

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

## Inhaltsverzeichnis

UKRAINE	3
<b>Informationen für Geflüchtete aus der Ukraine in Berlin</b>	<b>3</b>
<b>Linksammlung für Geflüchtete aus der Ukraine</b>	<b>3</b>
<b>Treffpunkt für Gastgeber*innen von Geflüchteten</b>	<b>3</b>
<b>Gesundheitsbezogene Angebote auf Ukrainisch</b>	<b>3</b>
<b>Neue Kontaktstelle für Ukraine-Geflüchtete mit Behinderungen und Pflegebedarf</b>	<b>4</b>
SELBSTHILFE	4
<b>Corona-Selbsthilfe: 106 regionale Initiativen in Deutschland</b>	<b>4</b>
<b>Selbsthilfegruppe Covid-19-Langzeitfolgen „Online“ (derzeit geschlossen)</b>	<b>4</b>
<b>Corona Austauschgruppe (In Gründung)</b>	<b>4</b>
<b>Online Selbsthilfegruppe zur Seltenen Erkrankung Interstitielle Zystitis</b>	<b>4</b>
<b>Anders leben e.V.</b>	<b>5</b>
<b>Gruppe Diabetes Typ 1</b>	<b>5</b>
<b>Deutsche Parkinson-Vereinigung - Regionalgruppen Berlin</b>	<b>5</b>
<b>Selbsthilfegruppe Angehörige psychisch Erkrankter</b>	<b>5</b>
<b>Alte Wunden, neue Wege</b>	<b>6</b>
<b>Mindfulness</b>	<b>6</b>
<b>HOPE</b>	<b>7</b>
<b>Gesprächskreis mit Fluchterfahrung, in arabischer Sprache</b>	<b>7</b>
<b>Online-Selbsthilfegruppe für Frauen mit dem Schwerpunkt Depression</b>	<b>7</b>
<b>Frauenverband Courage e.V.</b>	<b>7</b>
<b>Gruppen im Mann-O-Meter für schwule Männer</b>	<b>7</b>
<b>Kurzgeschichten-Klub</b>	<b>8</b>
JUNGE SELBSTHILFE	8
<b>Come Together Junge Selbsthilfe</b>	<b>8</b>
<b>Bundesweite Arbeitsgruppe Selbsthilfe U18</b>	<b>9</b>
<b>Junge Selbsthilfe Depression</b>	<b>9</b>
<b>Gruppe Jungerkrankter an Parkinson JUPA - (unter 60 Jahre)</b>	<b>9</b>
<b>Neues Falblatt für das Portal Junge Selbsthilfe erschienen</b>	<b>9</b>
SELBSTHILFE ONLINE	10
<b>Online- und Telefon-Angebote der Selbsthilfe</b>	<b>10</b>
<b>Online-Angebote der Sucht-Selbsthilfegruppen in Zeiten der Corona-Pandemie</b>	<b>10</b>
<b>Kostenlos virtuelle Räume für Selbsthilfegruppen</b>	<b>10</b>
<b>Echte Stimmen – Der Berliner Selbsthilfepodcast bei spotify</b>	<b>10</b>
BERATUNG DER SELBSTHILFE FÜR DIE SELBSTHILFE	11
<b>Die Sozialberatung bei SEKIS</b>	<b>11</b>
PROJEKTE	11
<b>Die digitale Transformation und ihre Auswirkungen auf die Selbsthilfe</b>	<b>11</b>
<b>selbst-verstehen.de - Diagnosen verstehen</b>	<b>12</b>

BARRIEREFREIHEIT	12
<b>Informationen zu Flucht und Behinderung</b>	<b>12</b>
<b>Informationen über Selbsthilfe in Leichter Sprache</b>	<b>12</b>
<b>Vereins Roller und Latscher</b>	<b>12</b>
<b>Patienteninformation über Selbsthilfegruppen in Leichter Sprache</b>	<b>13</b>
<b>Pressemitteilung der BAG Selbsthilfe: Jetzt Barrierefreiheit umsetzen!</b>	<b>13</b>
PATENTENINTERESSEN	14
<b>Unabhängigkeit der Selbsthilfe - Interessenkonflikte in der Medizin</b>	<b>14</b>
<b>Ärztenschaft für Opt-out-Verfahren bei elektronischer Patientenakte</b>	<b>14</b>
<b>Ethikrat reflektiert Bewältigung der Corona-Pandemie</b>	<b>15</b>
<b>Patientenpartizipation in der „Nationalen Dekade gegen Krebs“</b>	<b>15</b>
<b>Ärzte sehen Verbesserungsbedarf bei Schlaganfallnachsorge</b>	<b>15</b>
FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN	16
<b>Fortbildungsveranstaltungen 2022</b>	<b>16</b>
<b>Die eigene Prägung erkennen - Was hat meine Biografie mit meinem Verhalten in der Gruppe zu tun?</b>	<b>16</b>
<b>Impulse für körperorientierte Gruppenarbeit</b>	<b>17</b>
<b>Präsenz-Fortbildung Studieren mit Behinderung, aber ohne vermeidbare Barrieren</b>	<b>18</b>
<b>Mitwirken. Mitgestalten. Mitbestimmen! - Patient*innenbeteiligung im Gesundheitswesen</b>	<b>18</b>
VERANSTALTUNGEN	19
<b>Vor-Ankündigung: Kongress der Deutschen Alzheimer Gesellschaft</b>	<b>19</b>
01. Juni 2022    19:00 Uhr	19
<b>Was heißt denn hier ‚behindert‘?</b>	<b>19</b>
07. Juni 2022    19:00 Uhr	19
<b>VBB Begleitservice</b>	<b>19</b>
Ab 09. Juni 2022    17 - 18.15 Uhr	20
<b>Onlinekurs für Betroffene: Existenzsicherung nach Krebs</b>	<b>20</b>
10. Juni 2022   09. September   09. Dezember 2022    jeweils 10.00 - 12.00 Uhr	20
<b>Bundesweite Arbeitsgruppe Selbsthilfe U18</b>	<b>20</b>
14. Juni 2022    15:30 - 18:30	20
<b>Virtuelles Arzt-Patienten-Seminar: Rheumatologie</b>	<b>20</b>
15. Juni 2022    17:30 Uhr	21
<b>Filmreihe Irrsinnig menschlich startet mit den Film:</b>	<b>21</b>
17. Juni 2022    ab 16 Uhr	21
<b>Sommerfest in der Selbsthilfekontaktstelle Horizont Hohenschönhausen</b>	<b>21</b>
17. Juni 2022    13:00 bis 18:30 Uhr	22
<b>Markt der seelischen Gesundheit</b>	<b>22</b>
18. Juni 2022    10:00 - 17:00 Uhr	22
<b>Autismus FACHtag 2022 - Besonderheiten und Stärken im Autisms</b>	<b>22</b>
27. Juni 2022    18:00 - 19:30 Uhr	23
<b>Workshop : Raus aus dem Kopf – rein in den Körper</b>	<b>23</b>
29. Juni 2022    16:30 – 18:00 Uhr	23
<b>Demenz verstehen</b>	<b>23</b>
30. Juni 2022    17:00 – 19:00 Uhr	24
<b>Leben mit der Klimakrise - Hitzewellen – wie schützen wir uns?</b>	<b>24</b>
30. Juni 2022    17:30 Uhr - 19:30 Uhr	24
<b>Zwischen Empathie und Abgrenzung</b>	<b>24</b>
09. Juli 2022    14:00 Uhr - 15:30 Uhr	24
<b>Sport bei Antriebslosigkeit</b>	<b>24</b>
26. August 2022    09 - 17 Uhr	24
<b>Triologischer Fachtag - Beziehungen und Borderline</b>	<b>24</b>
IMPRESSUM	25

## Informationen für Geflüchtete aus der Ukraine in Berlin

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

zum Thema Helfen und Engagement:

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

### Hotline

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

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

Helfende Hände gesucht

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Linksammlung für Geflüchtete aus der Ukraine

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

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Treffpunkt für Gastgeber\*innen von Geflüchteten

**Gründungstreffen am 03.06. um 18:00 Uhr**

Viele Menschen im Bezirk haben Geflüchtete untergebracht. In den meisten Fällen beschränkt sich deren Unterstützung nicht auf das Teilen ihres privaten Raumes. Zusätzlich zu den eigenen beruflichen und familiären Verpflichtungen führen sie mit ihnen persönliche Gespräche, begleiten den anspruchsvollen Kontakt mit den Behörden und geben Orientierung im Bezirk uvm. Die daraus entstehenden Herausforderungen können zu akuten Belastungen führen. Der Verbund der Stadtteilzentren sowie die Selbsthilfekontaktstelle der Wuhletal gGmbH laden in Kooperation mit der FreiwilligenAgentur Marzahn-Hellersdorf zu einem Gründungstreffen für einen Treffpunkt für Gastgeber:innen von Geflüchteten ein. Gesprächen über Konflikte, Sorgen und anderen Belastungen soll hier in vertraulicher Atmosphäre Raum zur Verfügung gestellt werden. Das Gründungstreffen findet auf dem Hof der Wuhletal gGmbH in Alt-Marzahn 31, 12685 Berlin statt.

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

Kontakt:

Aimée Angermeyer - Selbsthilfe-, Kontakt- und Beratungsstelle - Alt-Marzahn 59 a - 12685 Berlin

Tel.: 030 / 542 510 3

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Gesundheitsbezogene Angebote auf Ukrainisch

Der Kooperationsverband Gesundheitliche Chancengleichheit veröffentlicht auf seiner Internetseite eine Linksammlung mit gesundheitsbezogenen Angeboten auf Ukrainisch.

[gesundheitsliche-chancengleichheit.de](https://gesundheitsliche-chancengleichheit.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Neue Kontaktstelle für Ukraine-Geflüchtete mit Behinderungen und Pflegebedarf

Eine neue bundesweite Kontaktstelle beim Deutschen Roten Kreuz ([DRK](#)) unterstützt ab sofort Ukraine-Geflüchtete mit Behinderungen und Pflegebedarf. Träger sind die Bundesministerien für Arbeit und Soziales und für Gesundheit ([BMAS](#)).

<https://drk-wohlfahrt.de/bundeskontaktstelle/>

„In der Ukraine sind in den ersten Kriegswochen ganze Einrichtungen für Menschen mit Behinderungen evakuiert worden. Diese Menschen kommen meist völlig entkräftet und teilweise traumatisiert in Deutschland an“, sagte Bundessozialminister Hubertus Heil (SPD). Es sei nötig, schnell und unkompliziert die passenden Unterstützungsangebote zur Verfügung zu stellen.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

### Corona-Selbsthilfe: 106 regionale Initiativen in Deutschland

Die NAKOS-Übersicht zu Corona-Selbsthilfegruppen umfasst inzwischen 106 regionale Selbsthilfeinitiativen in Deutschland, die schon länger bestehen oder gerade starten. Neu aufgenommen wurden zum Beispiel Gruppen in Groß-Gerau, Ober-Ramstadt, Rüsselsheim, Diepholz und Köln.

Corona-Selbsthilfe – hier sind überwiegend Menschen aktiv, die an Long Covid oder Post Covid erkrankt sind und sich darüber austauschen wollen. Weiter gibt es auch Zusammenschlüsse zu psychosozialen Anliegen, zum Beispiel Trauernde, deren Angehörige an Covid-19 verstorben sind.

<https://www.nakos.de/data/Online-Publikationen/2022/NAKOS-Corona-Selbsthilfegruppen.pdf>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

### Selbsthilfegruppe Covid-19-Langzeitfolgen „Online“ (derzeit geschlossen)

Möchten Sie sich 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 Sie sich gern bei uns!

Die Treffen finden zunächst virtuell statt. Es sind aber auch direkte Treffen geplant.

**Zeit:** jeden 1. + 3. Montag im Monat, 17:00 - 19:00 Uhr

**Ort:** zunächst online

**Anmeldung:** Tel.: 030 – 382 40 30 | E-Mail: [shtsiemensstadt@casa-ev.de](mailto:shtsiemensstadt@casa-ev.de)

Bitte erkundigen Sie sich, ob und wann die Gruppe geöffnet oder erweitert wird.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

### Corona Austauschgruppe (In Gründung)

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

**Zeit:** jeden 2. und 4. Dienstag im Monat, 18:00 - 20:00 Uhr

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

**Anmeldung:** Tel.: 030 - 382 40 30 | E-Mail: [siemensstadt@casa-ev.de](mailto:siemensstadt@casa-ev.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

### Online Selbsthilfegruppe zur Seltenen Erkrankung Interstitielle Zystitis

In Potsdam hat sich eine Online Gruppe für Betroffene von interstitieller Zystitis gegründet.

Die Beschwerden sind oft unerträglich und machen persönliche Treffen oft schwierig. Da auch die Ärzte dieser Krankheit eher ratlos gegenüber stehen, ist der Austausch untereinander umso wichtiger.

Das nächste Treffen findet per Zoom statt. Termine bitte erfragen.

Kontakt per E-Mail an [selbsthilfe-pm@awo-potsdam.de](mailto:selbsthilfe-pm@awo-potsdam.de) oder Tel. 0151 42 67 91 63.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Anders leben e.V.

Ein Selbsthilfe-Verein von suchtkranken Menschen und ihren Angehörigen

Unsere Themen:

Sucht, Alkohol, Drogen, Medikamente, nicht stoffliche Suchtmittel und die damit verbundenen psychischen Erkrankungen, wie Depressionen, Borderline - Persönlichkeitsstörungen, Angststörungen u.a.

Seit 2011 besteht unser Selbsthilfeverein nach dem Grundprinzip von Betroffenen für Betroffene!

Unser Anliegen ist es einen Teil der selbst erhaltenen Unterstützung und Hilfe wieder zurückzugeben. Wir sind unabhängig und stehen mit all unseren Erfahrungen anderen Betroffenen, Angehörigen, sowie Interessierten zur Seite. Eine dieser Erfahrungen zeigt, dass Süchtige es allein kaum schaffen, sich von der Sucht zu befreien.

**Montag Abend 18:30 - 20:30 Uhr**

**Nachbarschaftstreff Buckow - Mollnerweg 35, 12353 Berlin**

Wenn Du Dich für die Gruppe interessierst, nimm' gerne Kontakt auf bei

Oliver: [webmaster@Anderes-Leben-Berlin.de](mailto:webmaster@Anderes-Leben-Berlin.de),

Astrid: 0152 3456 0118, oder hier über den Nachbarschaftstreff Buckow.

Informationen zu unseren Gruppen und dem Verein findest Du auf unserer Webseite:

[www.Anderes-Leben-Berlin.de](http://www.Anderes-Leben-Berlin.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Gruppe Diabetes Typ 1

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

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

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

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

Anmeldung Tel 030 382 40 30

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Deutsche Parkinson-Vereinigung - Regionalgruppen Berlin

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

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Selbsthilfegruppe Angehörige psychisch Erkrankter

**Gründungstreffen am 20.06. 17:00 Uhr**

Bist du Angehöriger eines psychisch erkrankten Menschen und fühlst dich oft überfordert damit? Plagen dich deshalb Sorgen und Ängste und du weißt einfach nicht, wo du dich austauschen kannst? Bei uns entsteht gerade eine neue Selbsthilfegruppe - ein Ort, wo es um Austausch von Erfahrungen geht. Wir möchten uns auf positive Ressourcen fokussieren und so gemeinsam Lösungsansätze finden. Von der

Überforderung zur Entlastung- vielleicht finden wir gemeinsam einen guten Konsens zwischen den betroffenen Familienteil und unserem eigenen Leben, indem wir z. B. über einen liebevollen und nicht negativ verstärkenden Umgang mit unseren Angehörigen reden und davon selber profitieren können, ohne unter der Last zu zerbrechen. Klingt das gut für dich? Dann melde Dich! Eine Anmeldung ist weiterhin über die Selbsthilfe -, Kontakt- und Beratungsstelle Marzahn-Hellersdorf in Alt-Marzahn 59 A, 12685 Berlin möglich. Interessenten melden sich bitte telefonsich unter Tel.: 030 54 25 103 oder per E-Mail an [selbsthilfe@wuhletal.de](mailto:selbsthilfe@wuhletal.de).

» [Inhaltsverzeichnis](#)

#### SELBSTHILFE

Gruppengründung

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

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

Wo Tagespflege - Cheruskerstraße 28, 10829 Berlin

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

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

Wie meistern FreundInnen und Angehörige das?

Wie trauern wir?

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

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

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

Kontakt und Anmeldung: Philipp Günther

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

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

<http://www.nbhs.de>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

#### SELBSTHILFE

Selbsthilfegruppe in Gründung

### **Alte Wunden, neue Wege**

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

Interessierte können sich an die Selbsthilfekontaktstelle Treptow-Köpenick wenden.

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

Tel.: 030 631 09 85

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

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

#### SELBSTHILFE

### **Mindfulness**

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

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

Ort: Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

**HOPE**

Wir sind eine Selbsthilfegruppe für Frauen, die von sexuellem Missbrauch und Gewalt betroffen sind. Egal, ob Dir Dein Missbrauch bewusst ist, oder du nur ein vages Gefühl hast - wir kennen beides. Wir bieten einen geschützten Ort für gegenseitige Unterstützung und Austausch.

Zeit: Zeiten nur auf telefonische Anfrage

Ort: Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

In Gründung

**Gesprächskreis mit Fluchterfahrung, in arabischer Sprache**

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

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

ريج هتلا او حوزن لال عم براجتلا لدابتن عوم جملا يف

(ان عم اهان بلج يتلا انديلاقت و انت غل لثم) ةي عجرم طاقن نع تدحتن و ماديا انءارو هان كرت امع تدحتن  
نامأل اب شعورا ان حنمت يتلا

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

Bei Interesse bitte melden bei:

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

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

0176/ 62032878 oder [idrisabdalah6@gmail.com](mailto:idrisabdalah6@gmail.com)

» [Inhaltsverzeichnis](#)**Online-Selbsthilfegruppe für Frauen mit dem Schwerpunkt Depression**

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

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

Zeit: In Absprache mit der Gruppe

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

Anmeldung Tel 030 382 40 30

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)**Frauenverband Courage e.V.**

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

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

Ort: Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt.

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

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)**Gruppen im Mann-O-Meter für schwule Männer**

Montags	18:00-22:00	Die Montagsspieler - offene Spielegruppe beim Kieztreff
Dienstags	17:00-19:00	Café Doppelherz - schwuler Kieztreff am Nollendorfplatz für Männer ab 50
	20:00-21:00	Arbeitsrechtsberatung (3. Dienstag des Monats)
Mittwochs	18:00-20:00	Jungschwuppen Mittwochsclub - schwule Jugendgruppe 14-27jährige „Mit einer Tasse Kakao durch den alltäglichen schwulen Wahnsinn“



	19:00-21:00	Akademicus-Gay-Berlin offenes Treffen schwuler Akademiker (1. Mittwoch des Monats)
Donnerstags	18:30-20:00	MANEO-Teestube für schwule und bisexuelle geflüchtete Männer
	20:00-21:15	Anonyme Alkoholiker offenes queeres AA-Meeting
Freitags	18:00-19:00	SCA-Meeting offene anonyme Gruppe für sexuell zwanghafte Männer
	19:00-20:00	Narcotics Anonymous Meeting - offenes Treffen für Schwule und Lesben
	19:00-22:00	Die Nachtschwärmer - Gesprächskreis und Kultur am Abend für schwule und bisexuelle Männer ab 50+ (2. + 4. Freitag des Monats)
	20:00-22:00	Romeo & Julius - schwule Jugendgruppe 14-27jährige
	20:00-22:00	Schwule Väter und Ehemänner – offenes Treffen (2. Freitag des Monats)
	20:00-22:00	„Bergfest“ - Offene Freizeitgruppe für Schwule von 25 bis 35 Jahren [+/- 5 Jahre] (2. + 4. Freitag des Monats)
Samstags	14:00-18:00	50+ offene Freizeitgruppe für schwule und bisexuelle Männer ab 50 (1. + 3. Samstag des Monats) [Themen siehe Kalender]
Mann-O-Meter e.V.		Berlins schwuler Checkpoint - Bülowstr. 106 - 10783 Berlin
Tel. 030-216 80 08	Fax 030-215 70 78	<a href="http://www.mann-o-meter.de">www.mann-o-meter.de</a>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

### Kurzgeschichten-Klub

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

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

#### Freitags, 11.00 – 12.30 Uhr

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

Tel.: 030 631 09 85

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

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## JUNGE SELBSTHILFE

### Come Together Junge Selbsthilfe

Du bist schon in einer Selbsthilfegruppe aktiv?

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

Beim Come Together kannst du über den Tellerrand schauen.

Du hast noch gar nichts mit Selbsthilfe zu tun?

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

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

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

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

Beim Come Together Junge Selbsthilfe findest du ...

#### Austausch

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

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

#### Mut und Kraft

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

#### Spaß und Leichtigkeit

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

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

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

Endlich wieder Offline! Face to Face!



an jedem letzten Dienstag im Monat ab 19.00 Uhr

Anmeldung und Zugangsdaten jetzt automatisch

Kontakt: Saskia Schubert [junge-selbsthilfe@sekis-berlin.de](mailto:junge-selbsthilfe@sekis-berlin.de)

Internet: [Willkommen | StadtRand \(stadtrand-berlin.de\)](http://Willkommen|StadtRand(stadtrand-berlin.de))

In Kürze: [Junge Selbsthilfe: Sekis \(sekis-berlin.de\)](http://JungeSelbsthilfe:Sekis(sekis-berlin.de))

Instagram: [@jungeselbsthilfeberlin](https://www.instagram.com/jungeselbsthilfeberlin)

Youtube: [Junge Selbsthilfe - YouTube](https://www.youtube.com/JungeSelbsthilfe-YouTube)

Junge Selbsthilfe Berlin ist eine Einrichtung von selko e.V.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## JUNGE SELBSTHILFE

10. Juni 2022 | 09. September | 09. Dezember 2022

jeweils 10.00 - 12.00 Uhr

### Bundesweite Arbeitsgruppe Selbsthilfe U18

Die auf Bundesebene organisierte Arbeitsgruppe für junge Leute in der Selbsthilfe trifft sich wieder im Juni. Außerdem hat sie sich in weitere themenspezifische Untergruppen organisiert, da es viele offene Fragen in diesem spannenden und ebenso herausfordernden Arbeitsfeld gibt. Die Ergebnisse der Treffen werden in den vierteljährlichen Großtreffen vorgestellt. Auch hier sind neue Gesichter gern gesehen.

Auch in diesem Jahr lädt die Arbeitsgruppe dazu ein, sich gemeinsam über Selbsthilfe-Unterstützungsmöglichkeiten von jungen Menschen unter 18 Jahren auszutauschen.

Die Arbeitsgruppe trifft sich vierteljährig zur Entwicklung von Ideen, weiteren Bedarfsklärung und gegenseitigen Unterstützung.

Die Termine zu den Unter-Arbeitsgruppen bitte erfragen:

UG Rechtliche Fragen

Ansprechpartnerin: Elisabeth Ifland ([Elisabeth.Ifland@seko-bayern.de](mailto:Elisabeth.Ifland@seko-bayern.de))

UG Öffentlichkeitsarbeit

Ansprechpartnerin: Daniela Reif ([reif@kiss-pfalz.de](mailto:reif@kiss-pfalz.de))

UG Ländlicher Raum

Ansprechpartnerin: Veronika Polok ([polok@caritas-nea.de](mailto:polok@caritas-nea.de))

UG Kollegiale Beratung

#### Junge Selbsthilfe

Anmeldung: Infos und Anmeldung zur AG U18 <https://eveeno.com/946002817>

Kontakt in Berlin: Anne Saskia Schubert [junge-selbsthilfe@sekis-berlin.de](mailto:junge-selbsthilfe@sekis-berlin.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## JUNGE SELBSTHILFE

In Gründung

### Junge Selbsthilfe Depression

Du leidest unter Depression und möchtest Dich mit anderen darüber austauschen? Der Alltag fällt Dir schwer und Du fühlst Dich mit Deinen Problemen allein? Hier bist Du nicht allein damit! Wir stärken uns gegenseitig.

Zeit: Grünungstreffen in der Woche, die regulären Treffen am Samstag

Anmeldung: Tel.: 382 40 30, E-Mail: [siemensstadt@casa-ev.de](mailto:siemensstadt@casa-ev.de)

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

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## JUNGE SELBSTHILFE

### Gruppe Jungerkrankter an Parkinson JUPA - (unter 60 Jahre)

Kontakt Frau Katja Gallagher

Tel 01577 1473794

Mail [gallagher-jupa-dpv@web.de](mailto:gallagher-jupa-dpv@web.de)

Termine bitte erfragen.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## JUNGE SELBSTHILFE

### Neues Falblatt für das Portal Junge Selbsthilfe erschienen

Werbung für Internetangebot [www.schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de](http://www.schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de)

"Selbsthilfegruppe? Ja, danke! Denn Monster besiegt man nicht alleine" lautet das Motto des NAKOS-Portals [www.schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de](http://www.schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de). Diese Botschaft springt auch auf dem neuen Faltblatt ins Auge. Das Faltblatt zeigt, was das Portal alles bietet: Termine, Nachrichten, eine Videosammlung – und die Möglichkeit, Gruppen in der Datenbank zu suchen. Das Faltblatt kann auf [www.nakos.de](http://www.nakos.de) bestellt oder heruntergeladen werden.  
[nakos.de](http://nakos.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE ONLINE

### Online- und Telefon-Angebote der Selbsthilfe

Online-Angebote der Selbsthilfe in Berlin finden Sie hier:

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

#### Datenschutz auch in Krisenzeiten nicht vergessen

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

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

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

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

#### Anonyme Alkoholiker

Hotline der Kontaktstelle: 19295

[Online-Meetings »](#)

#### Kreuzbund-Chat

Selbsthilfe online für Suchtbetroffene & Angehörige zu allen Sucht-Themen

[Zum Chat »](#)

#### Narcotics Anonymous (NA)

Hotline: 0800 445 33 62

[Meetings »](#)

#### Rettungsring e.V.

[Selbsthilfe im neuen Format »](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE ONLINE

### Kostenlos virtuelle Räume für Selbsthilfegruppen

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

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

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

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE ONLINE

### Echte Stimmen – Der Berliner Selbsthilfepodcast bei spotify

#### Torsten Hansen

#26 Autismus – Spektrum Elternzentrum Berlin e.V. - Leben - Beratung - Begleitung

## 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

## PROJEKTE

[Ein Projekt der BAG Selbsthilfe](#)

### Die digitale Transformation und ihre Auswirkungen auf die Selbsthilfe

Was versteht man unter der „digitalen Transformation“?

Unter der digitalen Transformation versteht man einen fortlaufenden, in digitalen Technologien begründeten Veränderungsprozess, der die gesamte Gesellschaft, insbesondere aber auch Unternehmen und Verbände betrifft. Grundlage der digitalen Transformation sind einerseits eine digitale Infrastruktur sowie andererseits digitale Technologien, die in einer immer schneller werdenden Folge entwickelt werden und somit den Weg für wieder neue digitale Technologien ebnen.

Bausteine der digitalen Transformation sind somit die digitalen Infrastrukturen, wie Netze und Computer-Hardware, sowie die Anwendungen, wie beispielsweise Apps und Web Anwendungen, sowie auch die auf den digitalen Technologien basierenden Nutzungspotenziale, wie beispielsweise digitale Geschäftsmodelle. Im engeren Sinne wird als digitale Transformation häufig aber auch der durch digitale Technologien und die dadurch veränderten Kundenerwartungen ausgelöste Veränderungsprozess innerhalb eines Unternehmens oder eines Verbandes bezeichnet. Der Fokus liegt dann auf der Überlegung, wie sich Unternehmen oder Verbände verändern müssen, um den um sie herum stattfindenden Veränderungsprozessen gerecht werden zu können.

Die digitale Transformation geht aber wesentlich weiter und darüber hinaus. Sie ist ein Prozess, der eine Vielzahl von Aspekten unserer Gesellschaft betrifft und nicht bei den Unternehmen oder Verbänden endet. Akteure der digitalen Transformation sind Individuen, die Zivilgesellschaft, Unternehmen, die Wissenschaft sowie der Staat. Diese Akteure üben einen vielfältigen Einfluss aufeinander aus. Dieser Einfluss zeigt sich zum Beispiel dann, wenn mit der Verfügbarkeit neuer digitaler Technologien und der Verwendung von diesen Technologien auch neue Erwartungshaltungen der Konsumenten an Unternehmen bzw. der Mitglieder an Verbände verbunden sind. Umgekehrt ist es für einen Verband oder ein Unternehmen schwer, seine Mitglieder bzw. Kunden zu erreichen, wenn diesen keine Möglichkeit zur Verfügung steht, die Angebote des Verbandes oder Unternehmens online in Anspruch zu nehmen bzw. sich über die Möglichkeit der Inanspruchnahme zu informieren. Es besteht somit eine Wechselbezüglichkeit zwischen dem Handeln der Akteure in der Gesellschaft, deren Erwartungen und Zielsetzungen mit den Potentialen der digitalen Infrastruktur, den digitalen Anwendungen und deren spezifische Bedeutung für jeden einzelnen Akteur.

Arbeitshilfen und weiterführende Informationen

Weitere Fragen, z.B. mit welcher Strategie insbesondere Verbände der digitalen Transformation begegnen können, wie man die notwendigen Veränderungsprozesse im Verband planen kann, um auf die digitale Transformation zu reagieren und viele andere Informationen finden Sie in der

**Arbeitshilfe "Strategien für eine digitale Transformation des Verbandes".**

[Arbeitshilfe "Strategien für eine digitale Transformation des Verbandes" \(Pdf\)](#)

[Dieses Dokument in neuem Tab öffnen und vorlesen](#)

Das Papier "**Arbeitsformen der Selbsthilfe und Digitalisierungspotentiale**" zeigt die Bereiche der Selbsthilfearbeit auf, in denen Digitalisierungspotentiale vorhanden sind und wie diese umgesetzt werden können.

[Papier "Arbeitsformen der Selbsthilfe und Digitalisierungspotentiale" \(Pdf\)](#)  
[Dieses Dokument in neuem Tab öffnen und vorlesen](#)

Bundesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe von Menschen mit Behinderung, chronischer Erkrankung und ihren Angehörigen e.V. (BAG SELBSTHILFE)  
Kirchfeldstraße 149 40215 Düsseldorf Telefon: +49 211 31006-0  
E-Mail: [info@bag-selbsthilfe.de](mailto:info@bag-selbsthilfe.de) Internet: [www.bag-selbsthilfe.de](http://www.bag-selbsthilfe.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## PROJEKTE

### **selbst-verstehen.de - Diagnosen verstehen**

#### **eine Projekt der BAG Selbsthilfe**

In Arztgesprächen fehlt es leider oft an Zeit, den Patienten Befunde oder Behandlungen leicht verständlich und ausführlich zu erklären. Das zeigt sich auch in Arztbriefen oder Operationsberichten, die für die Betroffenen schwer zu verstehen sind, da viele fachspezifische Kürzel und Begriffe verwendet werden. Zu der Tatsache, dass jemand eine Diagnose bekommen hat, kommt dann noch erschwerend hinzu, dass der Betroffene seine ärztlichen Unterlagen nicht nachvollziehen kann. Ziele und Vorgehensweise In den Selbsthilfeverbänden tauchen oft Fragen zu Diagnosen oder Begriffen auf, die immer wieder erklärungsbedürftig sind.

#### **Mit dem Projekt [selbst-verstehen.de](#) verfolgen wir das Ziel, eine Website mit zahlreichen beispielhaften Musterbefunden für verschiedene Indikationen zu befüllen.**

Dazu sammeln wir von unseren Selbsthilfeverbänden geschwärzte bzw. anonymisierte Befundberichte oder andere ärztliche Dokumente, die in einen einzigen, musterhaften Befund in laienverständlicher Sprache zusammengetragen werden. Diese Aufgabe übernimmt das professionelle Ärzteteam von „Was hab' ich?“, welches die einzelnen Zusammenhänge aus den Originaldokumenten in eine anschauliche und leicht zu verstehende Beschreibung umwandelt. Für dieses Projekt und das Ziel, eine inhaltlich starke Seite zu erstellen, sind vor Allem verallgemeinerungsfähige Befundberichte hilfreich. Hier sind wir auf die Teilnahme von Selbsthilfeverbänden angewiesen. Das Endergebnis wird tabellarisch aufbereitet und ist für Patient\*innen einfach zu verstehen und nachzuvollziehen. Nach der Erstellung eines fiktiven Beispielbefundes wird mit dem entsprechenden Verband Rücksprache gehalten, ob das Muster den Vorstellungen entspricht, bevor das Ergebnis online geht. Das Team von „Was hab' ich?“ feiert dieses Jahr schon zehnjähriges Bestehen und wurde mehrfach ausgezeichnet.

Zielführend soll das Endergebnis des Projekts die Arbeit in den Selbsthilfeverbänden erleichtern. Ein Beispiel einer Befundübersetzung finden Sie auf: <https://washabich.de/beispieluebersetzung>  
<https://www.bag-selbsthilfe.de/informationen-fuer-selbsthilfe-aktive/die-projekte-der-bag-selbsthilfe/die-projekte-der-bag-selbsthilfe-6>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## BARRIEREFREIHEIT

### **Informationen zu Flucht und Behinderung**

Die Aktion Mensch veröffentlicht auf ihrer Internetseite eine Linksammlung mit Informationen zu Flucht und Behinderung, darunter Informationen in Leichter Sprache und Informationen für gehörlose Geflüchtete.  
[aktion-mensch.de](http://aktion-mensch.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## BARRIEREFREIHEIT

### **Informationen über Selbsthilfe in Leichter Sprache**

Was ist Selbsthilfe? Klicken Sie auf diesen Link, dann erfahren Sie es:  
<https://www.sekis-berlin.de/metanavigation/leichte-sprache>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## BARRIEREFREIHEIT

Liebe Freunde des

### **Vereins Roller und Latscher**

vieles ist in diesem Jahr 2022 doch einfacher und angenehmer geworden, weil wir vertraut sind mit den

Coronaregeln oder sie unser Leben nicht mehr beeinflussen, weil die Regeln wegfallen. Und doch müssen wir feststellen, dass es leider kein besseres Jahr wird, wenn wir den Krieg in der Ukraine betrachten. Umso wichtiger sind für uns unsere kleinen Inseln, die jeder von uns sicherlich hat. Ich denke, dass vielleicht für den einen oder anderen auch unser Verein so eine kleine Insel ist.

Nach der Mitgliederversammlung sieht unser neuer Vorstand nun wie folgt aus:

Vertraut ist weiterhin Heike Schulze als Vereinsvorsitzende - mit einem neuen Stellvertreter Stefan Schröder an ihrer Seite. Andreas Götze ist immer noch Schatzmeister und Tatjana Lausch hat sich zum Amt der Schriftführerin bereit erklärt. Es sind weiter in den Vorstand gewählt worden: Rolf Gutsche, Katrin Lemke, Olaf Forner sowie Reiner Rühle als Mitglieder ohne Geschäftsbereich. Weiterhin ist Karin Däbritz als Interessierte (nicht im Vorstand) unterstützend oft bei unseren Vorstandssitzungen mit dabei. Wir freuen uns auf die neue Zusammensetzung und hoffen auf kraftvolle Jahre, in denen wir mit Euch Neues wie auch alt Vertrautes erleben wollen. Danke für jeden, der an der Mitgliederversammlung teilgenommen hat und für Euer Vertrauen.

Und nun aktuell die Einladung zum Tagesausflug in Berlin

**Am 11.06.2022 treffen wir uns um 11 Uhr am Eingang Blumberger Damm – Gärten der Welt** und wollen dort einen schönen Tag verbringen. Es wird ein unvergesslicher Tag werden!

Meldet Euch bitte telefonisch bei Christa, Telefon 030-41708658 oder Jutta 0176-83078801 spätestens 3 Tage vorher an. Wir freuen uns auf unsere gemeinsamen Aktivitäten.

Bringt Euch etwas zu Essen und zu trinken mit. Wir werden nach Bedarf eine Pause einlegen und gemeinsam unser Picknick verzehren.

**Miteinander unterwegs – Gemeinschaft der Roller und Latscher e. V.** - Schottstraße 6, D-10365 Berlin  
Telefon: 030-55 49 19 98, Website: [www.rollerundlatscher.de](http://www.rollerundlatscher.de), e-Mail: [roller.latscher@gmx.de](mailto:roller.latscher@gmx.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## BARRIEREFREIHEIT

### **Patienteninformation über Selbsthilfegruppen in Leichter Sprache**

ÄZQ veröffentlicht neues Informationsblatt

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

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

[Leichte-Sprache-Version: patienten-information.de  
patient-und-selbsthilfe.de](http://leichte-sprache-version.patienten-information.de/patient-und-selbsthilfe.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## BARRIEREFREIHEIT

### **Pressemitteilung der BAG Selbsthilfe: Jetzt Barrierefreiheit umsetzen!**

BAG SELBSTSHILFE fordert von der Bundesregierung, die im Koalitionsvertrag versprochenen Maßnahmen zur Schaffung von Barrierefreiheit und vollständiger Teilhabe von Menschen mit Behinderung endlich anzugehen

Anlässlich des Europäischen Protesttag zur Gleichstellung von Menschen mit Behinderung 2022 erinnert die BAG SELBSTSHILFE die Bundesregierung an ihr Versprechen aus dem Koalitionsvertrag, in Deutschland in allen Bereichen des öffentlichen und privaten Lebens, insbesondere bei der Mobilität (Deutsche Bahn/ÖPNV), beim Wohnen, in der Gesundheit und im digitalen Bereich Barrierefreiheit umzusetzen und dafür auch das Bundesprogramm Barrierefreiheit einzusetzen.

„Wir müssen jetzt Tempo machen, denn jede Barriere verhindert die gesellschaftliche Teilhabe und individuelle Mobilität von Menschen mit Behinderung, deswegen können und dürfen wir uns nicht mit den kleinen bisher erreichte Teilschritten zufriedengeben, denn leider ist von den vielen angekündigten Maßnahmen zur Umsetzung von Barrierefreiheit noch nicht viel bei den Betroffenen angekommen“, kritisiert Dr. Martin Danner, Bundesgeschäftsführer der BAG SELBSTSHILFE deutlich. „Gerade die Verpflichtung der private Anbieter von Gütern und Dienstleistungen zum Abbau von Barrieren muss jetzt kommen. Hier ist, trotz aller Forderungen seitens der Behindertenverbände, seit Jahren nichts Bahnbrechendes passiert. Aber auch vom barrierefreien Zugang zu öffentlichen Gebäuden und einem barrierefreien Gesundheitswesen sind wir noch meilenweit entfernt. Hierzu bedarf es der Überarbeitung

von Gesetzen wie dem Behindertengleichstellungsgesetz, dem Barrierefreiheitsstärkungsgesetz sowie dem Allgemeinen Gleichbehandlungsgesetz. Und das muss jetzt in die Hand genommen werden. Bei allem Verständnis für die derzeitigen außenpolitischen Rahmenbedingungen.“

Anlässlich des 5. Mai finden auch dieses Jahr bundesweit Veranstaltungen und [Protestaktionen](#) statt, die unter dem Motto „Tempo machen für Inklusion – barrierefrei zum Ziel“ auf Missstände und Barrieren in allen Bereichen des gesellschaftlichen Lebens aufmerksam machen.

BAG SELBSTHILFE e.V.

Kirchfeldstraße 149 - 40215 Düsseldorf

Fon: 0211 3100625 [www.bag-selbsthilfe.de](http://www.bag-selbsthilfe.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## PATENTENINTERESSEN

### Unabhängigkeit der Selbsthilfe - Interessenkonflikte in der Medizin

#### Die Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fallgesellschaften reagiert auf Kritik

Die Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften e.V. (AWMF) reagiert auf die Kritik an ihrer Bewertung von Interessenkonflikten in der Medizin. Interessenkonflikte seien unvermeidlich, so die AWMF; sie gänzlich zu vermeiden hieße, Kooperationen mit der pharmazeutischen Industrie generell zu unterlassen – und so innovative Forschung zu unterbinden. Die AWMF verweist auf Regelwerke, die sie entwickelt hat.

Im März hatten die Ärzteinitiative MEZIS e.V., Leitlinienwatch.de und Transparency International Deutschland den medizinischen Fachgesellschaften und vor allem der AWMF vorgeworfen, Interessenkonflikte in der Medizin eindimensional zu bewerten und zu verharmlosen. Die NAKOS befasst sich im Projekt "Autonomie und Selbstbestimmung in der Selbsthilfe" auch mit grundsätzlichen Fragen der Unabhängigkeit und Transparenz im Gesundheitswesen.

Mit einer [gemeinsamen Stellungnahme vom 2. März 2022](#) kritisierten die Ärzteinitiative MEZIS e.V., Leitlinienwatch.de und Transparency International Deutschland e.V. die aus ihrer Sicht eindimensionale Bewertung und Verharmlosung von Interessenkonflikten seitens der medizinischen Fachgesellschaften in Deutschland. Das Papier enthielt außerdem sechs Forderungen sowie Hintergrundinformationen zu konkreten Kooperationsformen und möglichen Fallstricken für eine unabhängige Medizin. Die Kritik richtete sich insbesondere an die Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften e.V. (AWMF).

Letztere hat in einer ausführlichen Stellungnahme vom 9. März auf die Kritik reagiert: So seien Interessenkonflikte etwa in der medizinischen Forschung unvermeidlich. Diese gänzlich zu vermeiden hieße, Kooperationen mit der pharmazeutischen Industrie generell zu unterlassen. In der Konsequenz würde dadurch aber innovative Forschung praktisch unterbunden, da eine ausreichende Gegenfinanzierung durch öffentliche Fördergeber derzeit nicht gegeben sei. Die AWMF sähe ihre Aufgabe viel mehr darin, Interessenkonflikte sichtbar zu machen und einen guten Umgang mit diesen zu finden. Sie verweist hierbei auf entsprechende Regelwerke, welche sie für unterschiedliche Anwendungsbereiche entwickelt hat.

Zur Stellungnahme der AWMF: [www.awmf.org](http://www.awmf.org)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## PATENTENINTERESSEN

### Ärzeschaft für Opt-out-Verfahren bei elektronischer Patientenakte

Für ein Opt-out-Verfahren bei der Ausgabe der elektronischen Patientenakte (ePA) hat sich der 126. Deutsche Ärztetag ausgesprochen. Dem knapp mehrheitlich angenommenen Antrag ging eine emotional und kontrovers geführte Debatte voraus. Peter Bobbert, Präsident der [Ärztammer Berlin](#) und Mitglied im Vorstand der Bundesärztekammer ([BÄK](#)), verwies auf den allgemein anerkannten hohen Versorgungsnutzen einer „gut gemachten ePA“. Der Verbreitungsgrad sei allerdings sehr niedrig – hier könne eine Opt-out-Regelung helfen.

Statt expliziter Beantragung bei der jeweiligen Krankenkasse solle alle Patienten initial eine ePA erhalten, es sei denn, sie widersprechen. Zudem sollen alle Ärztinnen und Ärzte zunächst vollen Zugriff auf die Daten der ePA erhalten, es sei denn, der Patient schränkt die Zugriffsrechte explizit ein. Analog dazu sollen alle Daten eines Patienten für Forschungszwecke zur Verfügung stehen, es sei denn, der Patient beschränkt eine Datenweitergabe.

Die Bereitstellung von Daten aus der ePA für Forschungszwecke soll ohne explizite Zustimmung nur dann erfolgen, wenn die Patienten vorab entsprechend einfach und verständlich zum Verwendungszweck der



Daten aufgeklärt wurden, so der Beschluss. Dabei müsse ein Widerspruchsrecht auch für die Zukunft eingeräumt bleiben.

*Opt-out bedeutet, dass regelhaft zunächst alle Behandlungsdaten in die Patientenakte eingefügt werden und die Patienten entscheiden, welche Informationen wieder entfernt werden.*

*Im Gegensatz steht die gegenwärtige - aber kaum genutzte - Regelung Opt-in, bei der Patienten entscheiden, was in die Akte kommt.*

Links zum Thema

[Lauterbach kündigt neue Digitalisierungsstrategie an](#)

[Umfrage: ePA nützlichste digitale Anwendung](#)

[Studie-Opt-out-Regelung-fuer-elektronische-Patientenakte-sinnvoll](#)

Quelle: [aerzteblatt.de](#) -27. Mai 2022

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## PATENTENINTERESSEN

### Ethikrat reflektiert Bewältigung der Corona-Pandemie

#### Eine Stellungnahme formuliert Empfehlungen für künftige Pandemien

Der Deutsche Ethikrat hat in einer Stellungnahme Erfahrungen aus der Bewältigung der Corona-Pandemie reflektiert und Empfehlungen für künftige Pandemien beschrieben. Institutionen wie Gesundheitsämter und Schulen seien unzureichend vorbereitet gewesen und vulnerable Gruppen wie beispielsweise Pflegebedürftige nicht gut geschützt worden. Fehler und Fehlentscheidungen seien aber auch unvermeidlich bei einer Krise von weltgeschichtlichem Ausmaß.

Es sei gerechtfertigt – so fasst das ZDF die Überlegungen des Ethikrats zusammen –, bestimmte Gruppen, etwa Ältere, aus gesundheitlichen Gründen als verletzlich einzustufen – und daraus einen Anspruch auf besondere Solidarität abzuleiten. Allerdings seien auch andere Gruppen wie Kinder und Jugendliche verletzlich, die unter Einschränkungen von Ausbildung und Sozialleben zu leiden hätten. Deren Bedürfnisse müsse man mehr beachten. Außerdem müssten die Institutionen krisenfester werden.

[ethikrat.org](#)

[zdf.de](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## PATENTENINTERESSEN

### Patientenpartizipation in der „Nationalen Dekade gegen Krebs“

#### Selbsthilfeorganisationen sind Netzwerkpartner

Krebserkrankungen zählen zu den häufigsten Erkrankungen und sind die zweithäufigste Todesursache. Umso wichtiger ist, dass die Bemühungen unterschiedlicher Gruppen, Forschung und medizinische Praxis, Politik und Patienten, sich zusammenschließen, damit Programme und Maßnahmen national abgestimmt geplant und umgesetzt werden und Forschung zielführend weiter entwickelt wird.

Mit gebündelten Kräften lässt sich die onkologische Versorgung und die Lebensqualität der Betroffenen und der Angehörigen deutlich verbessern. Aber auch bei der Verhinderung von Krebserkrankungen sind gute Fortschritte zu erwarten. Deshalb ist die BAG SELBSTHILFE Netzwerkpartner der Nationalen Dekade gegen Krebs.

Hintergrund: Die „Nationale Dekade gegen Krebs“

Die [Nationale Dekade gegen Krebs](#) wurde vom Bundesministerium für Bildung und Forschung initiiert und dieses Ministerium richtet sie gemeinsam mit dem Bundesministerium für Gesundheit aus. Die Nationale Dekade trägt ihren Namen von den zehn Jahren ihrer Durchführung von 2019 bis 2029. Das Netzwerk bringt zentrale Einrichtungen aus Forschung und Versorgung und medizinische Fachgesellschaften, den Spitzenverband der Gesetzlichen Krankenkassen, die Deutsche Krebsgesellschaft, Gesundheitswirtschaft und weitere Interessengruppen zusammen.

[Selbsthilfe leistet Patientenpartizipation in der „Nationalen Dekade gegen Krebs“](#)

Quelle: [BAG Selbsthilfe](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## PATENTENINTERESSEN

### Ärzte sehen Verbesserungsbedarf bei Schlaganfallnachsorge

Die Deutsche Schlaganfall Gesellschaft ([DSG](#)) sieht bei der Nachsorge des Hirninfarkts Verbesserungsbedarf. Angesichts von 260.000 Schlaganfallpatienten jährlich in Deutschland drängt sie die Ampelkoalition, Vorhaben aus dem neuen Koalitionsvertrag für eine verbesserte Nachsorge in vielen Gesundheitsbereichen



rasch umzusetzen. „Die neue Bundesregierung hat erkannt, dass die Nachsorge in vielen Gesundheitsbereichen verbessert werden muss – so auch in der Schlaganfallversorgung“, sagte der erste Vorsitzende der DSG, Darius Nabavi, Chefarzt der Neurologie am Vivantes Klinikum Neukölln in Berlin. Die DSG schlägt dazu vor, unter anderem flächendeckend **Schlaganfalllotsen** einzusetzen. Diese sollten in die Regelversorgung übernommen und von den Krankenkassen bezahlt werden. Schlaganfalllotsen begleiten die Menschen in der Zeit nach einem Schlaganfall. Sie dokumentieren beispielsweise den Behandlungsverlauf und unterstützen die Personen dabei, Hilfsmittel zu beantragen. Sie haben einen therapeutischen oder pflegerischen Hintergrund. In Ostwestfalen Lippe beispielsweise sind solche Schlaganfalllotsen bereits seit 2017 tätig. Die bessere Nachsorge ist laut DSG von großer Bedeutung, um eine Versorgungslücke nach der stationären Behandlung zu vermeiden. Betroffene hätten so eine höhere Lebensqualität und weniger vaskuläre Folgeerkrankungen.

Links zum Thema

[Stroke Action Plan for Europe](#)

[Schlaganfallpatienten profitieren von mobilen Schlaganfallstationen](#)

[Studie: Katheterbehandlung auch bei großen Schlaganfällen vorteilhaft](#)

Quelle: Ärzteblatt 4. Mai 2022

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2022

### Fortbildungsveranstaltungen 2022

Liebe Selbsthilfe- Aktive und Selbsthilfe-Interessierte, das Team Fortbildung in der Selbsthilfe freut sich auf ein weiteres gemeinsames Fortbildungsjahr mit euch. Unter dem Motto „Gemeinsam: Informiert sein, Erfahrungen austauschen, Selbsthilfe stärken“ bieten wir auch in diesem Jahr wieder Informationsveranstaltungen, Workshops, Fortbildungen und Schulungen zu unterschiedlichen Themen aus dem Bereich der Selbsthilfe für euch an. Unabhängig von Corona haben wir Online-Fortbildungen als festen Bestandteil unseres Angebots in das Programm mit aufgenommen. Wir sind bemüht die Veranstaltungen trotz prekärer Lage rund um Corona umzusetzen und das Fortbildungsangebot aufrecht zu erhalten. Unsere Präsenz-Veranstaltungen werden unter Einhaltung der jeweils aktuellen Vorgaben zur COVID-19-Prävention des Landes Berlin durchgeführt. Um den Zugang möglichst vieler Teilnehmenden zu ermöglichen, gilt für die Teilnahme an Präsenz-Fortbildungen die 3-G-Regelung. Kurzfristige Änderungen des Umsetzungsformats und ggf. Absagen können wir leider nicht ausschließen.

Infos dazu erhaltet ihr unter: <https://www.sekis-berlin.de/> und <https://www.sekis-berlin.de/fortbildung>.

Der Zugang zu Veranstaltungen ist barrierearm gehalten und überwiegend für Menschen mit Bewegungseinschränkungen möglich und wird mit diesem Icon markiert.

Bei Bedarf können Hilfsmittel, die das akustische Verstehen erleichtern (Ringschleife, Gebärdensprache) beantragt werden.

Wir freuen uns auf eure Anmeldungen und Teilnahme!

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2022

*Ein Angebot in der Reihe: Methoden und Techniken der Gruppenarbeit*

### Die eigene Prägung erkennen - Was hat meine Biografie mit meinem Verhalten in der Gruppe zu tun?

Samstag, 11. Juni 2022 | 11 – 17 Uhr

Selbsthilfe- Kontakt- und Beratungsstelle Marzahn - Hellersdorf | Alt Marzahn 59 a | 12685 Berlin

Unsere Herkunft, unsere Erziehung, unsere Bildung, unser Geschlecht ...sind Merkmale, die uns prägen und Einfluss auf unser Leben nehmen. Doch was bedeutet dies ganz konkret in Bezug auf den Umgang mit anderen Menschen und ganz besonders in dem Umgang in Gruppen?

Welche Haltung habe ich entwickelt und wie wirkt sich diese bis heute aus? · Welche Vorannahmen und (Vor)urteile habe ich in Gruppen gegenüber?

In einem ersten Schritt wird es in dieser Fortbildung darum gehen, einen Blick zurück zu tun: Es geht darum, das eigene Verhalten zu reflektieren und in Zusammenhang zu bringen mit den eigenen Prägungen – dabei ist das Ziel, Verständnis und Akzeptanz für sich selber zu entwickeln. In einem zweiten Teil geht es um einen Blick in die Zukunft:

Dabei steht die Frage im Vordergrund: Ist alles ok so oder gibt es Veränderungswünsche?

An welchen Stellen hindern mich meine Prägungen, mich einzulassen auf die anderen Gruppenmitglieder?

Wie kann ich meine eigenen Erfahrungen nutzen, um damit die Beziehungen in der Gruppe zu stärken?

Eine Fortbildung mit praktischen Übungen zur Selbstreflexion und Selbsterfahrung. Für alle, die sich gerne darauf einlassen wollen.

**Anmeldefrist: Donnerstag, 26. Mai 2022**

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

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

**Tel.: 030 890 285 39**

**Kosten: 10,- € (Zahlung vor Ort)**

**Leitung: Götz Liefert / Helga Schneider-Schelte (Arbeitskreis Fortbildung)**

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2022

## Impulse für körperorientierte Gruppenarbeit

**Samstag, 11. Juni 2022 | 10 – 14.30 Uhr**

**Selbsthilfe- Kontakt- und Beratungsstelle Mitte, StadtRand gGmbH | Perleberger Str. 44 | 10559 Berlin**

Ein Potpourri verschiedener Methoden für die Junge Selbsthilfe

Blitzlicht und Gespräche sind das Kernstück der Gruppentreffen. Der verbale Austausch miteinander ist wichtig und kommt dennoch manchmal an Grenzen. Viele Erkenntnisse werden gesammelt, doch die Umsetzung fällt oft noch schwer. Manches kann nicht mit Worten ausgedrückt werden. Da kommt unser Körper ins Spiel. Körperorientierte Elemente mit einfließen zu lassen kann helfen, das Gesagte und Gehörte besser zu verarbeiten und zu integrieren. Körperarbeit schafft Begegnung und Verbindung mit sich selbst und miteinander auf einer tieferen Ebene. Diese Fortbildung bietet die Möglichkeit einen Einblick in die Vielfalt der körperorientierten Methoden zu gewinnen. Es ist ein buntes Potpourri mit vielen Impulsen für die Gruppenarbeit. Atmung, Stimme, Lachmuskeln, die Augen und der Körper als Ganzes – alles wird seinen Raum haben. Je nach Bedarf können einzelne Methoden in weiteren Fortbildungen noch vertieft werden. Nach der Veranstaltung kennst du verschiedene körperorientierte Methoden, die du als Ressource in der Gruppenarbeit nutzen und üben kannst.

**Anmeldefrist: Donnerstag, 2. Juni 2022**

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

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

**Tel.: 030 890 285 39**

**Kosten: 5,- € (Zahlung vor Ort)**

**Leitung: Saskia Schubert (Projektleitung Junge Selbsthilfe)**

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Präsenz-Fortbildung

## Studieren mit Behinderung, aber ohne vermeidbare Barrieren

Workshop der Jungen Selbsthilfe rund um die Ent-hinterung des Studiums

**Samstag, 18. Juni 2022 | 11 - 14 Uhr**

**SEKIS Berlin | Bismarckstr. 101 | 10625 Berlin**

Du studierst bereits bzw. möchtest dies zukünftig und hast eine Behinderung/chronische Erkrankungen? In unserem Workshop vermitteln wir dir nützliche Informationen zu diesem Themenkomplex, die dir helfen können, auch mit Behinderung/chronische Erkrankungen erfolgreich zu studieren. Mit enthalten im Programm ist die Möglichkeit eines Erfahrungsaustauschs. Wir werden unter anderem behandeln:

- Sonderrechte bei der Studienbewerbung,
- Nachteilsausgleiche im Studium,
- Besonderheiten bei der Studienfinanzierung,
- Beratungsstellen/Hilfsstrukturen.

Wir freuen uns auf eure Teilnahme!

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

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

**Tel.: 030 890 285 39**

**Kosten: 5,- €**

**Leitung: Kyra Morawietz (Selbsthilfetreffpunkt Spandau), Paul Seyfarth (Junge Selbsthilfe)**

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Mitwirken. Mitgestalten. Mitbestimmen! - Patient\*innenbeteiligung im Gesundheitswesen

**Dienstag, 21. Juni 2022 | 16 – 18 Uhr**

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

Patient\*innen haben, wenn sie sich in Selbsthilfe- oder Patient\*innenverbänden organisieren, die Möglichkeit in Gremien des Gesundheitswesens mitzuarbeiten und sich zu beteiligen. Seit dem Jahr 2004 räumt die Gesetzgebung den maßgeblichen Organisationen zur Vertretung der Patient\*innen formale Beteiligungs- und Mitspracherechte auf Bundes- und Länderebene ein. Damit haben endlich diejenigen eine Stimme im Gesundheitssystem, die eigentlich im Mittelpunkt stehen sollten: Patient\*innen. Dadurch wurden Forderungen vieler Selbsthilfeorganisationen aufgegriffen, nicht nur die individuellen Patient\*innenrechte zu stärken, sondern auch Partizipationsmöglichkeiten einzuräumen. Die wichtigste Möglichkeit der Beteiligung zur Patient\*innenvertretung ist sicher die im Gemeinsamen Bundesausschuss, dem höchsten Gremium der Selbstverwaltung von Krankenkassen und Ärzt\*innen, in dem nahezu alle rechtlich und finanziell bedeutsamen Umsetzungen von Gesetzen und Gesundheitsversorgung diskutiert und als verbindliche Richtlinien beschlossen werden. Die Veranstaltung informiert darüber, welche Formen und Möglichkeiten der Beteiligung und Mitbestimmung es für Patient\*innen im Gesundheitswesen gibt und zeigt Wege von Beteiligungsmöglichkeiten für Selbsthilfegruppen auf.

**Anmeldefrist: Montag 13. Juni 2022**

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

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

**Tel.: 030 890 285 39**

**Kosten: keine**

**Leitung: Katarzyna Thabaut (NAKOS)**

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## VERANSTALTUNGEN

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## VERANSTALTUNGEN

### Vor-Ankündigung: Kongress der Deutschen Alzheimer Gesellschaft

Wir freuen uns Ihnen mitteilen zu können, dass der 11. Kongress der Deutschen Alzheimer Gesellschaft unter dem Motto „Demenz: Neue Wege wagen?!“ in diesem Jahr wieder in Präsenz stattfinden kann. Ursprünglich für Oktober 2020 geplant, pandemiebedingt aber verschoben, organisieren wir den Kongress nun vom 29. September bis 1. Oktober 2022 in Mülheim an der Ruhr .

Wir laden Menschen mit Demenz und Angehörige, haupt- und ehrenamtlich Engagierte aus Beratung, Betreuung, Pflege und Therapie sowie alle Interessierten herzlich dazu ein. Die diesjährigen Themen sind: Angehörige begleiten und unterstützen, Menschen mit Demenz – mittendrin und dabei, Leben und Teilhabe im ländlichen Raum, Technik und Digitalisierung, Begleitung am Lebensende, Medizinische Behandlung und nicht-medikamentöse Therapien, Gesundheits- und Pflegepolitik und viele mehr. Viel Gelegenheit zum Austausch sowie ein kulturelles Rahmenprogramm runden die Vorträge, Symposien und Workshops ab.

Einen Frühbucherrabatt auf die Teilnehmendentickets gibt es bis einschließlich 10. August 2022.

Optional können Sie gerne noch auf unseren „Call for Abstracts“ hinweisen, welcher noch bis zum 30.03.22 läuft. Nähere Informationen zum Kongress, zur Anmeldung und dem „Call for Abstracts“ finden Sie unter [www.demenz-kongress.de](http://www.demenz-kongress.de) .

Im Anhang an diese Mail finden Sie den aktuellen Flyer zum Kongress, den Sie gerne teilen können.

Wir freuen uns sehr, wenn wir auf Ihrer Veranstaltungs-Webseite und/oder in Ihren Newsletter mit dem Kongress aufgenommen werden könnten.

Für Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Jessica Kortyla - Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V. - Selbsthilfe Demenz

Friedrichstr. 236 - 10969 Berlin

Tel: 030 - 259 37 95 10 - Fax: 030 - 259 37 95 29

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## VERANSTALTUNGEN

01. Juni 2022

19:00 Uhr

### Was heißt denn hier ‚behindert‘?

Online-Q&A zum Grad der Behinderung für junge Menschen mit Rheuma

Veranstalter: Rheuma-Liga Berliner

Onlineveranstaltung Fragen wie z.B. Bekomme ich damit überhaupt einen Job? Muss ich das bei der Bewerbung mit angeben? Sowas bekommt man doch eh nur mit Rollstuhl! Werden bei dieser Veranstaltung beantwortet.

<https://rheuma-liga-berlin.de/unser-angebot/veranstaltungen/was-heisst-denn-hier-behindert-online-ga-zum-grad-der-behinderung-fuer-junge-menschen-mit-rheuma>

Anmeldung: Anmeldung bei Jeanine Ahrendorf

Tel: **030 32 290 29 51**

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## VERANSTALTUNGEN

07. Juni 2022

19:00 Uhr

Informationsabend

### VBB Begleitservice

Familienzentrum Mehringdamm 114, Raum 104, Aufzug II. Etage, 10965 Berlin-Kreuzberg

Veranstalter: Psoriasis SHG Berlin

Referentin : Frau Jarec, Einsatzleitung VBB Bus-und Bahn-Begleitservice

Kontakt: Andreas K. Walter - Psoriasis SGH Berlin

Bitte anmelden bei: Marina Göritz 0173-4726599 oder Andreas K. Walter 854 12 51

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Ab 09. Juni 2022

17 - 18.15 Uhr

## Onlinekurs für Betroffene: Existenzsicherung nach Krebs

Veranstalter: Deutsche Krebsstiftung

Arbeitsausfall, Berufsunfähigkeit, Minirente: Die Folgen einer Krebserkrankung können das soziale und finanzielle Gefüge von Betroffenen und ihren Familien bedenklich ins Wanken bringen. Wer gut informiert ist, hat es leichter, sich im Dschungel der Bürokratie zurechtzufinden. Der Onlinekurs „Krebs: Wie sichere ich meine wirtschaftliche Existenz?“ der Deutschen Krebsstiftung wendet sich an Betroffene, die während oder nach der Therapie finanzielle Fragen zum Lebensunterhalt haben. Der Kurs ist für die Teilnehmer\*innen kostenfrei und besteht aus drei Modulen, die einzeln oder in Kombination buchbar sind.

Modul 1 Wie bin ich bei einer Krebsdiagnose finanziell abgesichert? Das Krankengeld  
09. Juni 2022, 17 – 18.15 Uhr |

Modul 2 Was kommt nach dem Krankengeld? Leistungen zur Existenzsicherung  
16. Juni 2022, 17 – 18.15 Uhr |

Modul 3 Was passiert bei einer Langzeiterkrankung? Der Weg in die Rente  
22. Juni 2022, 17 – 18.15 Uhr |

Die Referentin

Der Kurs wird in Kooperation mit der Deutschen Vereinigung für Soziale Arbeit im Gesundheitswesen (DVSG) durchgeführt. Die Expertin Marie Rösler (Specherin der Arbeitsgemeinschaft "Soziale Arbeit in der Onkologie" der Deutschen Krebsgesellschaft ) erklärt die wichtigen Punkte anhand von Fallbeispielen und beantwortet Fragen live oder im Chat.

Die Teilnahme ist kostenfrei. Um Anmeldung unter [presse@deutsche-krebsstiftung.de](mailto:presse@deutsche-krebsstiftung.de) wird gebeten. Zur Teilnahme benötigen Sie lediglich einen Computer mit Internetzugang und ein Headset oder alternativ ein Telefon. Mehr Infos und die detaillierten Lerninhalte finden Sie unter: [www.deutsche-krebsstiftung.de/online\\_kurs/online-kurs-zur-existenzsicherung-bei-krebs/](http://www.deutsche-krebsstiftung.de/online_kurs/online-kurs-zur-existenzsicherung-bei-krebs/)

Kosten: kostenfrei

Internet: [www.deutsche-krebsstiftung.de/online\\_kurs/](http://www.deutsche-krebsstiftung.de/online_kurs/)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

10. Juni 2022 | 09. September | 09. Dezember 2022

jeweils 10.00 - 12.00 Uhr

## Bundesweite Arbeitsgruppe Selbsthilfe U18

Die auf Bundesebene organisierte Arbeitsgruppe für junge Leute in der Selbsthilfe trifft sich wieder im Juni. Außerdem hat sie sich in weitere themenspezifische Untergruppen organisiert, da es viele offene Fragen in diesem spannenden und ebenso herausfordernden Arbeitsfeld gibt. Die Ergebnisse der Treffen werden in den vierteljährlichen Großtreffen vorgestellt. Auch hier sind neue Gesichter gern gesehen.

Auch in diesem Jahr lädt die Arbeitsgruppe dazu ein, sich gemeinsam über Selbsthilfe-Unterstützungsmöglichkeiten von jungen Menschen unter 18 Jahren auszutauschen.

Die Arbeitsgruppe trifft sich vierteljährig zur Entwicklung von Ideen, weiteren Bedarfsklärung und gegenseitigen Unterstützung.

### Junge Selbsthilfe

Anmeldung: Infos und Anmeldung zur AG U18 <https://eveeno.com/946002817>

Kontakt in Berlin: Anne Saskia Schubert [junge-selbsthilfe@sekis-berlin.de](mailto:junge-selbsthilfe@sekis-berlin.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

14. Juni 2022

15:30 - 18:30

## Virtuelles Arzt-Patienten-Seminar: Rheumatologie

Virtuelle Informationsveranstaltung der Charité – Universitätsmedizin Berlin (<https://rheuma.charite.de/>)

Liebe Patientinnen, liebe Patienten,

wir hoffen es geht Ihnen allen gut und wir freuen uns auf ein zeitnahes Wiedersehen!

Nach dem großen Erfolg unserer Veranstaltung im letzten Jahr und da wir die Vorzüge einer digitalen Veranstaltung im letzten Jahr sehr zu schätzen wussten und das Feedback durchweg positiv war, möchten wir Sie alle ganz herzlich zu unserem „ 2. Virtuellen Arzt-Patientenseminar“ einladen!

Durch das virtuelle Format haben wir die Möglichkeit eine größere Reichweite herzustellen und wir können

somit Betroffene im gesamten deutschen Bundesgebiet und sogar darüber hinaus erreichen und über die neusten Entwicklungen informieren und bei Interesse auch untereinander verknüpfen.

Inhaltlich wollen wir in diesem Jahr den Fokus auf Neuerungen in der Rheumatologie richten und einerseits die aktuelle Thematik zu COVID 19 und dessen Einfluss auf Patienten mit entzündlich-rheumatischen Erkrankungen besprechen aber andererseits auch einen Blick in die Zukunft der Rheumatologie werfen und deren Auswirkungen für Patienten mit rheumatischen Erkrankungen diskutieren.

Referenten:

Dr. med. Fabian Proft – Rheumatologie, Charité Berlin Campus Benjamin Franklin

TBA | Deutsche Rheuma-Liga e. V. - TBA | Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew

Prof. Dr. med. Denis Poddubnyy – Rheumatologie, Charité Berlin Campus Benjamin Franklin

Dr. med. Johannes Knitza – Klinik für Innere Medizin 3 (Rheumatologie und Immunologie),

Universitätsklinikum Erlangen

Prof. Dr. med. Gerhard Krönke – Klinik für Innere Medizin 3 (Rheumatologie und Immunologie),

Universitätsklinikum Erlangen

Prof. Dr. med. Bimba Hoyer – Sektion für Rheumatologie, Medizinische Klinik I, Universitätsklinikum Schleswig-Holstein |

Anmeldung: Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

<https://rheuma-liga-berlin.de/unser-angebot/veranstaltungen/virtuelles-arzt-patienten-seminar-rheumatologie>

Der vollständige Flyer:

[https://rheuma-liga-berlin.de/wp-content/uploads/2022/05/VIRTUELLES\\_Arzt-Pat-Seminar\\_06-2022\\_4s.pdf](https://rheuma-liga-berlin.de/wp-content/uploads/2022/05/VIRTUELLES_Arzt-Pat-Seminar_06-2022_4s.pdf)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

#### VERANSTALTUNGEN

15. Juni 2022

17:30 Uhr

### Filmreihe Irrsinnig menschlich startet mit den Film:

#### Nicht mehr nicht mehr leben wollen (Premiere)

Kino CineMotion in Berlin-Hohenschönhausen, Wartenberger Straße 174, 13051 Berlin,

<https://berlin.cinemotion-kino.de/>

Veranstalter: Irrsinnig Menschlich e.V. Und GPV Hohenschönhausen

Die Filmreihe Irrsinnig menschlich startet nun ins 13. Jahr im Kino CineMotion Berlin-Hohenschönhausen.

Mit der Filmreihe wollen wir für seelische Gesundheit sensibilisieren und gleichzeitig über psychische Erkrankungen aufklären.

Zum Film: Sie wollten nicht mehr leben. Sie dachten, sie schaffen es nicht mehr. Das Leben. Verzweiflung und Ausweglosigkeit gehörten zu den Gefühlen der Protagonisten des Films "Nicht mehr nicht mehr leben wollen". Die Regisseurin Andrea Rothenburg stellt ihren aktuellen Film im Rahmen der Filmreihe im Kino vor. Nach der Film Premiere findet eine Diskussion mit Protagonisten des Films, Experten, Angehörigen und der Regisseurin statt.

Weitere Informationen zum Film (im dortigen Flyer): <https://www.bipolaris.de/filmreihe-6-2022/>

Kosten: Eintritt: 6 € - Karten an der Abendkasse oder telefonisch: (030) 962 43 100

Internet: <https://www.gpv-lichtenberg.de/irrsinnig-menschlich.html>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

#### VERANSTALTUNGEN

17. Juni 2022

ab 16 Uhr

### Sommerfest in der Selbsthilfekontaktstelle Horizont Hohenschönhausen

Selbsthilfekontaktstelle - Horizont - Ahrenshooper Straße 5 - 13051 Berlin

Wir laden euch herzlich ein unser kleines Sommerfest mit uns zu feiern! Nach langer Zeit kommen wir wieder zusammen.

Wir möchten gerne ein ungezwungenes Zusammensein mit neuen und alten Bekannten im Horizont organisieren - selbst mitgebrachtes Essen, ein paar Getränke und hoffentlich Sonnenschein in entspannter Atmosphäre des Kiezs Gartens des Jugendclubs Kietzoase, direkt unter unseren Räumen in der Ahrenshooper Str. 5, 13051 Berlin.

Wenn ihr dabei sein mögt und sogar etwas mitbringen oder helfen könnt, sagt uns einfach Bescheid!



Wir freuen uns auf eure Rückmeldung und unser bevorstehendes Zusammensein!

Tel: **030 - 962 10 33**

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## VERANSTALTUNGEN

**17. Juni 2022** **13:00 bis 18:30 Uhr**

### **Markt der seelischen Gesundheit**

**Vor dem Vivantes Klinikum am Urbanhafen - Dieffenbachstr. 1, 10967 Berlin**

<https://der-markt.berlin/markt-2022>

Sowohl die Selbsthilfekontaktstellen haben zusammen mit der KPE einen Stand als auch die Junge Selbsthilfe Berlin.

Der Markt bietet von 13:00 bis 18:30 Uhr einen einzigartigen Überblick über die Angebote der psychosozialen Versorgung in Berlin und Brandenburg. Hier kann man sich über seelische Gesundheit informieren, über Bewältigungsstrategien, die Selbsthilfe und weitere Hilfsmöglichkeiten bei psychischen Erkrankungen. Unser diesjähriges Rahmenthema sind die Angehörigen von psychisch erkrankten Menschen, die wir besonders in den Fokus rücken wollen. So bietet DER MARKT nicht nur Hilfe für selbst Betroffene, sondern auch für deren Angehörige, Freunde und alle Interessierten.

Daher haben wir ca. 35 Organisationen (Kliniken, Krisendienste, Vereine, Projekte, Bildungsträger, Beratungsstellen und Selbsthilfegruppen) eingeladen, ihre Angebote dem Publikum zu präsentieren. Besondere Zielgruppen sind dieses Jahr:

Angebote für Angehörige von psychisch Erkrankten

- Kinder & Eltern von psychisch erkrankten Menschen, Familien- und Elternbegleitung
- Angebote für Mitschüler:innen, Lehrer:innen & Erzieher:innen, Schulprojekte
- Angehörige von Patientinnen und Patienten der forensischen Psychiatrie
- Angebote für Partnerinnen, Partner und Geschwister

Angebote für Betroffene und Angehörige (spezifische Themen)

- Arbeit, Beschäftigung, Rehabilitation und Weiterbildung (auch EX-In)
- Depression, Psychosen, Krisen & seelische Gesundheit
- Bipolare Störung, Borderline-Störung, ADHS (angefragt), Autismus-Spektrum (angefragt)
- Suchtprävention, Suizidprävention (Netzwerk mehrerer Organisationen)

Angebote für junge Menschen (Kinder und Jugendliche)

- Beratung für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene
- Früherkennung von Krisen und Psychosen

Junge Selbsthilfe

- Angebote der Jugendhilfe (z.B. Wohngruppen)
- Beim [LAUF-Kids](#) können Eltern auch mit ihren Kindern laufen, außerdem gibt es einen Marktstand mit Kinderschminken!

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## VERANSTALTUNGEN

**18. Juni 2022** **10:00 - 17:00 Uhr**

### **Autismus FACHtag 2022 - Besonderheiten und Stärken im Autisms**

Hybridveranstaltung Präsenz bzw. Online

Veranstalter: Aspies e.V. - Menschen im Autismusspektrum -

Haus der Demokratie und Menschenrechte - Greifswalder Str. 4 - 10405 Berlin

Vortrag 1 11:00 - 12:00 Uhr

Referent: Dr. Hajo Seng (Hamburg / De)

Vortrag 1 - 11 - 12 Uhr:

Referent: Dr. Hajo Seng (Hamburg / De)

„Autismus und Empowerment – Entstehungs- und Entwicklungsgeschichte der autistischen Selbstvertretung“ |

Vortrag 2 12:20 - 13:20 Uhr

Referent: Torbjorn Andersson (Goeteborg / Schweden)

„Ein gutes Leben mit Autismus: Erfahrungen eines Mitarbeiters der Firma ASPI aus Goeteborg“ (Vortrag in Englisch mit deutscher Uebersetzung) |



Mittagspause 13:20 - 14:15 Uhr |  
Vortrag 3 14:15 - 15:15 Uhr:  
Referent: Prof. Dr. Alexander Bertrams (Bern / Schweiz) „Autismus und Vitalitaet“ |  
Vortrag 4 - 15:35 - 16:50 Uhr:  
Referentin: Silke Lipinski (Leipzig / DE)  
„Staerken und Schwaechen bei Menschen im Autismusspektrum – Zwei Seiten autistischer Besonderheiten“  
Anmeldung: Voranmeldung zwingend erforderlich! - bis spaetestens 15.06.2022  
per E-Mail bei: [regina@aspies.de](mailto:regina@aspies.de)  
Internet: [www.aspies.de](http://www.aspies.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## VERANSTALTUNGEN

**27. Juni 2022** **18:00 - 19:30 Uhr**

### **Workshop : Raus aus dem Kopf – rein in den Körper**

Ihre Gedanken kreisen, Sie fühlen sich getrieben und unter Druck? Versuche, aus Stress und Grübeln auszusteigen, gelingen nur begrenzt? In diesem Workshop können Sie auf Entdeckungsreise gehen und verschiedene Techniken kennenlernen: Kleine alltagstaugliche Übungen führen aus dem Kopf in den Körper und können so mehr Gelassenheit, Ruhe und Achtsamkeit ermöglichen.

#### **Anmeldung erforderlich!**

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

Kosten: Die Teilnahme an dieser Veranstaltung ist kostenlos.

Referentin: Monika Fränznick, Gesundheitscoach

Veranstaltungsort:

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## VERANSTALTUNGEN

**29. Juni 2022** **16:30 – 18:00 Uhr**

### **Demenz verstehen**

Digitale Informationsveranstaltungen der Pflegestützpunkte Pankow im Jahr 2022

Die Pflegestützpunkte Mühlenstraße, Wilhelmsruher Damm, Spreestraße und Marzahner Promenade richten einmal im Monat eine digitale Informationsveranstaltung zu einem pflegerelevanten Thema aus. Diese vermittelt grundlegende Informationen und richtet sich vorwiegend an pflegebedürftige Menschen und deren Zugehörige.

Informiert wird über den Bereich „Demenz verstehen“: „Das Risiko an einer Demenz zu erkranken, erhöht sich mit zunehmendem Alter. Mit diesem Krankheitsbild sind häufig Ängste, falsche Vorstellungen und Vorurteile verbunden. Wer dement ist, gilt schnell als verrückt, fühlt sich unverstanden und alleingelassen. Demenz betrifft nicht nur Betroffene selbst, sondern insbesondere auch Angehörige, Nachbarn, Freunde oder Bekannte. Wir möchten Ihnen einen Einblick in die Entstehung geben und Umgangsmöglichkeiten aufzeigen.“

Rechtzeitig vor der Veranstaltung erhalten Sie den Link zur Veranstaltung per E-Mail zugeschickt.

Ihre Daten (E-Mail-Adresse und Name) werden von uns nur für die Durchführung der Veranstaltung genutzt. Genaueres im Umgang mit Ihren personenbezogenen Daten erläutern wir Ihnen in unseren Datenschutzhinweisen (<https://www.albatrosggmbh.de/datenschutz>).

Weitere geplante Termine sind (jeweils mittwochs):

27.07.2022 von 10:00 – 11:30 Uhr: Pflegen und bei Kräften bleiben

31.08.2022 von 16:30 – 18:00 Uhr: Digital im Alter

21.09.2022 von 10:00 – 11:30 Uhr: Pflegebedürftigkeit

19.10.2022 von 16:30 – 18:00 Uhr: (Familien-)Pflegezeit

30.11.2022 von 10:00 – 11:30 Uhr: Wohnraumanpassung

14.12.2022 von 10:00 – 11:30 Uhr: Vorsorge treffen

Anmeldung: Wir freuen uns über Ihre Anmeldung unter: [infoveranstaltungen@albatrosggmbh.de](mailto:infoveranstaltungen@albatrosggmbh.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

**30. Juni 2022** 17:00 – 19:00 Uhr

Vortrag und Diskussion

**Leben mit der Klimakrise - Hitzewellen – wie schützen wir uns?**

KiezKlub Vital - Myliusgarten 20 - 12587 Berlin

Wie stärken wir uns für die Zukunft?

Hitzewellen werden immer häufiger. Kleine Kinder, alte und chronisch kranke Menschen vertragen Hitze besonders schlecht und sind stärker gefährdet. Wie wirkt Hitze auf unseren Körper und was können wir tun, um uns während einer Hitzewelle zu schützen? Der Allgemeinmediziner Max Bürck-Gemassmer (Health 4 Future Berlin) wird uns an diesem Abend umfassend zu diesem Thema informieren.

Anmeldung: [eigeninitiative@ajb-berlin.de](mailto:eigeninitiative@ajb-berlin.de) | 030 631 09 85» [Inhaltsverzeichnis](#)**30. Juni 2022 17:30 Uhr - 19:30 Uhr**

Workshop

**Zwischen Empathie und Abgrenzung**

Selbsthilfekontaktstelle - Horizont Hohenschönhausen - Ahrenshooper Straße 5, 13051 Berlin

In den Treffen der Selbsthilfegruppe befinden wir uns oftmals auf einer Gratwanderung zwischen Empathie für die anderen und Abgrenzung zum Schutz für uns selbst. Diese Grenzen sind fließend und bedeuten für jeden von uns etwas anderes. In dem Workshop reflektieren wir, was es für Grenzen gibt und woran wir merken, dass unsere Grenzen überschritten werden. Neben einem kleinen fachlichen Exkurs, weshalb uns Abgrenzung manchmal schwerfällt, werden verschiedene Übungen vorgestellt, die uns beim Abgrenzen als auch Nein sagen unterstützen - ohne dabei die Empathie zu vernachlässigen.

Anmeldung: Anmeldung unter: Tel 030 - 962 10 33 sowie [info@selbsthilfe-lichtenberg.de](mailto:info@selbsthilfe-lichtenberg.de)» [Inhaltsverzeichnis](#)**09. Juli 2022** 14:00 Uhr - 15:30 Uhr**Sport bei Antriebslosigkeit**

Veranstaltung mit Daniel Hermann

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

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

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

Anmeldung: Anmeldung unter: 030/ 382 40 30 oder [shtsiemensstadt@casa-ev.de](mailto:shtsiemensstadt@casa-ev.de)Tel: **030 - 3824030**Mail: [shtsiemensstadt@casa-ev.de](mailto:shtsiemensstadt@casa-ev.de)» [Inhaltsverzeichnis](#)**26. August 2022** 09 - 17 Uhr**Trialogischer Fachtag - Beziehungen und Borderline**

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

Veranstalter: Drahtseiltanz e.V. - Im Haselwinkel 2a, 12589 Berlin - Vertreten durch Katrin Zeddies in unserem Verein Drahtseiltanz e. V. beschäftigen wir uns mit Menschen, die mit Borderline zu tun haben und hier Beratung, Austausch und Informationen benötigen, um in der Beziehungsgestaltung handlungsfähiger zu sein.

Vor einem Jahr gründeten wir – Mutter und Tochter – den Verein, um unsere Erfahrungen und unser Fachwissen als systemische Familientherapeutinnen weitergeben können. Mehrere Menschen haben sich uns angeschlossen, die meist ebenfalls Experten aus Erfahrung sind und in sozialen Berufen Fuß gefasst haben.

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

Unterthemen stattfinden soll.

In einer Keynote und fünf Vorträgen werden unterschiedliche Aspekte des Schwerpunktthemas Beziehungen und Borderline beleuchtet, die am Nachmittag in vier Workshops vertieft werden sollen. Wir laden Sie herzlich zum Fachtag ein und freuen uns auf einen intensiven Austausch mit Ihnen. Gern stellen wir Ihnen auf dem Krankenhausgelände einen kostenpflichtigen Parkplatz zur Verfügung.

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

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

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

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Vorankündigung

## **Lungentag in der Charité 2022**

am 07.09.2022

im Langenbeck-Virchow-Haus - Luisenstr. In Mitte

Vorläufiges Programm

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

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

12:35 - 13:10 Dr. Christoph Tabeling

Die Lunge pfeift auf der blühenden Wiese – Allergien und Asthma

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

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

13:45 - 14:20 Dr. Tim Andermann

Lungenkrebs – Was kommt nach der Diagnose?

14:20 – 14:55 PD Dr. R.-H. Hübner

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

15:00 - 15:35 Fr. Katharina Böllinger

Erst Lungenzüge, dann Klimmzüge – wie inhaliere ich richtig?

15:35 – 16:10 Prof. Martin Metz

Gemischtes Doppel: Haut und Lunge

16:10 – 16:45 Dr. Tobias Alexander

Kann die Lunge Rheuma bekommen?

16:45 - 17:20 PD Dr. Thomas Zoller

Kurz krank, lange damit zu tun? - Langzeitfolgen von COVID-19

17:20 – 17:55 Dr. Förster-Ruhrmann

Schläfst du schon oder schnarchst du noch?

18:00 - 18:35 Dr. Theresa Toncar

Atemlos durch die Nacht – Nicht erholsamer Schlaf

Kontakt Dr. med. Matthias Raspe

Facharzt für Innere Medizin, Pneumologie,

ZB Ärztliches Qualitätsmanagement, Klinikbeauftragter für Lehre und ÄQM

MVZ Pneumologie und Lungentumorambulanz

Medizinische Klinik m.S. Infektiologie und Pneumologie

Charité - Universitätsmedizin Berlin

Campus Mitte (CCM) und Campus Virchow (CVK)

t: 030-450-653289

[matthias.raspe@charite.de](mailto:matthias.raspe@charite.de)

<http://infektiologie-pneumologie.charite.de/>

Die Veranstaltung findet in Kooperation der Charité mit dem Deutschen Lungentag der Deutschen Atemwegsliga e.V. und Vorsicht:

*mit der Pharmafirma GlaxoSmithKline (GSK) statt. Beiträge könnten interessengeleitet sein.*

## **IMPRESSUM**

Dieser Newsletter geht an die Mail-Adressen der Abonnent\*innen des SEKIS Newsletters.

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

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

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