ob positiv oder negativ, und Ihre Wünsche. Was soll anders laufen? Was funktioniert gut und sollte erhalten bleiben? Was wollten Sie angehenden Ärzt\*innen schon immer mal mit auf den Weg geben?

Wir hoffen wir konnten Ihr Interesse wecken.

Wir suchen Personen aus Selbsthilfegruppen zu den verschiedensten Krankheiten, die mit uns gemeinsam Wege finden wollen, damit wir uns besser verstehen.

Für den Dialog mit Fachleuten braucht es unbedingt die Expertise aus Erfahrung, die Sie haben.

Für genauere Informationen kontaktieren Sie uns gerne per Mail an [Eva-Maria.Funk@charite.de](mailto:Eva-Maria.Funk@charite.de)

Bleiben Sie gesund, Ihre AG Morbus Bahnhof

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Gewaltschutz in Einrichtungen der Behindertenhilfe ausbauen

Menschen mit Behinderungen, die in Einrichtungen leben, sind noch immer nicht ausreichend vor Gewalt geschützt. Das zeigt der dramatische Vorfall im Potsdamer Oberlinhaus, in dem eine Pflegerin vier Menschen tötete und eine Bewohnerin schwer verletzte. Auch die Geschehnisse im Wittekindshof in Bad Oeynhausen sind noch lange nicht aufgearbeitet. Es laufen Ermittlungen von Polizei und Staatsanwaltschaft wegen Freiheitsentzug und Körperverletzungen gegen 145 Ärzt\_innen, Betreuer\_innen und Pflegekräfte. Viel zu oft sind Einrichtungen geschlossene Systeme, in denen Menschen versorgt und betreut werden, ohne am gesellschaftlichen Leben teilzuhaben. Diese Menschen haben jedoch das Recht, selbstbestimmt leben zu können und sicher vor ungleichen Machtverhältnissen zu sein.

Die Monitoring-Stelle UN-Behindertenrechtskonvention des Deutschen Instituts für Menschenrechte weist seit Jahren auf die Notwendigkeit eines besseren Gewaltschutzes für Menschen mit Behinderungen hin.

„Der Staat ist verpflichtet, Menschen mit Behinderungen vor Gewalt zu schützen. Das besagt nicht nur das Grundgesetz, sondern auch Artikel 16 der UN-Behindertenrechtskonvention und Artikel 4 der Istanbul-Konvention zur Bekämpfung geschlechtsspezifischer Gewalt,“ so Britta Schlegel, Leiterin der Monitoring-Stelle UN-Behindertenrechtskonvention. ... Bislang ist in dieser Hinsicht nicht genug passiert.

### **Monitoring-Stelle begrüßt Stärkung des Gewaltschutzes im Wohnteilhabegesetz Berlin – auch andere Bundesländer sollten dem Vorbild folgen**

Ein Vorbild für andere Bundesländer bildet dieser Tage das Land Berlin. Nicht der einzige, doch ein wichtiger Baustein einer Gesamtstrategie zum Gewaltschutz von Menschen mit Behinderungen ist der Ausbau gesetzlicher Schutzvorschriften. Die Monitoring-Stelle begrüßt deshalb die Reform des Wohnteilhabegesetzes Berlin („Gesetz über Selbstbestimmung und Teilhabe in betreuten gemeinschaftlichen Wohnformen“).

In der neuen Fassung beinhaltet das Berliner Wohnteilhabegesetz maßgebliche Verbesserungen im Bereich des Schutzes vor Gewalt und Diskriminierung: Der Schutz vor Gewalt wird als Gesetzesziel aufgenommen und Bewohner\_innen haben ein Recht auf barrierefreie Information und Kommunikation. Sie werden zukünftig auf unabhängige externe Beratungsstellen und Beschwerdemöglichkeiten hingewiesen und ihre Beteiligungsrechte werden gestärkt. Die Träger von Einrichtungen der Behindertenhilfe müssen in der Konzeption der Leistungserbringung in Zukunft Aussagen zum Schutz vor Missbrauch und Gewalt, zur Vermeidung freiheitsentziehender Maßnahmen und zur Förderung der Teilhabe am Leben in der Gemeinschaft vorlegen sowie die Umsetzung der dazu getroffenen Maßnahmen dokumentieren. Jeder strafrechtlich relevante Missbrauchsvorfall, jedes Gewaltvorkommnis und Fälle von Diskriminierung gegenüber Bewohner\_innen sind der Heimaufsichtsbehörde anzuzeigen. Die Aufsichtsbehörde muss künftig bei jeder Regelprüfung in Wohneinrichtungen untersuchen, ob die Anforderungen zum Gewaltschutz, zur Vermeidung freiheitsentziehender Maßnahmen und zum Diskriminierungsschutz auch tatsächlich erfüllt werden. Das am 12. Mai 2021 verkündete Gesetz tritt in sechs Monaten in den Wohneinrichtungen in Berlin in Kraft. **Ziel muss die Deinstitutionalisierung sein**

Menschen mit Behinderungen haben Rechte. Im Zentrum jedes pflegerischen oder betreuenden Handelns muss es um die Wahrung ihrer Selbstbestimmung und Würde, die Inklusion in die Gemeinschaft und die Wahlfreiheit, was das eigene Leben betrifft, gehen. Die UN-Behindertenrechtskonvention verpflichtet Deutschland in Artikel 19 zur Deinstitutionalisierung: Ambulante Unterstützungsdienste für alle Menschen mit Behinderungen, jenseits von Art und Schwere der Beeinträchtigung, müssen ausgebaut und große stationäre Wohneinrichtungen schrittweisen aufgelöst werden. Das Empowerment behinderter Menschen, ihre gleichberechtigte Inklusion und die Auflösung stationärer Wohnformen sind der beste Schutz vor Gewalt.

Die Monitoring-Stelle UN-Behindertenrechtskonvention kritisiert die Darstellung von Menschen mit Behinderungen als Fürsorgeobjekte, wie sie teilweise noch immer zu erkennen ist. So spekulierte ein im Fall des Oberlinhauses ermittelnder Polizist, die Pflegerin habe die Tat vielleicht begangen, um „die Leute zu erlösen, von Leiden, die vielleicht sogar unheilbar sind“. Diese Aussage ist untragbar, weil sie nahelegt, das Leben behinderter Menschen sei weniger wert, als das anderer Menschen. Sie zeugt davon, dass auch zwölf Jahre nach Inkrafttreten der UN-Behindertenrechtskonvention in Deutschland an vielen Stellen noch immer ein Bewusstsein für die Lebenslagen und die Rechte von Menschen mit Behinderungen fehlt.

Weitere Informationen

[Analyse: Die Istanbul-Konvention. Neue Impulse für die Bekämpfung von geschlechtsspezifischer Gewalt](#)  
[Information: Unabhängige Lebensführung und Inklusion in die Gemeinschaft](#)

**B A R R I E R E F R E I H E I T**

## Informationen über Selbsthilfe in Gebärdensprache

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

<https://www.youtube.com/channel/UCgCCXfZ7rFIXEVW6HTwHpGQ/>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

**B A R R I E R E F R E I H E I T**

## 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](#)

**B A R R I E R E F R E I H E I T**

## Informationen zu Corona in verschiedenen Sprachen und Leichter Sprache

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

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

**F O R T B I L D U N G F Ü R S E L B S T H I L F E G R U P P E N**

Aktiv in Selbsthilfe	Fortbildung 2021

## Fortbildungsveranstaltungen in Zeiten von Corona

Liebe Aktive in der Selbsthilfe, die aktuelle Lage rund um Corona fordert die Umsetzung von Fortbildungsveranstaltungen seit Anfang des Jahres heraus. Unsere Veranstaltungen werden unter Einhaltung der jeweils aktuellen Vorgaben zur COVID-19-Prävention des Landes Berlin durchgeführt. Zusätzlich sind wir bemüht künftig einige als Präsenz-Veranstaltung geplante Fortbildungen als Online-Seminare oder Hybrid-Veranstaltungen anzubieten. Die folgenden Fortbildungsveranstaltungen finden nur unter Vorbehalt statt.

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

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

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme! Ihr Team Fortbildung

» [Inhaltsverzeichnis](#)

**F O R T B I L D U N G F Ü R S E L B S T H I L F E G R U P P E N**

Aktiv in Selbsthilfe	Fortbildung 2021

## Online-Veranstaltung

### Kraftquellen und innere Balance

**Donnerstag, 3. Juni 2021 | 18 – 21 Uhr**

Im Leben geht es oft darum den Fokus auf das zu richten, was uns Mut, Kraft und Energie geben kann. Jeder von uns und auch jede Selbsthilfegruppe schöpft die Energien jedoch aus unterschiedlichen

Dingen oder Tätigkeiten. Da lohnt sich ein Blick auf die Vielfalt an Möglichkeiten, die uns zur Verfügung stehen. In dieser Fortbildung möchten wir die Achtsamkeit für derartige „Kraftquellen“ wecken, und ergründen, wie wir diese für ein ausgewogenes Leben und unsere Gruppen nutzen können.

Besondere Inhalte dieser Fortbildung werden sein:

- Welches Spektrum an Kraftquellen gibt es?
- Wo liegt der Unterschied zu Kraft räubern?
- Warum sind diese individuell oft sehr unterschiedlich?
- Wie finden wir unsere Balance, unseren Wohlfühlbereich?

**Kosten:** keine

**Tel.:** 030 890 285 39

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

[hier online anmelden](#)

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

**Leitung:** Nora Fieling | Götz Liefert (Arbeitskreis Fortbildung)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2021

### Online-Veranstaltung

## Die Kraft der Gewaltfreiheit - Einführung in die „Gewaltfreie Kommunikation“

**Freitag, 11. Juni 2021 | 15 – 19 Uhr**

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 dann den Prozess aus und besprechen weitere Möglichkeiten zur Anwendung der Gewaltfreien Kommunikation. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Für eine vertiefende Auseinandersetzung mit dem Thema Gewaltfreie Kommunikation bieten wir am 10. September 2021 auch einen Workshop an

**Kosten:** keine

**Tel.:** 030 890 285 39

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

[hier online anmelden](#)

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

**Leitung:** Renate Giese (Trainerin für „Gewaltfreie Kommunikation“)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2021

### Online-Veranstaltung

## Nicht immer nur nett - Lebendige Kommunikation in der Gruppe

**Samstag, 19. Juni 2021 | 10 – 13 Uhr**

Diese Fortbildung geht der Frage nach, wie Menschen im Gespräch bleiben können ohne Ärger, Kritik oder Frust aus Rücksichtnahme zu vermeiden. Geht das zusammen – sich zuhören und Verständnis haben auch wenn wir anderer Meinung sind? Mit kurzen theoretischen Beiträgen und vorrangig praktischen Übungen

aus dem Gruppenalltag üben wir miteinander „nicht immer nur nett“ zu sein, sondern ehrlich und respektvoll das zum Ausdruck zu bringen, was in uns lebendig ist. Dabei nutzen wir bewährte Methoden z. B. aus der einfühlsamen Kommunikation, auch bekannt als „Gewaltfreie Kommunikation“, themenzentrierte Interaktion ohne zu bewerten und erforschen welche Strategien Offenheit und Respekt ermöglichen.

**Kosten:** keine

**Tel.:** 030 890 285 39

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

[hier online anmelden](#)

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

**Leitung:** Sabine von Wegerer, Petra Glasmeyer (Arbeitskreis Fortbildung)

Für eine Teilnahme an unseren Online-Seminaren wird ein internetfähiges Gerät (PC/Laptop/Tablet oder Smartphone) mit Lautsprecher und Kamera benötigt. Nach Ihrer Anmeldung zu einem Online-Seminar erhalten Sie eine ausführliche Anleitung zum Umgang mit Zoom. Außerdem erklären wir vor jedem Seminarbeginn die grundlegenden Funktionen von Zoom. Sprechen Sie uns gerne an, wenn Sie Unterstützung benötigen.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## VERANSTALTUNGEN

Die Veranstaltungsankündigungen finden Sie auch online

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## VERANSTALTUNGEN

**01. Juni 2021**      **18 - 20 Uhr**

### **Depression -und jetzt? - Lesung online - Wegweiser einer Erfahrungsexpertin**

Ort: online auf Zoom

Erhält man die Diagnose, steht zunächst ein großes Fragezeichen im Raum. Warum ich? Was nun? Nora Fieling schrieb aufgrund ihrer eigenen Erfahrung das Buch, dass sie sich inmitten ihrer depressiven Krisen selbst gewünscht hätte und stellt es an diesem Abend vor.

Kosten: Kostenfrei

Veranstalter: Selbsthilfe-Kontaktstelle Steglitz-Zehlendorf

Anmeldung: über: [selbsthilfe@mittelhof.org](mailto:selbsthilfe@mittelhof.org)

Der Link wird nach der Anmeldung versandt

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## VERANSTALTUNGEN

**06. Juni 2021**      **11.00 - 16.00 Uhr**

### **WenDo Selbstbehauptungstraining für Frauen**

Ort: Wilde Hütte, Wildhüterweg 2, 12353 Berlin

Jede Frau kann sich gegen die verschiedenen Arten von Gewalt wehren: – bei Belästigungen durch dumme Sprüche oder körperlichem Bedrängen – bei Grenzüberschreitungen und Übergriffen von Menschen, die wir kennen und oft auch mögen – wenn in Arbeitssituationen der respektvolle Umgang zu kurz kommt

Kursinhalte sind: – Übungen zu Atem, Stand, Stimme, Körpersprache – Wahrnehmung und

Reaktionsvermögen trainieren – Rollenspiele zur Selbstbehauptung – einfache und wirkungsvolle Tritte,

Schläge und Befreiungstechniken, Tipps und Tricks Offen für Frauen mit und ohne Vorerfahrungen. Wichtig:

Proviand und dicke Socken! Leitung: Nives Bercht, WenDo-Trainerin

Kosten: Gebühren: 12 €

Kontakt/Anmeldung: Nives Bercht : Tel 618 12 14

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## VERANSTALTUNGEN

**11. Juni 2021**      **10 bis 12 Uhr**

### **Online-Jubiläumsveranstaltung der Kontaktstellen PflegeEngagement**

Gemeinsam möchten wir auf mehr als 10 Jahre erfolgreiche Arbeit der Kontaktstellen PflegeEngagement zurückschauen und auch den Blick nach vorne richten. Im Fokus des Programmes stehen

Unterstützungsmöglichkeiten für pflegende Angehörige – mit besonderem Augenmerk auf die PflegeSelbsthilfe. Es erwartet Sie außerdem ein Einblick in die aktuelle Arbeit der Kontaktstellen PflegeEngagement in Berlin. Wir freuen uns, Ihnen auch unsere Roll-up-Ausstellung zum Thema PflegeSelbsthilfe vorstellen zu können.

Bitte melden Sie sich für die Veranstaltung auf Eveeno an: [https://eveeno.com/pflegeselbsthilfe\\_berlin](https://eveeno.com/pflegeselbsthilfe_berlin)  
Programm

Die Online-Veranstaltung findet von 10 bis 12 Uhr statt.

- Begrüßung durch Ralf-René Gottschalk (Moderator)
- Begrüßung durch Anne Dietrich-Tillmann (Geschäftsführung SELKO)
- Grußworte Barbara König (Staatssekretärin für Gesundheit, Pflege und Gleichstellung)
- Fachvortrag "Hilf dir selbst, sonst hilft dir keiner": Möglichkeiten und Grenzen der Selbsthilfe für pflegende Angehörige, Prof. Dr. Claudia Schacke (Professorin für Soziale Gerontologie, Katholische Hochschule für Sozialwesen Berlin)
- Grußworte Anke Buchholtz-Gorke (Leitung Kompetenzzentrum Pflegeunterstützung)
- Fachvortrag "Alle wissen wovon ich rede - das ist sehr entlastend" - PflegeSelbsthilfe in den Kontaktstellen PflegeEngagement, Stefanie Emmert-Olschar (Pflegerwissenschaftlerin MScN)
- anschließend Fragen zu den Vorträgen
- Ausstellungseröffnung der Kontaktstellen PflegeEngagement, Sven Kirschke (Projektkoordinator Kontaktstelle PflegeEngagement Mitte)
- Verabschiedung und Danksagung

Einladung zum Come-Together in Wonder.me.

Auf unserer Website sind alle relevanten Informationen gebündelt, hier wird in Kürze auch der Youtube-Link zur Veranstaltung eingestellt.

<https://www.pflegeunterstuetzung-berlin.de/kontaktstellen/jubilaumsveranstaltung>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## VERANSTALTUNGEN

**11. Juni 2021**

**18:00-21:00**

Zoom-Tagung

### **Umgang mit Transsexualität bei Jugendlichen unter ethischen Gesichtspunkten**

Anmeldung: bitte bis spätestens zum 4. Juni 2021 und nur per Mail: [info@ethikverein.de](mailto:info@ethikverein.de)

Wichtig für den Versand des Zoom-Links!

Bitte geben Sie Ihren Namen, Vornamen, Anschrift (PLZ, Ort) und Telefonnummer an

Nur gültig mit Überweisung des Tagungsbeitrags und Anmeldebestätigung

Veranstalter: Ethikverein e.V.

Rüttenscheider Platz 3, 45130 Essen

Tel 0201 105 48 93 ([www.ethikverein.de](http://www.ethikverein.de))

Teilnehmer\*innenbeitrag:

35,- € (reduziert für Student-\*innen und Aus- und Weiterbildungsteilnehmer\*innen: 20 €)

Bankverbindung:

Apotheker- und Ärztebank - IBAN: DE19 3006 0601 0007 9970 78

Die Teilnehmer\*innenzahl ist begrenzt (Berücksichtigung der Anmeldungen nach Eingang)

Die Veranstaltung findet als Zoom-Meeting statt. Nach der Überweisung des Tagungsbeitrags erhalten Sie mit der Anmeldebestätigung den Link zur Veranstaltung per E-Mail.

Das Thema Transsexualität wird derzeit in der Psychotherapie aber auch in der Politik kontrovers diskutiert. Das gilt insbesondere für den Altersbereich der Jugendlichen, weil dort eine Reihe wichtiger ethischer Fragen berührt ist. Daher möchten wir mit unserer Tagung zu einer Diskussion mit Expert\*innen aus verschiedenen Bereichen einladen.

Wer wir sind: Der Ethikverein e.V. wurde 2004 gegründet und ist ein gemeinnütziger, ehrenamtlich arbeitender Verein mit 77 persönlichen und 16 institutionellen Mitgliedern mit insgesamt mehr als 6000 Mitgliedern. Die Beratungsanfragen sind in den zurückliegenden Jahren auf 300 pro Jahr, zuletzt auf mehr als 400 angestiegen. Insgesamt wurden mehr als 2000 Ratsuchende in der Beratung begleitet.

» [Inhaltsverzeichnis](#)



15. Juni 2021 18 Uhr

## Herberts Sucht-und-Medien-Meeting

Wir haben zwar Flasche leer, sind aber pulletisch voll korrekt

Das Schwarze sind also bei uns keine N-Wörter, sondern die Buchstaben: Suchtdruck, Buchdruck, Mediendruck

im Mehrzweckraum der Marthakirche (Dienstboteneingang hinten links durch den Garten), Einlaß ab 17:30 Uhr. Glogauer Straße 22, 10999 Berlin.

Begrüßung: 18 Uhr.

Erster Redebeitrag: 18:01 Uhr.

Zweiter Redebeitrag: 18:02 Uhr.

Ein spontaner unverhoffter Zwischenruf: 18:03 Uhr.

Na, wie auch immer: Jedenfalls bürge ich dafür, dass es nicht langweilig wird und jede/r sich anschließend sagen kann: Die Anwesenheit hat sich für mich gelohnt. Und weil wir gerade beim Löhnen sind:

Kostenbeitrag 10 Euro. Dafür gibt es zwar kein Freibier, aber immerhin Getränke und Wassermarsch! bis zum Abwinken und um 18:30 Uhr etwas zu essen. Außerdem werden 8 Euro davon am Büchertisch angerechnet. Abendkasse (Bargeld lacht ;=) )

Um 18:50 klingt die Veranstaltung langsam aus.

Um 19:00 Uhr gibt es die Möglichkeit, an unserer offenen Gesprächsgruppe teilzunehmen.

Sie ist spätestens um 21:00 Uhr zu Michael, PARDON, ich meine: zu Ende.

Kontakt: Zeitungs-Herbert

» [Inhaltsverzeichnis](#)

19. Juni 2021 11 – 14 Uhr

## IntoDance - In jedem Menschen wohnt eine Tänzerin oder ein Tänzer

gemütliches Ankommen ab 10:30 Uhr

Ort: Selbsthilfe-Kontaktstelle Reinickendorf - Günter-Zemla-Haus - Eichhorster Weg 32 - 13435 Berlin

IntoDance ist ein Tanz-Workshop für alle Menschen, die Lust auf Tanz und Bewegung haben. Der Workshop richtet sich sowohl an Menschen mit Bewegungseinschränkungen, als auch alle anderen Menschen, die ihren individuellen tänzerischen Ausdruck erforschen möchten. Wir tanzen sitzend oder stehend.

Angeleitet wird der Workshop von professionellen Tänzerinnen. Im Zentrum des Workshops steht die Schönheit und Theatralik von Tanz. Dabei werden Methoden integriert, die Dehnung, Kraft und Ausdauer fördern. Es gibt Zeit für Austausch und kleine Leckereien. Weitere Infos zum Projekt IntoDance:

[www.intodance.art](http://www.intodance.art)

Leitung: Tänzerinnen und Pädagoginnen des Projektes Into Dance

Kosten: 7 € / erm. 5 €

Kontakt: Wir bitten um vorherige Anmeldung bei Susanne Kühle: 030 / 4 16 48 42

Internet: [www.intodance.art](http://www.intodance.art)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

22. Juni 2021 15:30 – 18:00 Uhr

Online-Workshop

## Soziales Rezept in der Primärversorgung - Zukunftskonzept auch für Deutschland?

Soziale und psychosoziale Faktoren beeinflussen Entstehung und Verlauf zahlreicher Erkrankungen.

Hausärzt \*innen kennen die Lebenssituation ihrer Patient\*innen und stehen häufig vor der Herausforderung, das familiäre, berufliche und sozioökonomische Umfeld adäquat zu berücksichtigen.

Nicht selten fehlt im Praxisalltag die notwendige Zeit, zudem ist die Versorgungslandschaft psychosozialer Hilfen oft nicht gut bekannt, Kommunikationsstrukturen sind nicht institutionalisiert.

Das "soziale Rezept" (social prescribing) ist ein Konzept aus Großbritannien, in dem bei identifizierten psychosozialen Beratungsbedarfen an eine(n) Vermittler\* in überwiesen" wird. Dort werden die Probleme näher eingegrenzt und eine passende Beratung oder Weitervermittlung eingeleitet. In Deutschland ist dies bisher nicht etabliert.

Aktuell haben wir am Institut für Allgemeinmedizin der Charité in Kooperation mit der Fachhochschule Münster im Rahmen des BMBF-geförderten Projektes SPI\_RE eine systematische Übersichtsarbeit zur Wirksamkeit des „sozialen Rezepts“ durchgeführt (FKZ 01EL2027 A/B). Wir möchten Ihnen im Rahmen dieser Workshops die Ergebnisse vorstellen und in der gemeinsamen Diskussion ausloten, was dies für unser Versorgungssystem bedeuten kann.

Bitte melden Sie sich bis zum 18. Juni 2021 per E-mail an ([felix.holzinger@charite.de](mailto:felix.holzinger@charite.de)), Zugangsdaten werden im Verlauf versandt. Der Workshop ist kostenlos.

Wir freuen uns sehr auf Ihre Teilnahme!

Institut für Allgemeinmedizin

Dr. Felix Holzinger

Charité –Universitätsmedizin Berlin - Charitéplatz1, 10117 Berlin

E-Mail:[felix.holzinger@charite.de](mailto:felix.holzinger@charite.de)

Telefon: 030 -450 514 092

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## VERANSTALTUNGEN

**23. Juni 2021**      **18:30 - 20:00 Uhr**

Vortrag

### **Narzissmus und Alkohol**

Ort: Landesstelle Berlin für Suchtfragen e.V. - Raum 2 | Gierkezeile 39, 10585 Berlin

Dem alkohol-kranken Menschen wird häufig – bewusst oder unbewusst – eine unersättliche Befriedigung infantil-narzistischer Bedürfnisse unterstellt. Der Vortrag geht der Frage nach, ob es Hinweise auf eine prädisponierende Persönlichkeitsstruktur bei Alkoholkranken gibt. Referent: PD Dr. Peter Neu, Chefarzt - Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie, Jüdisches Krankenhaus Berlin

Kosten: 4,- € in bar | Ermäßigung 2,- € in bar für unter 18-jährige, Studierende, Auszubildende, BFDler, Bezieher nach SGB II oder SGB XII, Schwerbehinderte mit einem GdB ab 50%

Veranstalter: Landesstelle Berlin für Suchtfragen e.V. - Raum 2 | Gierkezeile 39, 10585 Berlin

Kontakt/Anmeldung: <https://www.landesstelle-berlin.de/veranstaltungen/landesstelle-berlin/vortraege/anmeldung-vortrag>

Telefon: 030 - 34 38 91 60

E-Mail: [info@landesstelle-berlin.de](mailto:info@landesstelle-berlin.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## IMPRESSUM

Dieser Newsletter geht an die Mail-Adressen der Abonent\*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)