

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

SEKIS	3
40 Jahre SEKIS	3
SELBSTHILFE	4
Auszeichnung	4
Folgen einer Operation gegen Epilepsie	4
Narkolepsie	4
Soziale Phobie Charlottenburg (in Gründung)	5
Neustart - unsere Zeit ist Jetzt	5
DISHES	5
PTBS-Selbsthilfegruppe für Frauen	6
Zuckerfrei	6
Verlassene Kinder – Kinder, deren Eltern den Kontakt zu ihnen abgebrochen haben	6
Eltern von autistischen Kindern und Jugendlichen (Gruppe in Gründung)	7
Verlassene Eltern II	7
Menschen nach Magenentfernung/-hochzug	7
Vom Kopf in die Hand – Kreatives Café gegen Ängste & Depressionen	7
Begegnungscafé	8
Gemeinsam aus der Einsamkeit	8
Deutsche Huntington-Hilfe Berlin-Brandenburg e.V.	8
Arbeitskreis der Pankreatektomierten AdP e.V. - Bauchspeicheldrüsenerkrankte	9
Psoriasis Selbsthilfegruppe Berlin	9
ME/CFS, Long-Covid -Syndrom, Post-VAC	9
Long Covid	9
Chronisch erschöpft – für Menschen mit ME/CFS oder Long-Covid	10
Deutsche Heredo-Ataxie-Gesellschaft LV Berlin e.V.	10
Kopfschmerzen	10
Adipositas	11
Die Selbsthilfegruppe Al-Anon in Hohenschönhausen ist offen für neue Mitglieder!	11
Rauchfrei - Selbsthilfegruppe für Ex-Raucher_innen	11
Berliner Selbsthilfegruppe Stottern	11
Cochlea-Implantat - CI-Selbsthilfegruppe Berlin	12
Alles (nicht) gesund (genug)? Konflikte rund um Gesundheit	12
Ess-Brech-Sucht (auch im Alter)	12
Lipomatose - Leben mit gutartigen Fettgeschwülsten	12
Adipositas Neukölln	13
Adipositas – bewusst abnehmen – Türkische Gruppe in Gründung	13
Neue Selbsthilfegruppe: Adipositas in Reinickendorf	13
Lupus Erythematodes Selbsthilfegemeinschaft e.V. - Regionalgruppe Berlin City	13
Schwule Krebsangehörige	14
Gesprächskreis für Frauen mit Lernschwierigkeiten	14
Selbsthilfegruppe „Schreibaby“	14

Frauentreff - berufstätig, alleinstehend, unternehmungslustig	15
Gesprächskreis für Frauen mit Lernschwierigkeiten	15
Selbsthilfegruppe für afghanische Frauen - Wie kann ich hier meinen Weg finden?	15
Mitten im Leben und trotzdem einsam	16
Betroffene von Sexismus und sexueller Belästigung am Arbeitsplatz (females only)	16
Trauer ist ein schmerzvoller Prozess.	16
Panik – in Gründung	16
Komplexe Posttraumatische Belastungsstörung (KPTBS)	17
Borderline Betroffene ab 45 mit DBT Erfahrung	17
Selbsthilfegruppe "Angst und Depression"	17
Ängste und Depression - selbstfürsorglich & achtsam - Gruppe in Marzahn	17
Depression U35	18
Depressionen Ü55	18
Depressionen Ü65	18
Depression und Angst - Mit Regenstiefeln	18
Depression und Angst "Die trüben Tassen"	19
Selbsthilfegruppe Panikattacken – in Gründung	19
Menschen in toxischen Beziehungen und Angehörige narzisstischer Menschen	19
Gruppe zum Thema Beziehungsangst	19
Alte Wunden, neue Wege	19
Trennungsschmerz	20
Trauernde Eltern - Selbsthilfegruppe	20
Trennung / Scheidung von einer Narzisstin? – Männergruppe	20
Männer Selbsthilfegruppe	20
Gruppe "Selbstfürsorge"	21
Selbsthilfegruppe „Berliner Wochenkinder“	21
Internet and Technology Addicts Anonymous (ITAA)	21
Literaturreff - Bücher, Kultur und Kunst	22
kurzgeschichtenklub	22
ZEICHENTREFF im Netzwerk für Frauen* mit Behinderung	22
BERATUNG DER SELBSTHILFE FÜR DIE SELBSTHILFE	23
Die Sozialberatung bei SEKIS	23
Offene Sprechstunde – Thema Sucht	23
PATIENTENINTERESSEN	23
Ministerium stoppt Finanzierung der Koordination der Patientenbeteiligung	23
Versorgung unzureichend: Was sich bei ME/CFS tut	24
Patientenrechte und Ärztepfllichten – Informationen in sieben Sprachen verfügbar	24
Krebsberatung: Kritik am Windhundprinzip	25
Patientenvertreter legt ungedeckte Evidenzbedarfe offen	25
Was sind medizinische Gütesiegel wert?	26
BEHINDERUNG	26
Gute Medizin für alle!	26
Selbstbestimmt	27
DIGITALISIERUNG	28
Digi-Dienstag Paritätischer Gesamtverband	28
PROJEKTE	28
Männergesundheit - Männergruppen - Men's sheds	28
Projekt: Selbsthilfe der Zukunft der BAG Selbsthilfe	29
Das Projekt IMPROVE braucht dringend Unterstützung	30
Angehörigen-Akademie des ApK Berlin	30
PUBLIKATIONEN	31
Forschungsjournal Soziale Bewegungen Heft 1/2023	31
FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN	31
Fortbildung für Aktive in Selbsthilfegruppen-Gruppen	31
Kreative Methoden in Selbsthilfe-Gruppen-Selbsthilfe-Treffen anders gestalten	31
Mehr als Stuhlkreis! Lebendige Gruppenarbeit durch kreative Methoden für die Junge Selbsthilfe	32
Wie nutze ich Facebook, Instagram & Twitter? Social Media für Selbsthilfe-Gruppen	32
Beraten, aber wie? - Handwerkszeug für Beratungssituationen in der Selbsthilfe-Gruppe	33
Mitwirken. Mitgestalten. Mitbestimmen! Patientenbeteiligung im Gesundheitswesen?	33
VERANSTALTUNGEN	34
01. Juni 2023 18:00 - 20:00 Uhr,	34
2. Tagesspiegel Patienten-Dialogforum: Der Blick ins eigene Erbgut -	34
09. Juni 23.2023 17.30 – 20.30 Uhr	34

Beziehungsweise - Das Ich, das Selbst und das Andere – einen guten Platz in der Welt einnehmen	35
12. Juni 2023 14 - 17 Uhr	35
Männergesundheit - Männergruppen - Men's shed's - Treffpunkte gegen Einsamkeit	35
17. Juni 2023 11.00 - 118.00 Uhr	36
Autismus-Fachtag 2023	36
20. Juni 2023 15.00 - 16.30 Uhr	36
Patientenbeteiligung in Berlin: Einladung zur Infoveranstaltung	37
24. Juni 23.2023 10.00 – 17.30 Uhr	37
Angehörigen Akademie	37
Veranstaltungen und Workshops im Juni	38
Nachbarschaftshaus am Lietzensee	38
Veranstaltungswoche für Menschen mit Krebs im Juni 2023	38
05. Juli 2023 14:00 - 19:00 Uhr	39
Tag der offenen Tür im Haus der Caritas	39
IMPRESSUM	39

SEKIS



40 Jahre SEKIS

Es begann 1983, als SEKIS Berlin für zahlreiche Menschen in Berlin als Anlaufstelle für Selbsthilfe entstand. Im Laufe der Jahre wurde das Angebot für Selbsthilfeinteressierte erweitert, so dass es mittlerweile Selbsthilfekontakt- und Beratungsstellen in allen Bezirken Berlins gibt, um Betroffene vor Ort zu unterstützen. Das wollen wir mit euch zusammen feiern - den Menschen aus der Berliner Selbsthilfe! Die Vorbereitungen für die anstehenden Feierlichkeiten im Herbst laufen bereits und wir laden euch herzlich dazu ein, bei der Gestaltung und Organisation der Feierlichkeiten mitzuwirken. Vier Unter-Arbeitsgruppen haben sich gebildet und ihr könnt euch gerne im Rahmen eurer Möglichkeiten beteiligen:

- Festakt
- Fete
- Öffentlichkeitsarbeit
- Politische Forderungen

Egal ob ihr konkrete Ideen habt oder einfach nur eure Unterstützung anbieten möchtet, meldet euch gerne per E-Mail unter sekis@sekis-berlin.de bei uns oder informiert euch in eurer bezirklichen Kontaktstelle.

Wir freuen uns auf eure kreativen Ideen und eure tatkräftige Unterstützung!

Es grüßt ganz herzlich das Team von SEKIS Berlin

PS: Ihr dürft gespannt sein, denn diese Seite wächst ...

» [Inhaltsverzeichnis](#)



Auszeichnung

mit der Paritätischen Ehrennadel 2023

Als **Heike Krüger** 2002 nach Operation, Chemotherapie und Bestrahlung ihres Hirntumors auf der Suche nach einer Selbsthilfegruppe in Berlin war, stellte sie erstaunt fest: Fehlanzeige. Kurzentschlossen gründete sie eine eigene Gruppe für Betroffene und deren Angehörige.

Hardy Skirde war 50 Jahre alt, als er 2007 an einem Hirntumor erkrankte. Nach dem ersten Schock, einer OP und Gesprächen mit Psychoonkologen war er sich sicher: Er wollte sich mit anderen Betroffenen austauschen.

Da er vorerst keine geeignete Gruppe fand, gründete er 2008 zunächst eine Krebsgruppe für Männer, die er zwei Jahre lang leitete. Als er auf einem Krebs-Aktionstag dann 2010 Heike Krüger traf und von ihrer Hirntumor Selbsthilfegruppe Berlin/Brandenburg erfuhr, war das für ihn wie ein Nachhausekommen. Seither unterstützt Hardy Skirde Heike Krüger in allen Belangen rund um die Gruppe – ein Selbsthilfe-Dreamteam war geboren.

Das ganze SEKIS-Team gratuliert herzlichst den beiden Ausgezeichneten und freut sich, die beiden in ihrem Engagement in der Selbsthilfekontaktstelle Charlottenburg-Wilmersdorf auch weiterhin unterstützen zu dürfen.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Gruppengründung:

Folgen einer Operation gegen Epilepsie

Vor 2 Jahren wurde ich erfolgreich gegen Epilepsie operiert. Leider leide ich seitdem unter starken gesundheitlichen Problemen. Generalisierte Angststörung, fehlendes Kurzzeitgedächtnis und Wortfindungsstörung lassen scheinbar auch keine positiven Gefühle zu. Nur von einem großen Positiven kann ich erzählen. Nämlich, bin ich seit der OP endlich körperlich stark und fit. Ich kann regelmäßig Sport treiben.

Wie jedoch gehe ich mit diesen ganzen Folgen um? Wie kann ich wieder in ein normales Gefühltes Leben zurückkehren? Bisher konnte mir noch niemand helfen. Darum würde ich mich freuen, mich mit anderen, die dasselbe erlebt haben, auszutauschen.

Anmeldung und Information: selbsthilfe@nbhs.de oder 030 859951-330/-333

Nachbarschaftsheim Schöneberg e. V. - Selbsthilfetreffpunkt

Holsteinische Straße 30 * 12161 Berlin

Fon (030) 85 99 51 -330

selbsthilfe@nbhs.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Gruppengründung:

Narkolepsie

Unsere Gesprächsthemen werden von den Teilnehmer*innen bestimmt; so sind sie privat, persönlich, sozialrechtlich und auch medizinisch. Es ist immer ein breites Spektrum und gibt Hilfe zur Selbsthilfe. Eingeladen und informiert wird individuell.

Ein Schwerpunkt unserer Selbsthilfetätigkeit ist neben den monatlichen Treffen in der Gruppe die Durchführung von Beratungsgesprächen von Betroffenen für Betroffene (nach den Prinzipien des Peer Counseling), aber auch für Angehörige und Ärzte.

Für eine bessere Planung der Gesprächstermine bieten wir Sprechstunden an. Diese sollen möglichst an den Nachmittagen von Dienstag, Mittwoch und Donnerstag stattfinden. Bei der Anmeldung werden Ort und Zeit vereinbart.

+++ Auch wenn wir eine Narkolepsie-Selbsthilfegruppe sind, heißen wir auch Menschen mit anderen seltenen chronischen Schlafkrankungen Willkommen! +++

Zeit: Stammtisch: Jeden 1. Donnerstag im Monat: 17.00 bis 20.00 Uhr und ab Juli 2023:

Konzeptionelle Selbsthilfetreffen: 3. Donnerstag im Monat: 18.00 bis 21.00 Uhr (vorher bitte anmelden)

Ort: Nachbarschaftshaus Friedenau, Holsteinische Straße 30, 12161 Berlin

Anmeldung und Information: shg@narkolepsie.berlin oder Tel: 0176 63187247 oder 030 916 87 493

Nachbarschaftsheim Schöneberg e. V. - Selbsthilfetreffpunkt

Holsteinische Straße 30 * 12161 Berlin

Fon (030) 85 99 51 -330

selbsthilfe@nbhs.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE - CHARLOTTENBURG

Soziale Phobie Charlottenburg (in Gründung)

Wer unter Angst vor sozialen Kontakten oder extremer Schüchternheit leidet, dem oder der kann der vertrauensvolle Austausch mit anderen Betroffenen Mut machen und helfen, sich selbst und die eigenen Herausforderungen besser anzunehmen.

Wir wollen uns zweimal im Monat am frühen Abend in vertrauensvoller Atmosphäre über Alltagserfahrungen austauschen – negative wie positive –, unsere Probleme offen benennen und gemeinsam daran

arbeiten, kleine Schritte der Veränderung zu gehen. Aber alles freiwillig – das ist uns wichtig!

Und wenn du erstmal nur schnuppern magst, ist auch das völlig in Ordnung.

Melde dich gern (bis 55 Jahre) unter

Sozialphobiecharlottenburg@web.de

SEKIS - Selbsthilfekontaktstelle für Charlottenburg-Wilmersdorf

Bismarckstrasse 101 (Eingang über Weimarer Straße) | 10625 Berlin-Charlottenburg

Tel: 030 890 285 38 | Fax: 030 890 285 40

Sprechzeit: Mo 10 – 14 | Di 12 – 16 | Do 14 - 18

Mail: jux@sekis-berlin.de

Internet: www.sekis.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE - CHARLOTTENBURG

Neustart - unsere Zeit ist Jetzt

Junge Selbsthilfegruppe für Menschen mit chronischen Erkrankungen

In jungen Jahren chronisch zu erkranken, stellt Betroffene vor große Herausforderungen. Durchkreuzt Pläne und zwingt dazu, grundsätzlich umzudenken.

Wir wollen in der Gruppe Erfahrungen teilen, uns gegenseitig Mut machen und dabei unterstützen, achtsam mit uns und unserer Situation umzugehen und gemeinsam lernen, immer besser mit der Erkrankung zu leben.

Seid dabei - let's go!

Kontakt: selbsthilfe@sekis-berlin.de

SEKIS - Selbsthilfekontaktstelle für Charlottenburg-Wilmersdorf

Bismarckstrasse 101 (Eingang über Weimarer Straße) | 10625 Berlin-Charlottenburg

Tel: 030 890 285 38 | Fax: 030 890 285 40

Sprechzeit: Mo 10 – 14 | Di 12 – 16 | Do 14 - 18

Mail: jux@sekis-berlin.de

Internet: www.sekis.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE - CHARLOTTENBURG

DISHES

Depression & Intersectionality: Self-help Safe Space

Depression comes in many forms. We're here because we understand how you feel and find that learning about our own experience, and the experiences of others, helps us cope with what we face ourselves. You will have space to speak as little and as much as you are comfortable and need.

We use English as our main language. In addition, we do our absolute best to accommodate people who experience discrimination, including intersectional discrimination. QTBIPOC, BIPOC, queer, disabled, and neurodivergent people are expressly welcome.

We meet at SEKIS in Charlottenburg. You will find us on the 5th floor, accessible without steps by elevator. The address is Bismarckstr. 101, 10625 Berlin.

Email us at queere.berlinerin@gmail.com and we'll get back to you as soon as possible.

SEKIS - Selbsthilfekontaktstelle für Charlottenburg-Wilmersdorf

Bismarckstrasse 101 (Eingang über Weimarer Straße) | 10625 Berlin-Charlottenburg

Tel: 030 890 285 38 | Fax: 030 890 285 40

Sprechzeit: Mo 10 – 14 | Di 12 – 16 | Do 14 - 18

Mail: jux@sekis-berlin.de

Internet: www.sekis.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE - CHARLOTTENBURG

PTBS-Selbsthilfegruppe für Frauen

Hier treffen sich Frauen, die im Laufe ihres Lebens traumatische Erfahrungen machen mussten und auf ihrem Weg Diagnosen wie PTBS, k-PTBS, Dissoziative Störungen o. ä. bekommen haben und auch in Kliniken,

psychiatrischen Einrichtung oder in ambulanten Therapien zur Behandlung waren oder noch sind.

Wir wollen uns in der Gruppe austauschen, uns an dem teilhaben lassen, was uns geholfen hat (oder auch nicht) und uns gegenseitig auf unserem weiteren Heilungsweg unterstützen.

Die Selbsthilfe-Gruppe findet ohne therapeutische Begleitung statt und lebt von der Eigenverantwortung aller anwesenden Frauen.

Seien Sie herzlich willkommen.

Kontakt: selbsthilfe-ptbs@gmx.de

SEKIS - Selbsthilfekontaktstelle für Charlottenburg-Wilmersdorf

Bismarckstrasse 101 (Eingang über Weimarer Straße) | 10625 Berlin-Charlottenburg

Tel: 030 890 285 38 | Fax: 030 890 285 40

Sprechzeit: Mo 10 – 14 | Di 12 – 16 | Do 14 - 18

Mail: jux@sekis-berlin.de

Internet: www.sekis.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE - CHARLOTTENBURG

Zuckerfrei

ein Leben frei von Zuckersucht gestalten – nicht erst im Alter

Ich esse viel mehr Kuchen und Schokolade als mir guttut. Greife auch beim Nachtschiff kräftig zu, ohne meine Grenze zu kennen. Kaufe jede Menge Süßes für andere, um dann selbst alles aufzu(fr)essen. Dabei macht Zucker mir nur Probleme. Verstärkt meine Arthrose. Macht mich träge und deprimiert, lässt mich zunehmen. Und sorgt dafür, dass ich mich in meinem Körper einfach nicht wohlfühle. Ihr erlebt Ähnliches?

Dann lasst uns gemeinsam hilfreiche Strategien finden und umsetzen.

Lasst uns zusammen dem Zucker Adieu sagen!

Euer Kontakt zur Gruppe: zucker-ade@gmx.net

SEKIS - Selbsthilfekontaktstelle für Charlottenburg-Wilmersdorf

Bismarckstrasse 101 (Eingang über Weimarer Straße) | 10625 Berlin-Charlottenburg

Tel: 030 890 285 38 | Fax: 030 890 285 40

Sprechzeit: Mo 10 – 14 | Di 12 – 16 | Do 14 - 18

Mail: jux@sekis-berlin.de

Internet: www.sekis.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE - PANKOW

Verlassene Kinder – Kinder, deren Eltern den Kontakt zu ihnen abgebrochen haben

(Gruppe in Gründung)

Termin: 2. und 4. Samstag im Monat, 19:30 - 21:30 Uhr

Anmeldung per E-Mail an lea.magdalena-wi@t-online.de

Die Gruppe richtet sich an junge Menschen (21 bis ca. 35 Jahre), deren Eltern/ ein Elternteil, Geschwister den Kontakt zu ihnen abgebrochen haben/hat.

Ganz wichtig: Es geht hierbei um genau diese Richtung des Kontaktabbruchs, denn zu der anderen Richtung gibt es bereits einige Gruppen.

Themen der Gruppe können unter anderem sein, wie man mit der Einsamkeit und Traurigkeit dieses Beziehungsabbruchs klarkommen kann, verschiedene Fixpunkte im Jahr meistern kann (Geburtstag,

Weihnachten, Muttertag, Vatertag..), oder auch allgemein, wie man den Verlust von Familienmitgliedern (die nicht gestorben sind) verarbeiten kann.

Es handelt sich hierbei um eine Gruppenneugründung, in deren Strukturierung/Gestaltung sich jede*r einbringen kann und sollte.

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE - PANKOW

Eltern von autistischen Kindern und Jugendlichen (Gruppe in Gründung)

Termin: 2. und 4. Freitag im Monat, 17:00 - 19:00 Uhr

Anmeldung per E-Mail an autismus-selbsthilfegruppe-pankow@web.de

Die Diagnose Autismus-Spektrum-Störung betrifft aktuell ca 0,6 - 1 % der in Deutschland lebenden Menschen.

Zu den Diagnosekriterien gehören: Defizite in der Fähigkeit, wechselseitige soziale Interaktionen und soziale Kommunikation zu initiieren und aufrechtzuerhalten, sowie eingeschränkte, sich wiederholende und unreflexible Verhaltensmuster, Interessen und Aktivitäten.

Unsere Autismus-Selbsthilfegruppe richtet sich an die Eltern autistischer Kinder und Jugendliche mit der Autismus-Spektrum-Störung. Gemeinsam wollen wir Themen wie Planung der Alltagsstruktur, Unterstützungsmethoden im Umgang, Austausch über Prozesse der Entwicklung und persönliche Erfahrungen im Leben eines Elternteils von Kindern mit der Autismus-Spektrum-Störung behandeln.

Die Herausforderungen im alltäglichen Leben, denen sich Eltern von autistischen Kindern oftmals stellen müssen, werden in unserer Gruppe miteinander besprochen und im Austausch Lösungsansätze gesucht.

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE - PANKOW

Verlassene Eltern II

Termin: 1. Freitag im Monat, 19:30 – 21:00 Uhr

Anmeldung per E-Mail an verlassene_eltern_2@yahoo.com

Wir sind eine Gesprächsgruppe von Eltern, deren erwachsene Kinder den Kontakt zu ihnen abgebrochen haben.

Durch austauschende Gespräche und Diskussionen versuchen wir eine größere Einsicht in unsere Situation zu bekommen und uns gegenseitig im Umgang mit dieser zu unterstützen.

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE - PANKOW

Erste angeleitete Selbsthilfegruppe für Menschen nach Magenentfernung/-hochzug

(Gruppe in Gründung)

Termin: Letzter Donnerstag im Monat, 17:00 – 18:30 Uhr

Anmeldung per Telefon unter 030 56 00 94 19 oder per E-Mail an kluempner@ewb.berlin

Ich lade Sie ein, um miteinander ins Gespräch zu kommen. Bei den ersten Treffen können wir gemeinsam Vorstellungen und Wünsche sammeln und Ideen für zukünftige Treffen entwickeln.

Melden Sie sich gerne bei Fragen bei mir. Wir freuen uns über weitere Teilnehmerinnen und Teilnehmer!

Diese Gruppe wird angeleitet von Kira Klümpner, Ernährungswissenschaftlerin in der EWB Berlin.

Ort: EWB Berlin, Prenzlauer Allee 174, 10409 Berlin

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE - PANKOW

Vom Kopf in die Hand – Kreatives Café gegen Ängste & Depressionen

Menschen, die unter Depressionen leiden, sind oft in ihrem Kopf und den Gedanken gefangen, die sogenannte Gedankenspirale. Nur selten schaffen es Betroffene, dieser Spirale zu entkommen.

Doch es gibt einige kreative Methoden, die dabei helfen können, kurzzeitige Entspannung zu erreichen und den Fokus auf positive Gedanken zu lenken.

Deshalb bieten wir einen kreativen Raum für Menschen mit Ängsten und Depressionen, in dem sie einander begegnen, sich austauschen und ihren Fokus auf den kreativen Schaffensprozess lenken können.

Wann: 2. Mittwoch im Monat, 11:00 – 13:00 Uhr

Wo: KIS im Stadtteilzentrum Pankow, Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin, Großer Gruppenraum, 1. OG

Bitte anmelden über 030 49 98 70 910 oder kis@hvd-bb.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE - KÖPENICK

Begegnungscafé

Wir laden dienstags von 12.30 - 15.30 Uhr und donnerstags von 9.30 - 12.30 Uhr ein zu

nachbarschaftlichem Austausch und Begegnung bei Kaffee und Keksen.

Hier kann geplaudert, gespielt und kreativ gestaltet werden. Eigene Idee können gerne eingebracht werden. Während der Zeiten besteht zudem die Möglichkeit, sich über die Arbeit in der Selbsthilfekontaktstelle zu informieren. Jede*r ist herzlich willkommen. Die Aktion findet im Rahmen des berlinweiten Unterstützungsprojekts „Netzwerk der Wärme“ statt.

Eigeninitiative - Selbsthilfekontaktstelle Treptow-Köpenick

Genossenschaftsstraße 70 - 12489 Berlin

Tel.: 030 631 09 85

Mail: eigeninitiative@ajb-berlin.de

Web: www.eigeninitiative-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE - KÖPENICK

Gruppengründung

Gemeinsam aus der Einsamkeit

Wir sind soziale Wesen, brauchen den Austausch. Das fortwährende Einsamkeit krank machen kann, ist hinlänglich erwiesen. Und es leiden längst nicht nur alleinstehende Menschen darunter – einsam fühlen können wir uns auch trotz vieler Kontakte.

In unserer Selbsthilfegruppe tauschen wir unsere Erfahrungen mit dem Einsamsein aus. Wollen über mögliche Ursachen sprechen und gemeinsam Wege aus der Isolation finden.

Unsere Gruppe ist keine Psychotherapie und wird nicht angeleitet. Vertrauen und gegenseitige Rücksicht sollen die Atmosphäre bestimmen.

Ob jung oder alt – seid uns herzlich willkommen.

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

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

Ort:

Selbsthilfzentrum Eigeninitiative, Genossenschaftsstraße 70, 12489 Berlin-Adlershof

Eigeninitiative - Selbsthilfekontaktstelle Treptow-Köpenick

Genossenschaftsstraße 70 - 12489 Berlin

Tel.: 030 631 09 85

Mail: eigeninitiative@ajb-berlin.de

Web: www.eigeninitiative-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Deutsche Huntington-Hilfe Berlin-Brandenburg e.V.

Treffen der Selbsthilfegruppe mit Prof. Dr. med. Bernd Schmidt (Katholische Hochschule für Sozialwesen Berlin) zum Thema Depressionen (Vortrag),

20. Juni 2023, 18.30 Uhr, Einlass ab 18:00 Uhr.

Ort: Café Thusnelda in der Heilandskirche, Thusnelda-Allee 1, 10555 Berlin-Tiergarten, direkt am U-Bhf. Turmstraße.

Kontakt: Andreas Schmidt

Telefon: 601 51 37

E-Mail a.schmidt@dhh-ev.de

Internet: <https://www.dhh-ev.de/miteinander/landesverbaende/landesverband-berlin-brandenburg>

www.dhh-ev.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Arbeitskreis der Pankreatektomierten AdP e.V. - Bauchspeicheldrüsenerkrankte

Wir haben einen neuen Treffpunkt:

Charité Comprehensive Cancer Center - Charité Campus Mitte
Invalidenstraße 80, 2. Etage (Fahrstuhl vorhanden) - 10115 Berlin
Gruppentreffen Beginn: 15:30 Uhr

- 19.06.2023 Gruppentreffen zum Thema:
 Erster Teil: Podologie, wie gehe ich mit der Pflege meiner Füße um
 mit Frau Kristina Arndt-Treitler, Podologin
 Zweiter Teil: Schwierigkeiten des Diabetes III c mit Herrn Dr. Uwe Jessen
 Ltd. Oberarzt Klinik für Innere Medizin II, Leiter Schwerpunkt
 Diabetologie, Helios Klinikum Emil von Behring GmbH

Kontakt: Barbara Hübenthal

Husstr. 149 - 12489 Berlin

Tel.: 030-67892603

Fax: 030-67892602

E-Mail: adp.berlin-brandenburg@web.de

Web: <http://www.adp-bonn.de>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Psoriasis Selbsthilfegruppe Berlin

Dienstag, 6. Juni 2023, 19:00 Uhr.

Referentin : Janine Ziemann, Ruehe Healthcare GmbH,

Thema "Sorion Creme bei Psoriasis".

Familienzentrum, Mehringdamm 114, II. Etage, Raum 401, Aufzug, 10965 Berlin- Kreuzberg.

Kontakt : Marina Göritz, Telefon 0173 47 26 599, Andreas K. Walter, Telefon 030-854 12 51

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Neugründung

ME/CFS, Long-Covid -Syndrom, Post-VAC

Nächstes Treffen am Dienstag, 11. April 2023 (außerhalb des üblichen Turnus wegen Ostern),
 11:00 - 13:00 Uhr,

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

Termin: 2. Montag im Monat, 11:00 - 13:00 Uhr

Anmeldung per Mail an mecfs.pankow@gmail.com

Du leidest immer wieder unter Muskel - und Gliederschmerzen, Kopfschmerzen, Sehstörungen, Schlafstörungen, Kognitive Einschränkungen, Reizdarm, Neurologische Störungen oder ähnlichen Symptomen? Dann bist du bei uns genau richtig. Wir tauschen uns aus, auf Augenhöhe.

Wir laden Betroffene, deren An- und Zugehörige ein, sich über Long-Covid und ME/CFS sowie deren Folgen zu unterhalten. Der Austausch findet in einem geschützten Raum statt und gemeinsam wollen wir Lösungen und Strategien entwickeln, um den Alltag besser bewältigen zu können. Auch der Austausch über Behörden, Rehakliniken und eigene Erfahrungen findet bei uns seinen Platz.

Da es bis her noch nicht viel Hilfestellung und Information von ärztlicher und behördlicher Seite gibt, wollen wir gemeinsam diese Lücke füllen.

Du fühlst dich angesprochen oder kennst jemanden für den diese Gruppe hilfreich wäre? Wir freuen uns über jeden Menschen, der sich uns anschließen möchte. Die Treffen finden einmal im Monat statt.

Die Räume sind per Fahrstuhl zu erreichen.

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Long Covid

Gruppentreffen: 2. & 4. Montag 20:00 Uhr präsent

1. & 3. Montag 20:00 Uhr online

Eine Erkrankung mit dem Corona-Virus kann nach Abklingen der akuten Phase erhebliche gesundheitliche Spät- oder Langzeitfolgen nach sich ziehen. Betroffenen stehen wenig therapeutische Optionen zur Verfügung, und die persönliche Situation kann je nach Schweregrad neben der körperlichen

Symptomatik auch erhebliche psychische Belastung mit sich bringen. In der Gruppe können Betroffene sich austauschen, Erfahrungen teilen und so Unterstützung in der Bewältigung ihrer oftmals schwierigen persönlichen Lage erhalten.

Anmeldung per E-Mail unter info@selbsthilfe-treffpunkt.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE - ZEHLENDORF

Gruppe in Gründung

Chronisch erschöpft – für Menschen mit ME/CFS oder Long-Covid

Kennst du das? Du willst – aber dein Körper spielt nicht mit

- Ein normaler Sportkurs, du hast Lust mitzumachen – aber du weißt: Dein Körper schafft das nicht
- Längere Spaziergänge mit Freunden, du hast Lust – aber du weißt: Dein Körper schafft das nicht
- Mal wieder ins Kino gehen, du hast Lust – aber du weißt: Deine Sinnesorgane spielen nicht mit
- Mal wieder mit Freunden Essen gehen, du hast Lust – aber du merkst: Es fehlt mal wieder schlichtweg die Energie, dein Körper schafft das nicht
- Wieder in den Beruf einsteigen, ein verlässliches Teammitglied sein, du hast Lust – aber dein Körper lässt dich im Stich

Lasst uns nicht aufgeben, sondern unser Leben neugestalten. Lasst uns auf uns angepasste Angebote schaffen, um wieder Teil der Gesellschaft zu werden. Lasst uns kontakten, treffen, Erfahrungen austauschen und durch gemeinsame angepasste Aktivitäten wieder lachen, spielen und weiter Freude am Leben haben.

Gruppentreffen: jeden Montag, 11-12:30 Uhr

Ort: Villa Mittelhof (Königstr. 42-43, 14163 Berlin)

Anmeldung: selbsthilfe@mittelhof.org oder Tel. (030) 80 19 75 14

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Deutsche Heredo-Ataxie-Gesellschaft LV Berlin e.V.

Die DHAG ist eine Selbsthilfeorganisation, in der sich Menschen zusammengeschlossen haben, die mit Heredo-Ataxien konfrontiert sind. Die Ataxie ist eine Störung von Bewegungen, d.h. eine Störung des koordinierten Zusammenwirkens verschiedener Muskelgruppen. Daraus ergeben sich die häufigsten Symptome: Gang-, Stand- und Sprechstörungen. Die Ursache der Ataxie ist eine Veränderung des Erbmaterials (Mutation).

Aktivitäten und Angebote der DHAG:

ersten Montag in ungeraden Monaten 18 - 20 Uhr

dhag@ataxie.de

<http://www.ataxie.de>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Kopfschmerzen

Spannungskopfschmerzen können das Leben massiv beeinträchtigen und sind für die Umwelt oft schwer nachvollziehbar. In der Gruppe tauschen wir uns unter Gleichgesinnten über unsere Schmerzkrankung aus. Wir nehmen uns Raum für unsere Emotionen und unterstützen uns auf dem Weg in ein schmerzfreieres Leben gegenseitig.

Die Gruppe ist in Gründung, d.h. wenn es genügend Interessent*innen gibt, besprechen wir, wann es ein erstes Treffen gibt und ob die Treffen persönlich im Selbsthilfezentrum oder online sind. Wie oft die Treffen sind, wird dann beim ersten Treffen besprochen.

Datum: ab 6 Interessent*innen

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

Anmeldung: Selbsthilfezentrum Neukölln-Nord Telefon 030 681 60 64, schellenberg@sh-stzneukoelln.de

Gebühren: Spende

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Adipositas

Sie haben etwas zu viel auf der Waage und möchten gemeinsam Lösungen und Strategien entwickeln um langfristig ein "leichteres" Leben zu führen? Wir möchten eine Gruppe sein, die sich gegenseitig stützt, aber letztendlich eine Magen OP vermeiden möchte. Die Gruppe spricht deutsch.

Datum: dienstags

Uhrzeit: 16.00 - 17.30 Uhr

Ort: Stadtteilzentrum Neukölln Süd Lipschitzallee 80, 12353 Berlin

Anmeldung: STZ Süd Tel. 605 66 00, E-Mail kleibs.sued@sh-stzneukoelln.de

Gebühren: Gerne Gruppenspende

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Die Selbsthilfegruppe Al-Anon in Hohenschönhausen ist offen für neue Mitglieder!

Al-Anon ist eine Gemeinschaft von Verwandten und Freunden alkoholkranker Menschen. Wir teilen Erfahrungen, Kraft und Hoffnung miteinander, um Lösungen für unser gemeinsames Problem zu finden. Wir glauben, dass Alkoholismus eine Familienkrankheit ist und dass eine veränderte Einstellung die Genesung fördern kann.

Unser Anliegen ist es, alkoholkranken Menschen und deren Familien zu helfen.

Al-Anon ist weder an eine Sekte, noch an Konfessionen, politische Gruppierungen, Organisationen oder Institutionen gebunden und erhält sich durch eigene, freie Zuwendungen.

Die Selbsthilfegruppe ist eine anonyme Gruppe. Eine Voranmeldung ist nicht nötig.

Die Gruppe trifft sich jeden 2. und 4. Mittwoch um 19 Uhr im Raum 2 in der Selbsthilfekontaktstelle Lichtenberg - Horizont Hohenschönhausen, Ahrenshooper Str. 5, 13051 Berlin.

Kontakt für weitere Informationen:

Selbsthilfekontaktstelle Lichtenberg - Horizont Hohenschönhausen -

Ahrenshooper Str. 5, 13051 Berlin

Tel.: 030 – 962 10 33

E-Mail: info@selbsthilfe-lichtenberg.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Rauchfrei - Selbsthilfegruppe für Ex-Raucher_innen

Termin: 2. Freitag im Monat, 18:30 - 20:00 Uhr

Anmeldung per E-Mail an kis@hvd-bb.de oder telefonisch unter 030 49 98 70 910

Wir sind eine Gruppe für Menschen, die mit dem Rauchen aufgehört haben und nach dem Ende von Entwöhnungsprogrammen/-kursen weiterhin (moralische) Unterstützung suchen. Unser Konzept besteht darin, uns gegenseitig zu helfen und Lösungen im Miteinander zu finden.

Insbesondere wollen wir Menschen auffangen, die auch nach Monaten oder Jahren noch Probleme haben, oder in Krisensituationen befürchten, rückfällig zu werden.

Oft sind die Auswirkungen eines Rauchstopps für Personen, die jahrzehntelang geraucht haben, erheblich gravierender als dieses allgemein vermutet wird. Veränderungen im persönlichen Bereich können das Leben sehr durchrütteln.

Hier wollen wir uns gegenseitig dabei helfen, Bewältigungsstrategien zu finden und rauchfrei zu bleiben.

Aber vielleicht möchten Sie auch nur neue Nichtraucher_innen kennenlernen und sich austauschen, auch dann sind Sie herzlich willkommen.

Wir bitten um Verständnis darum, dass wir keine Personen, die noch aktiv rauchen, zu dieser Gruppe einladen können.

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Berliner Selbsthilfegruppe Stottern

Wir treffen uns regelmäßig in der Selbsthilfegruppe, um uns mit dem eigenen Stottern und dem Stottern der anderen auseinander zu setzen; aber auch Alltagsthemen kommen nicht zu kurz. Unser Ziel ist ein freier

und selbstbewusster Umgang mit dem eigenen Stottern. Wir gestalten thematische Gruppenabende, die von Mitgliedern moderiert werden.

2. + 4. Mo im Monat 19.30 - 21.30 Uhr

kontakt@stottern-in-berlin.de

<https://www.stottern-lv-ost.de/selbsthilfegruppen/berlin/dienstagsgruppe>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Cochlea-Implantat - CI-Selbsthilfegruppe Berlin

Unabhängige Selbsthilfegruppe für Cochlea-Implantat-Träger bzw. hochgradig Schwerhörige, die sich für die CI-Versorgung interessieren. Ein Cochlea-Implantat ist eine elektronische Innenohrprothese, die Ertaubten oder an Taubheit grenzenden Schwerhörigen zu einem "neuen" Gehör verhelfen kann.

Treffen sind für Hörgeschädigte barrierefrei.

Kontaktaufnahme nur über E-Mail oder Post.

Vierteljährlich / bitte per E-Mail / Post den genauen Zeitpunkt erfragen!

Kontaktperson

Herr Alain Leprêtre und Frau Manuela Knaack

a.lepretre@gmx.de

<https://berlinerhoeren.de/>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Alles (nicht) gesund (genug)? Konflikte rund um Gesundheit

Bei chronischer Krankheit oder körperlichen Einschränkungen sind wir immer wieder mit den Grenzen des eigenen Körpers und Konflikten und Schwierigkeiten konfrontiert, z.B. beim Umgang mit Ärzten oder im Familien- und Freundeskreis.

Wir wollen uns austauschen und uns gegenseitig Tipps und Informationen geben.

Die Gruppe richtet sich an Menschen, die ihre Erfahrungen rund um Gesundheit aktiv einbringen wollen und Halt und Gemeinschaft suchen.

Datum: 2.+ 4. Montag im Monat Uhrzeit: 11.00 - 12.30 Uhr

Ort: Selbsthilfzentrum Neukölln-Nord im Haus der Vielfalt, Wilhelm-Busch-Straße 12, 12043 Berlin

Anmeldung: Selbsthilfzentrum Neukölln-Nord, Tel 030 - 681 60 64 Mo 15-18 Uhr, Do 10-12 Uhr oder

E-Mail schellenberg@sh-stzneukoelln.de

Gebühren: Raumpende von 0,50 € - 1€ für das Selbsthilfzentrum

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Ess-Brech-Sucht (auch im Alter)

Hört diese Sucht je auf, fühlst du dich schuldig? Schämst du dich?

Ist es anstrengend? Fühlst du dich hinterher besser?

Wann fing das an? Wer weiß davon?

Das sind nur einige von vielen Fragen, die ich mir manchmal stelle. Vielleicht hast Du ähnliche Frage oder auch ganz andere. Vielleicht möchtest du auch nur etwas loswerden, weißt aber nicht wo und bei wem.

Ich möchte mich mit euch austauschen. Ich möchte Menschen treffen, die mich verstehen, vor denen ich mich nicht schämen muss. Menschen mit derselben Gier, demselben Verlangen und denselben Schuldgefühlen.

Und deshalb mein Aufruf. Ein Aufruf zu einer Selbsthilfegruppe. Hast Du Lust? Wollen wir es wagen?

Zeit: 4. Samstag im Monat von 15.00-17.30 Uhr

Kosten: 1.-€ Raummiete pro Treffen

Ort: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Mauerstr. 6, 13597 Berlin

Koordination Tel: 333 50 26 oder shtmauerritze@casa-ev.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Lipomatose - Leben mit gutartigen Fettgeschwülsten

Bei der Lipomatose handelt es sich um ein Krankheitsbild, bei der sich Fettzellen unkontrolliert vermehren. Auch wenn diese Lipome gutartig sind, können sie bei den Betroffenen zu unangenehmen Druckschmerzen führen. Die Ursachen dieser Erkrankung sind bislang unklar und als Behandlungsmöglichkeit steht

Betroffenen bisher nur eine operative Entfernung zur Verfügung. Daher leiden sie neben den Schmerzen häufig auch unter psychischen Belastungen.

Wir wollen im Austausch miteinander unser Wissen über die Erkrankung teilen und uns gegenseitig unterstützen. Interessierte wenden sich bitte an die Selbsthilfekontaktstelle.

'Eigeninitiative' - Selbsthilfekontaktstelle Treptow-Köpenick | Genossenschaftsstr. 70 (12489 Berlin)
Kontakt: Tel. 030 631 09 85 oder eigeninitiative@ajb-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Adipositas Neukölln

Sie haben etwas zu viel auf der Waage und möchten gemeinsam Lösungen und Strategien entwickeln, um langfristig ein "leichteres" Leben zu führen? Wir möchten eine Gruppe sein, die sich gegenseitig stützt, aber letztendlich eine Magen OP vermeiden möchte. Die Gruppe spricht deutsch.

Uhrzeit: Dienstags 16.00 - 17.30 Uhr

Ort: Selbsthilfezentrum Neukölln Süd - Lipschitzallee 80, 12353 Berlin

Anmeldung: Tel. 605 66 00

E-Mail: kleibs.sued@sh-stzneukoelln.de

Gebühren: Gerne Gruppenspende

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Adipositas – bewusst abnehmen – Türkische Gruppe in Gründung

Datum: 2. Montag im Monat

Uhrzeit: 13.00 - 14.00 Uhr

Ort: 2. Standort Stadtteilzentrum Neukölln Süd - Löwensteinring 13 A - 12353 Berlin

Anmeldung: Pervin Tosun Tel 603 20 22, freitags 13.00 - 17.00 Uhr, E-Mail tosun@sh-stzneukoelln.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Neue Selbsthilfegruppe: Adipositas in Reinickendorf

Wir möchten eine Gruppe zum Thema Adipositas (zu hohes Körpergewicht) mit dem Namen „Fit und gesund“ aufbauen, ein Thema, das immer aktueller wird und von dem ein hoher Prozentsatz in unserer Gesellschaft betroffen ist. Wir wollen uns austauschen über alles, was uns dabei wichtig ist und uns gegenseitig unterstützen fit+gesund zu werden.

Wir freuen uns über Ihr Interesse, wobei das Alter keine Rolle spielt. Bei uns ist jeder willkommen und wird herzlich aufgenommen.

Geplante Zeit: 2. & 4. Montag im Monat
16 bis 17:30 Uhr

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

Anmeldung und Information unter

Telefon 416 48 42 oder Mail selbsthilfezentrum@unionhilfswerk.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Lupus Erythematodes Selbsthilfegemeinschaft e.V. - Regionalgruppe Berlin City

Gruppentreffen 4. Do im Monat von 18 - 20 Uhr / Raum 5.006

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

Kontaktperson: Renate Götz 1. Vorsitzende Tel: 030 6846155

SEKIS Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle - Bismarckstr. 101 (Eingang Weimarer Str.) - 10625 Berlin

Tel. [030 890 285 38 \(SEKIS\)](tel:03089028538)

www <http://www.lupus.rheumanet.org>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Schwule Krebsangehörige

Mein Mann hat Krebs!

Diese einschneidende Diagnose ist nicht nur für den Erkrankten lebensverändernd, sondern auch für uns als schwule Partner. Gefühlt steht kein Stein mehr auf dem anderen. Das Leben wird nicht nur äußerlich durcheinandergewirbelt, sondern die innere Belastung und Anspannung sind ebenfalls gewaltig.

Die Freunde können unsere Situation nicht nachempfinden, weil sie nicht in unserer Situation sind. Sie können unterstützen, aber der Versuch, auf Augenhöhe mit ihnen zu reden, geht ins Leere.

Deshalb treffen wir uns untereinander. Um "Dampf abzulassen", uns mitzuteilen und zuzuhören, zu unterstützen, um uns gegenseitig Tipps für den Umgang mit dieser schwierigen Situation zu geben.

Zeit: Jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat um 18:30 Uhr.

Ort: Selbsthilfetreffpunkt, Nachbarschaftshaus Friedenau, Holsteinische Straße 30, 12161 Berlin

Kontakt und Anmeldung: selbsthilfe@nbhs.de oder (030) 85 99 51 -330/-333

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Netzwerk behinderter Frauen Berlin e.V.

Selbsthilfegruppe I für Frauen mit Multipler Sklerose (derzeit telefonisch)

Anteil nehmen am Leben der anderen, Erfahrungen austauschen, Solidarität erleben, Verzweiflung teilen, lachen, Kontakte genießen, Neues entwickeln. Eine sehr lebendige Gruppe unterschiedlichster Frauen, die auch mit der MS ihren eigenen Weg suchen, trifft sich jeden 1. Mittwoch im Monat im Netzwerk. Bärbel Schweitzer, Diplom-Psychologin und selbst MS-betroffen, begleitet die Gruppe.

Bei Interesse bitte im Netzwerk melden, unter Tel. 617 09 168, [Anmelde-Formular](#) oder [E-Mail](#).

Termine: Jeden 1. Mittwoch im Monat, 16.30 bis 19.00 Uhr

Aufgrund der großen Nachfrage hat sich eine zweite Gruppe gegründet, die von Angelika Reinhard und Sylvia Heger, zwei erfahrenen Teilnehmerinnen der bisherigen Gruppe, begleitet wird.

Termine: Jeden 3. Mittwoch im Monat, 17.30 bis 19.30 Uhr

Bei Interesse bitte im Netzwerk melden, unter Tel. 617 09 168, [Anmelde-Formular](#) oder [E-Mail](#).

Gesprächskreis für Frauen mit Lernschwierigkeiten

Wir treffen uns zwei Mal im Monat zum Erfahrungs-Austausch, nachdenken und miteinander sprechen – über Wünsche, Sorgen, Alltägliches und Nicht-Alltägliches. Unser Gesprächskreis wird angeleitet, die Gruppenleiterin richtet sich nach unseren Ideen und bringt auch Anregungen mit.

Wir suchen noch Frauen und freuen uns auf Verstärkung!

Leitung: Monika Schwendt, Diplom-Pädagogin, Supervisorin

Teilnehmerinnen: 6 bis 8 Frauen mit Lernschwierigkeiten

Termine: Jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat, 18.30 bis 20.00 Uhr.

Bei Interesse bitte im Netzwerk anrufen,

Tel. 617 09 168 oder direkt per [E-Mail](#) oder unserer [Online-Formular](#) anmelden.

Netzwerk behinderter Frauen Berlin e.V.

Tempelhofer Damm 160 - 12099 Berlin

Tel.: (030) 617 09 - 168 / 169

Mail: s.wasner@netzwerk-behinderter-frauen.berlin

www: www.netzwerk-behinderter-frauen.berlin

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Selbsthilfegruppe „Schreibaby“

Das Kind weint und schreit viel und schläft schlecht. Der Alltag ist stressbelastet, das Schlafdefizit unerträglich. Das Gefühl der Überforderung überwiegt. All das treibt die Familien mit so genannten „Schreibabys“ in die soziale Isolation. Nicht selten stellt sich die Frage: Wo bleibt das lang erwartete Familienglück? Was machen wir falsch? Sind wir schlechte Eltern?

Nur Betroffene selbst verstehen, was es heißt, unter solch stressbelasteten Bedingungen zu (über)leben und die Tage durchzustehen. Darüber mit Gleichgesinnten zu sprechen, kann neben einer Beratung in der

SchreiBabyAmbulanz Druck, Frustration und Schuldgefühle mildern und das Selbstbewusstsein der Eltern stärken.

Kontakt und Anmeldung:

Selbsthilfe- Kontakt- und Beratungsstelle Mitte

Perleberger Str. 44, 10559 Berlin kontakt@stadtrand-berlin.de

030 – 394 63 64

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Frauentreff - berufstätig, alleinstehend, unternehmungslustig

Gemeinsam Natur und Kultur erleben

Diskutieren über bestimmte Themen, Plaudern, genießen

für Frauen von 45-62 Jahren

jeden 3.Freitag im Monat von 18-20 Uhr

Ort: Villa Mittelhof, Königstr. 42/43, 14163 Berlin

Kontakt: (030) 80 19 75 14 / selbsthilfe@mittelhof.org

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Gesprächskreis für Frauen mit Lernschwierigkeiten

Wir treffen uns zwei Mal im Monat zum Erfahrungs-Austausch, nachdenken und miteinander sprechen – über Wünsche, Sorgen, Alltägliches und Nicht-Alltägliches. Unser Gesprächskreis wird angeleitet, die Gruppenleiterin richtet sich nach unseren Ideen und bringt auch Anregungen mit.

Wir suchen noch Frauen und freuen uns auf Verstärkung!

Leitung: Monika Schwendt, Diplom-Pädagogin, Supervisorin

Teilnehmerinnen: 6 bis 8 Frauen mit Lernschwierigkeiten

Termine: Jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat, 18.30 bis 20.00 Uhr:

Bei Interesse bitte im Netzwerk anrufen, Tel. 617 09 168 oder direkt per [E-Mail](#) oder unserer [Online-Formular](#) anmelden.

[Unser Gruppenflyer](#)

Netzwerk behinderter Frauen Berlin e.V.

Leinestr. 51

Berlin, Berlin 12049

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Selbsthilfegruppe für afghanische Frauen - Wie kann ich hier meinen Weg finden?

Wir wollen über die Herausforderungen des Lebens in Deutschland sprechen. Welche Erfahrungen bringe ich mit? Welche Erfahrungen mache ich hier? Welche Erfahrungen machen andere afghanische Frauen?

Wir wollen uns, gegenseitig unterstützen, austauschen und voneinander lernen! Die Gruppensprache ist Persisch. Du bist interessiert? Kontaktiere uns (gern auch auf Englisch oder Persisch):

WhatsApp: 015736946186/00491742550590

Mail: afghanfemale91@gmail.com Wir freuen uns darauf, Dich kennenzulernen!

Ich arbeite für den Mittelhof e.V. im Bereich Selbsthilfe und Migration und wir unterstützen momentan zwei afghanische Frauen bei der Gründung einer neuen Gruppe ausschließlich für afghanische Frauen. Die beiden würden zu Beginn die Gruppenleitung übernehmen. Die Gruppe soll auf Persisch stattfinden und Raum für Austausch zu allen Themen, die beschäftigen, schaffen. Dabei soll der Fokus auf gegenseitiges Empowerment liegen. Momentan sind wir auf der Suche nach interessierten Frauen. Es wäre also toll, wenn der Flyer und die Info es vielleicht in den nächsten Newsletter schaffen! Gruppenzeit und Ort steht noch nicht fest. Wir wollen erst warten, bis es Interessierte gibt und dann schauen was passt.

Kontakt: Ohmes, Ellen

Mittelhof e.V. Königstr. 42-43, 14163 Berlin

Mail: ohmes@mittelhof.org

Mobil: 0174 2929208

www: www.mittelhof.org

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Mitten im Leben und trotzdem einsam

Auch wenn wir z.B. eine Beschäftigung haben, mit anderen zusammenleben, in Gesellschaft sind können wir uns einsam fühlen und das als schmerzhaft und belastend erleben. Warum fühlen wir uns einsam und was können wir tun, um uns verbunden zu fühlen? Diesen Fragen gehen wir nach, sprechen über Gefühle, Ursachen und suchen nach Wegen, der Einsamkeit vorzubeugen.

Moderiert wird der Austausch von Jens Erik Geißler, Fortbildner in der Selbsthilfe und Autor.

Termin: jeden 2. und 4. Montag, 17.45 – 19.45 Uhr

Ort: Villa Mittelhof (Königstr. 42-43, 14163 Berlin)

Anmeldung: Tel (030) 80 19 75 14 | selbsthilfe@mittelhof.org

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Betroffene von Sexismus und sexueller Belästigung am Arbeitsplatz (females only)

Ein anzüglicher Kommentar eines Kollegen? Ein sexistischer Witz in der Mittagspause?

Übergriffiges Verhalten bei einer Betriebsfeier?

Mit Sexualisierung und Belästigung durch Kolleg*innen umzugehen, ist eine Herausforderung vor allem, wenn das Verhalten durch Vorgesetzte erfolgt oder bagatellisiert wird. Es lässt einen zweifeln, nimmt Mut und verhindert das Erlebte aufzuarbeiten. Diese Selbsthilfegruppe soll ein sicherer Raum sein, um mit anderen Betroffenen deine Erlebnisse und Gefühle zu teilen und bestenfalls Handlungsstrategien im Umgang mit Sexismus oder sexueller Belästigung am Arbeitsplatz zu finden.

Kontakt und Anmeldung: Selbsthilfe- Kontakt- und Beratungsstelle Mitte

Perleberger Str. 44, 10559 Berlin

kontakt@stadtrand-berlin.de

030 – 394 63 64

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Trauer ist ein schmerzvoller Prozess.

Der Verlust eines (geliebten) Menschen bedeutet „Nie mehr...“

Das Trauercafé ist ein offenes Angebot und möchte in einem geschützten Rahmen die Begegnung von Menschen und ihrer individuell erfahrenen Trauer ermöglichen.

Sie sind herzlich eingeladen, im Austausch, in Erinnerungen, im Schweigen, im Weinen, aber auch im Lachen und im Knüpfen neuer Kontakte Möglichkeiten zur Integration der Trauer in eine lebenswerte Gegenwart und Zukunft zu erkunden.

Termin: jeden 2. und 4. So von 14.30 – 17 Uhr, Start 12. Februar

Leitung: Andrea Bülow

Ort: Villa Mittelhof, Kate

Für unsere Planung bitten wir um

Anmeldung: Tel. 80 19 75 14 / selbsthilfe@mittelhof.org

Selbsthilfekontaktstelle Mittelhof e.V.

Königstr. 42-43, 14163 Berlin

Tel.: 030 / 80 19 75 14

Fax: 030 / 80 19 75 59

Mail: glasmeyer@mittelhof.org

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Panik – in Gründung

“Das Gefühl einer Panikattacke zu erleben können Außenstehende nicht verstehen.”

In einer Gruppe von Betroffenen werden wir verstanden, können uns unterstützen und Wissen/Erfahrungen austauschen.

Datum: ab 6 Interessent*innen 2x im Monat montags

Uhrzeit: 17.00 - 18.30 Uhr

Ort: Stadtteilzentrum Neukölln Süd Lipschitzallee 80, 12353 Berlin

Anmeldung: STZ Süd Tel. 605 66 00, E-Mail kleibs.sued@sh-stzneukoelln.de
Gebühren: Gerne Gruppenspende

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Komplexe Posttraumatische Belastungsstörung (KPTBS)

Wir sind eine Gruppe von Menschen, die sich gegenseitig unterstützen auf dem oft schwierigen und komplexen Weg der Heilung einer KPTBS.

Uns ist ein achtsamer, wertschätzender und rücksichtsvoller Umgang miteinander wichtig.

Wir bieten einen sicheren Raum für alles Schwere, aber immer mit dem Ziel uns auf dem Heilungsweg zu unterstützen.

Wir treffen uns anonym und alles Gesagte bleibt vertraulich.

Die Gruppe trifft sich an jedem 2. und 4. Freitag in der Zeit von 20:00 – 21:30 Uhr

Bei Interesse melde dich gerne unter kontakt@k-ptbs.com

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Borderline Betroffene ab 45 mit DBT Erfahrung

„Besser ein bisschen Struktur und Regeln zu viel als zu wenig“ könnte das Motto für diese Gruppe sein. Du hast Lust darauf deine (erworbene) Gruppenfähigkeit weiterzuentwickeln und möchtest eine Gruppe genießen? Wenn du die Entwicklung deiner Skills im Alltag hilfreich erlebt hast, bist du vielleicht neugierig darauf geworden, ob sich so etwas wie „Gruppenfürsorge“ und „Skills für die Gruppe“ in die Praxis umsetzen lässt.

Diese Gruppe hat keine Leitung!!

In der Gründungsphase soll lediglich dabei unterstützt werden, Rituale und Regeln zu finden damit Moderation und notwendige Aufgaben von den MitgliederInnen getragen werden.

Wer hat Lust gemeinsam mit der Initiatorin die Anfangsphase inhaltlich und organisatorisch zu gestalten?

Kontakt und Anmeldung:

Selbsthilfe- Kontakt- und Beratungsstelle Mitte

Perleberger Str. 44, 10559 Berlin

kontakt@stadtrand-berlin.de

030 – 394 63 64

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Selbsthilfegruppe “Angst und Depression“

Sie fühlen sich niedergeschlagen und antriebslos? Sie leiden unter Ängsten und Depressionen und suchen den Austausch mit anderen Betroffenen? Dann kommen Sie in die Selbsthilfegruppe “Angst und Depression”.

Uhrzeit: donnerstags 16.00 - 17.30 Uhr

Ort: STZ Süd Lipschitzallee 80, 12353 Berlin

Anmeldung: SHZ Süd Tel. 605 66 00, E-Mail kleibs.sued@sh-stzneukoelln.de

Gebühren: Gerne Gruppenspende

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Ängste und Depression - selbstfürsorglich & achtsam - Gruppe in Marzahn

Mit Selbstfürsorge und Achtsamkeit wollen wir unsere depressiven oder ängstlichen Episoden frühzeitig erkennen und stoppen. Hierzu tauschen wir uns über verschiedene Techniken wie z.B. PMR, AT, Meditation, Atemübungen und andere Rituale aus, die einen positiven Effekt erzeugen und Wege aus den Tücken des Alltags aufzeigen können. Was sind hilfreiche und nützliche Strategien, um das Grübelkarussell aufzuhalten, Arbeits- oder Beziehungsstress gelassener zu bewerten und aufgestaute Wut zu kanalisieren? Kurzum - was tut mir gut und was hilft mir, um gelassener auf Krisen zu reagieren? In dieser Gruppe geht es uns darum, mehr auf den Körper, die Psyche und Gedanken zu achten und eine gesunde, liebevolle Beziehung mit sich selbst herzustellen. Klingt gut?

Du bist zwischen 21 und 50 Jahre alt und hast abends Lust, in Verbindung mit anderen an Dir zu arbeiten?

Dann melde Dich über die

Selbsthilfekontaktstelle Marzahn-Hellersdorf unter
Tel. 030 5425103 oder per Mail an selbsthilfe@wuhletal.de an!
Wir treffen uns jeden Montag um 18:00 Uhr
im Alkoholfreien-Begegnungs-Centrum ABC in Alt Marzahn 54, 12685 Berlin

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE - MARZAHN

Depression U35

Gruppe nimmt weiterhin Teilnehmende auf

Fühlst Du Dich mit der Depression manchmal mut- und hoffnungslos? Brauchst Du jemanden an Deiner Seite, der Dich versteht? Das ist möglich in einem wöchentlichen Treffen mit uns! In der Selbsthilfegruppe sprechen wir darüber, wie wir mit dieser Diagnose umgehen und suchen gemeinsam nach Wegen, um trotz der Erkrankung ein möglichst erfülltes Leben führen zu können. Wir treffen uns jeden Dienstag um 18:00 Uhr in Alt-Marzahn 31, 12685 Berlin. Eine Anmeldung ist weiterhin über die Kontaktstelle möglich, telefonisch: 030 54 25 103, per E-Mail an selbsthilfe@wuhletal.de oder persönlich in der Selbsthilfe -, Kontakt- und Beratungsstelle Marzahn-Hellersdorf in Alt-Marzahn 59 A, 12685 Berlin

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Depressionen Ü55

Termin: Dienstag, 12:00 - 13:30 Uhr

Anmeldung bei uns in der KIS Pankow telefonisch unter 030 49 98 70 910 oder per E-Mail an kis@hvd-bb.de
Depressionen betreffen Menschen aller Altersgruppen. Trotzdem können je nach Alter unterschiedliche Probleme im Vordergrund stehen.

Wir suchen Mitstreiter*innen für eine Selbsthilfegruppe für Menschen, die von Depressionen betroffen sind und mindestens 55 Jahre alt sind. Eine solche Gesprächsgruppe bietet die Möglichkeit zum Austausch mit anderen Betroffenen. Ein Ort zum Reden, Zuhören und gegenseitigem Unterstützen.

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Depressionen Ü65

Termin: **Dienstag, 12:00 - 13:30 Uhr**

Anmeldung bei uns in der KIS Pankow

telefonisch unter **030 49 98 70 910** oder per E-Mail an kis@hvd-bb.de

Depressionen betreffen Menschen aller Altersgruppen. Trotzdem können je nach Alter unterschiedliche Probleme im Vordergrund stehen.

Wir planen die Neugründung einer Selbsthilfegruppe für Menschen, die von Depressionen betroffen sind und mindestens 65 Jahre alt sind. Eine solche Gesprächsgruppe bietet die Möglichkeit zum Austausch mit anderen Betroffenen. Ein Ort zum Reden, Zuhören und gegenseitigem Unterstützen.

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Depression und Angst - Mit Regentiefeln

Termin: Sonntag, 17:30 - 19:30 Uhr

Anmeldung per E-Mail an mit-regentiefeln@gmx.de

(Bitte im Betreff der Nachricht das Stichwort "Selbsthilfe" angeben!)

Für Menschen, die so gerne an das sonnige Leben glauben möchten, jedoch schon vom Regen, Sturm und Blitzen überrascht wurden. Die sich aktiv mit Regentiefeln und Sommerkleid oder kurzer Hose, gegen Stürme stellen.

Wir wollen uns auf den rutschigen Wegen begleiten und uns gegenseitig die Sonne zeigen, damit keiner die Hoffnung im Schatten verliert. Ob deine Stürme nun aus Ängsten oder Depressionen bestehen, bei uns bist du willkommen... nur vergiss deine Regentiefel nicht.

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Depression und Angst "Die trüben Tassen"

Termin: Donnerstag, 17:15 - 18:45 Uhr

Anmeldung per E-Mail an dietruebentassen@posteo.de

Wenn du dich selbst und andere kennenlernen möchtest, kannst du dich gerne an uns wenden. Wir versuchen, Hürden zu überwinden und Themen wie Angst und Depression zu besprechen.

Die Selbsthilfegruppe ist ein Ort, an dem deine Gefühle kein Ballast sind.

Wir freuen uns auf dich, denn du bist nicht egal.

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Selbsthilfegruppe Panikattacken – in Gründung

“Das Gefühl einer Panikattacke zu erleben können Außenstehende nicht verstehen.”

In einer Gruppe von Betroffenen werden wir verstanden, können uns unterstützen und Wissen/Erfahrungen austauschen.

Datum: ab 6 Interessent*innen 2x im Monat montags

Uhrzeit: 17.00 - 18.30 Uhr

Ort: Stadtteilzentrum Neukölln Süd - SHZ- Lipschitzallee 80 - 12353 Berlin

Anmeldung: SHZ Stadtteilzentrum Neukölln Süd Tel. 605 66 00, E-Mail kleibs.sued@sh-stzneukoelln.de

Gebühren: Gerne Gruppenspende

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Menschen in toxischen Beziehungen und Angehörige narzisstischer Menschen

Befindest du dich in einer toxischen Beziehung? (Partner/in, Arbeitskollegen/innen, Familienmitglieder, etc.) Hast du schon oft versucht dich zu trennen, aber schaffst es einfach nicht? Lebst du getrennt, aber wirst nicht in Ruhe gelassen? Wir setzen uns ein gegen häusliche Gewalt und seelischen Missbrauch! Wir sprechen darüber, was narzisstischen Missbrauch ausmacht, vermitteln einander Mut und unterstützen uns gegenseitig. Wenn du dich angesprochen fühlst und dich mit anderen Betroffenen austauschen möchtest, dann bist du in unserer Selbsthilfegruppe herzlich willkommen!

Wir haben uns im Januar 2023 gegründet und

treffen uns jeden 2. und 4. Freitag im Monat um 16:00 Uhr

in der Selbsthilfekontaktstelle Marzahn-Hellersdorf, Alt Marzahn 59 A, 12685 Berlin.

Interessenten melden sich dort bitte per E-Mail an selbsthilfe@wuhletal.de,

telefonisch unter 030 5425103 oder persönlich zu den Sprechzeiten an.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Gruppe zum Thema Beziehungsangst

Gruppentreffen: 1. und 3. Montag 18:30 - 19:30 Uhr

Offene Gesprächsgruppe für Menschen mit Beziehungsangst, die Schwierigkeiten haben partnerschaftliche Bindungen aufzubauen und zu halten. Austausch mit anderen Betroffenen, eigene Erfahrungen teilen.

Informationen und Anmeldung unter E-Mail: beziehungsangst@gmail.com

Kontakt: Diana Eulau - Selbsthilfekontaktstelle Berlin Friedrichshain-Kreuzberg

Tel. 030 291 83 48

www.selbsthilfe-treffpunkt.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

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 wenden.

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

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

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Trennungsschmerz

Trennung bedeutet eine tiefgreifende Lebenskrise. Abschied von einem Menschen, Hoffnungen und einem gemeinsamen Lebensentwurf.

Eine Trennung verändert Gegenwart und Zukunft. In der neuen Gruppe können wir uns über unseren Schmerz, Erfahrungen und Gefühle austauschen und so spüren, dass wir nicht allein sind.

Zeit: 2. und 4. Do von 18.30 -20.30 Uhr

Ort: Villa Mittelhof, Königstr. 42/43, 14163 Berlin

Anmeldung: (030)801 975 14 / selbsthilfe@mittelhof.org

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Trauernde Eltern - Selbsthilfegruppe

Wir sind eine Gruppe von Eltern aus Berlin und Brandenburg, deren Kinder verstorben sind.

Oftmals sind der Schmerz und die Trauer so groß, dass man sie allein nicht überwinden kann.

In gemeinsamen Gesprächen geben wir uns gegenseitig Trost und Halt.

Wir wollten uns nie kennenlernen, aber jetzt sind wir froh einander zu haben...

Wir treffen uns **jeden letzten Freitag im Monat** von

19.00 – 21.00 Uhr in den Räumlichkeiten von SEKIS.

Meldet euch gerne bei Interesse unter: trauereltern@web.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Trennung / Scheidung von einer Narzisstin? – Männergruppe

Die Trennung von einer Narzisstin ist eines der schwersten Dinge, die im Leben emotional geleistet werden können! Traut man sich dann auch noch tatsächlich eine Scheidung zu? Unsere Selbsthilfegruppe gibt Betroffenen Raum, das Erlebte zu teilen und sich untereinander auszutauschen.

Wir freuen uns über eine Nachricht von Ihnen an

selbsthilfe@sekis-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE - HOHENSCHÖNHAUSEN

Männer Selbsthilfegruppe

Du möchtest als Mann mit dazu beitragen, dass du und alle anderen sich wohlfühlen? Doch leider erschweren dies die Rollenbilder und die männliche Dominanz in der Gesellschaft. In der Gruppe können sich Männer mit anderen Männern über persönliche Themen austauschen. Dazu gehören der Umgang mit Belastungen und Krisen, den gewandelten Rollenerwartungen als Mann, aber auch das Sprechen über eigene Unsicherheiten und Ängste, das Wahrnehmen und Mitteilen von Bedürfnissen oder die Wahrung von Grenzen und das Vermeiden von Gewalt. Ziel ist eine solche Reflexion miteinander einzuüben und gemeinsam an einem veränderten Umgang mit sich und einander zu arbeiten.

Du bist neugierig geworden? Dann melde dich beim Selbsthilfzentrum.

Datum: Gründungstreffen 07.03.2023. Weitere Treffen 1. und 3. Dienstag im Monat oder einmal im Monat, das wird am 7.03. vereinbart.

Uhrzeit: 18.00 - 19.30 Uhr

Ort: Selbsthilfzentrum Neukölln-Nord im Haus der Vielfalt, Wilhelm-Busch-Straße 12, 12043 Berlin

Anmeldung: Selbsthilfzentrum Neukölln-Nord Tel 030 - 681 60 64,

E-Mail schellenberg@sh-stzneukoelln.de

Gebühren: 1€ pro Person pro Treffen Spende

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Neugründung Anfang 2023

Gruppe "Selbstfürsorge"

Du willst mal wieder raus? - Lust auf andere Perspektiven? - Du suchst neue Impulse für dich?

Wie wäre es mit einer Selbsthilfegruppe mit dem Schwerpunkt Selbstfürsorge?

Du möchtest eine Veränderung in deinem Leben, neue Menschen kennenlernen und dich regelmäßig austauschen? - Dann beteilige dich am Neuaufbau einer Selbstfürsorge Gruppe. Wir wollen uns voraussichtlich jeden Donnerstag um 19:00 Uhr treffen und uns über diese (und weitere) Themen austauschen:

- Work-life Balance
- Zeitmanagement
- Vision und Identität
- Motivation und Gewohnheiten
- Kreativität
- Selbstwertgefühl stärken
- Achtsamkeit

Neugierig? Wir freuen uns auf dich! Melde dich einfach bei:

Selbsthilfekontaktstelle Lichtenberg – Horizont Hohenschönhausen

Ahrenshooper Str.5 - 13051 Berlin

Tel: 030 9621033

Mail: info@selbsthilfe-lichtenberg.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Selbsthilfegruppe „Berliner Wochenkinder“

In den 1950-er Jahren errichtete die DDR-Wochenkrippen und Wochenheime, in denen die Babys und Kleinkinder ab der 6-ten Lebenswoche von Montag bis Freitag mit Übernachtung betreut wurden. Am Wochenende waren die Kinder dann wieder bei den Eltern untergebracht. Die Einrichtungen, in denen die Tag- und Nachtbetreuung stattfand, hießen Wochenkrippen für das Alter von 0-3 Jahren und Wochenheime für das Alter 3 bis 6 Jahre.

Diese Betreuungsform wurde von Kinderpsychologen relativ schnell als schädlich erkannt. Die Kinder (man geht von > 100.000 Betroffenen aus) waren öfter krank, hatten Entwicklungsverzögerungen und als Folge der vorschnellen und wiederkehrenden Trennung von der Mutter, große emotionale Defizite. Trotzdem wurden diese Betreuungsformen bis in die achtziger Jahre in der DDR aufrechterhalten.

Seit wenigen Jahren beschäftigen sich auch die Wissenschaften mit den Spätfolgen für die Betroffenen. Zu den Spätfolgen zählen starke Beeinträchtigungen im Leben, psychische und psychiatrische Spätfolgen, wie eine verringerte Bindungsfähigkeit, mangelndes Gefühl für den eigenen Körper, mangelndes Selbstvertrauen, bis hin zu PTBS (Posttraumatische Belastungsstörungen), Depressionen und Psychosen.

In unserer Selbsthilfegruppe wollen sich Betroffene Erwachsene, die in solchen Einrichtungen betreut wurden, gegenseitig kennenlernen, austauschen, vernetzen und unterstützen.

monatlich samstags 16-18 Uhr wechselnd in Präsenz und Online-Treffen

Kontakt: berlin@wochenkinder.de

Website: www.wochenkinder.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Internet and Technology Addicts Anonymous (ITAA)

Gruppentreffen **jeden Dienstag 18.30 -19.30 Uhr**

ITAA (Internet and Technology Addicts Anonymous) ist eine internationale 12-Schritte-Gemeinschaft, die wöchentlich mehrere Telefon-Meetings und einige face-to-face Meetings abhält. Das Meeting in Berlin wird auf Englisch moderiert, wir lesen englischsprachige 12-Schritte-Literatur und das Teilen von Erfahrung, Kraft und Hoffnung geschieht auf Englisch oder Deutsch. Wir treffen uns, um uns gegenseitig dabei zu helfen, von den Auswirkungen dieser Sucht zu genesen. Jeder, der den Wunsch hat, mit exzessivem Internet- und Technologiekonsum aufzuhören, ist herzlich willkommen.

Sprachen Englisch und Deutsch

SEKIS Bismarckstr. 101 (Eingang Weimarer Str.) - 10625 Berlin / Charlottenburg-Wilmersdorf

itaa.berlin@gmail.com

SELBSTHILFE

Literaturettreff - Bücher, Kultur und Kunst

Frauen*, die sich über ihre Entdeckungen austauschen oder neue Anregungen finden möchten, sind herzlich eingeladen!

Delphine Glombik, literatur- und kunstbegeistert, freut sich auf Leseratten und Lesemuffel, Kunst und Kultur Liebhaberinnen und auf Frauen, die einfach neue Interessen und Kontakte suchen.

Termine **jeden vierten Freitag im Monat m 16.30 h**

Netzwerk behinderter Frauen Berlin e.V.

Tempelhofer Damm 160 - 12099 Berlin

Tel.: (030) 617 09 - 168 / 169

Mail: s.wasner@netzwerk-behinderter-frauen.berlin

Internet: www.netzwerk-behinderter-frauen.berlin

SELBSTHILFE - CHARLOTTENBURG

kurzgeschichtenklub

Lust auf gute Literatur? Auf anregenden Austausch in angenehmer Atmosphäre, kompetent begleitet? Willkommen im Klub!

Woche für Woche nehmen wir uns eine besondere Erzählung vor, vertiefen uns gemeinsam und kommen ins Gespräch. Wir wollen genau hinschauen, zwischen den Zeilen lesen und uns berühren lassen.

Jede*r ist willkommen – kann mittun oder einfach zuhören. Es ist keinerlei Vorwissen nötig und die Teilnahme ist kostenfrei.

Um Anmeldung wird gebeten. Termine und weitere Infos unter:

maass@sekis-berlin.de

SEKIS - Selbsthilfekontaktstelle für Charlottenburg-Wilmersdorf

Bismarckstrasse 101 (Eingang über Weimarer Straße) | 10625 Berlin-Charlottenburg

Tel: 030 890 285 38 | Fax: 030 890 285 40

Sprechzeit: Mo 10 – 14 | Di 12 – 16 | Do 14 - 18

Mail: jux@sekis-berlin.de

Internet: www.sekis.de

SELBSTHILFE

ZEICHENTREFF im Netzwerk für Frauen* mit Behinderung

Hast du Lust wieder einmal den Zeichenstift in die Hand zu nehmen oder Wolken aus Pastellkreiden zu erfinden? Möchtest du ein Tagebuch gestalten, ein bestimmtes Bild zeichnen oder regelmäßig Geschichten entwickeln? Du zeichnest und malst, es tut dir gut, aber der Stift bleibt dann doch liegen und daher wünschst du dir einen regelmäßigen Treff oder Austausch mit anderen Frauen?

Schau doch bei uns vorbei. Hier kannst du dich mit Stift und Farbe ausprobieren.

Bis bald, eure Maite.

Wann: **jeden 2. und 4. Montag im Monat, 18:00-19:30**

Wo: Netzwerk behinderter Frauen Berlin e.V. Tempelhofer Damm 160, 12099 Berlin, 4.OG

Gruppe: Teilnehmerinnen max. 8, offene Gruppe

Kosten: keine

Fragen und Voranmeldung unter:

Tel.: (030) 617 09 168/169

Kontakt info@netzwerk-behinderter-frauen-berlin.de und

Maite Altma: kunstraumbuch@outlook.de

www.netzwerk-behinderter-frauen.berlin

www.twitter.com/HollKatharina

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

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Offene Sprechstunde – Thema Sucht

Wir öffnen jeden 4. Mittwoch im Monat unsere Türen für eine offene Gesprächsrunde zum Thema Sucht. Wir geben allen Interessierten die Möglichkeit, sich auszutauschen und sich Anregungen zu diesem Themenfeld zu holen.

Egal, um welche Suchtthematik es sich handelt, wir vermitteln in weiterführende Hilfen und nennen Ihnen die vielfältigen Angebote im Speziellen für die Selbsthilfe.

Auch für Angehörige bieten wir einen Austausch an.

Wann: 4. Mittwoch im Monat, 15:00 – 18:00 Uhr

Wo: KIS im Stadtteilzentrum Pankow, Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin, Großer Gruppenraum, 1. OG

Bitte anmelden über 030 49 98 70 910 oder kis@hvd-bb.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Ministerium stoppt Finanzierung der Koordination der Patientenbeteiligung

Wir brauchen jetzt Ihre aktive Unterstützung!

Die BAG Selbsthilfe braucht jetzt Ihre aktive Unterstützung und bittet Sie, sich als Verband an den Gesundheitsminister, Karl Lauterbach bzw. an das BMG zu wenden und die Förderung der Koordination der Patientenbeteiligung zu fordern. Die beiliegende Stellungnahme sowie der Brief der Patientenorganisationen möchten wir Ihnen dazu als Grundlage an die Hand geben.

Mit einer [Pressemitteilung](#) hat die Landesvereinigung Selbsthilfe darüber informiert, dass die Patientenkoordination bei der BAG SELBSTHILFE nach fast 20 Jahren die Fördermittel für die Koordination der Patientenbeteiligung im Gesundheitswesen seitens des Bundesministeriums für Gesundheit (BMG) gestrichen wurden. Das damit verbundene Benennungsgeschehen und der immense Organisationsaufwand für alle maßgeblichen Patientenorganisationen binden ca. 2 ½ Personalstellen bei der BAG SELBSTHILFE. Schon im Jahr 2021 gab es erste Bestrebungen seitens des BMG, uns diese Förderung zu streichen. Damals konnten wir den damaligen Gesundheitsminister überzeugen die Förderung aufrecht zu erhalten. Der derzeitige Gesundheitsminister, Karl Lauterbach, befasst sich aber offensichtlich mit diesem Thema nicht, daher hat uns das BMG im letzten Jahr mitgeteilt, dass eine „Durchförderung“ der BAG SELBSTHILFE nicht in Frage komme. Mit der Begründung, dass die Koordination der Patientenbeteiligung nicht förderfähig sei. Ohne eine Förderung kann die BAG SELBSTHILFE die Koordination der Patientenbeteiligung nicht auf Dauer stemmen.

Daher haben uns die maßgeblichen Patientenorganisationen (Deutscher Behindertenrat (DBR), die BundesArbeitsGemeinschaft der PatientInnenstellen (BAGP), die Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e. V. und die Verbraucherzentrale Bundesverband e. V.) unterstützt, und sich mit dem beiliegenden Brief an den Bundesgesundheitsminister gewandt, denn von dem Finanzierungsstopp der Koordinierungsstelle sind sie gleichermaßen betroffen.

Wir haben das Schreiben absichtlich nicht mitgezeichnet, um deutlich zu machen, dass es hier nicht um ein verbandsspezifisches Anliegen geht, sondern um die zentrale Voraussetzung für die Umsetzung der Patientenbeteiligung im Gesundheitswesen.

Wie Sie dem [aktuellen Artikel](#) über unsere Thematik im Ärzteblatt entnehmen können, hat das BMG der Fachzeitung aber mitgeteilt, dass es kein Problem mit der Förderung gebe und dass die Stabsstelle beim GBA nach § 140 f SGB V gefördert werde. Hier geht es aber nicht um die Stabsstelle beim GBA, sondern um die Koordination der Patientenbeteiligung insgesamt.

Wir brauchen deshalb jetzt Ihre aktive Unterstützung und bitten Sie, sich als Verband an den Gesundheitsminister, Karl Lauterbach bzw. an das BMG zu wenden und die Förderung der Koordination der Patientenbeteiligung und damit der BAG SELBSTHILFE zu fordern.

Die beiliegende [Stellungnahme](#) sowie der [Brief der Patientenorganisationen](#) möchten wir Ihnen dazu als Grundlage an die Hand geben.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PATIENTENINTERESSEN

Versorgung unzureichend: Was sich bei ME/CFS tut

Mit dem Thema Myalgische Enzephalomyelitis/Chronisches Fatigue-Syndrom (ME/CFS) hat sich der Gesundheitsausschuss des Bundestags beschäftigt. „Schnellstmöglich“ müsse eine bessere Versorgungsstruktur aufgebaut werden, verlangt Sepp Müller, stellvertretender Vorsitzende der CDU/CSU-Bundestagsfraktion.

Die Lage vieler Betroffenen sei „dramatisch“ und die Versorgung „absolut unzureichend“ schreibt die Union in einem Antrag. Darin fordert sie, ME/CFS sowohl in ein Disease-Management-Programm (DMP) als auch in den Katalog der Ambulanzfachärztlichen Versorgung für komplexe Krankheitsbilder aufzunehmen. Ferner befürwortet die Union eine Chroniker-Pauschale.

Der CDU/CSU zufolge sind bereits vor der Pandemie hierzulande 250.000 Menschen von dem Krankheitsbild betroffen gewesen. Infolge von Corona steige die Zahl weiter. Rund 60 Prozent seien arbeitsunfähig. Der volkswirtschaftliche Schaden gehe in die Milliarden.

ME/CFS gilt als schwerwiegende Multisystemerkrankung, die oft nach einem Infekt auftritt. Auch ein Teil der Long-COVID-Betroffenen erkrankt daran. Frauen seien dreimal häufiger betroffen als Männer, berichtet die Immunologin Prof. Carmen Scheibenbogen, Berliner Charité, in der Anhörung. Bisher gebe es keine heilende Therapie. Deshalb sind Kassenärztliche Bundesvereinigung und GKV-Spitzenverband gegen die Aufnahme in den DMP-Katalog. Letzterer fordert, ein „umfassendes bio-psycho-soziales Krankheitsmodell“ im Auge zu behalten und eine zu enge Fokussierung auf „biomedizinische Verfahren“ zu vermeiden. Die Deutsche Krankenhausgesellschaft sowie Betroffenen-Verbände begrüßen den Vorstoß.

Nachhaltige Forschung

Bundesgesundheitsminister Prof. Karl Lauterbach (SPD) hat im Januar 100 Millionen Euro für die Versorgungsforschung von Long-COVID und Postvac in Aussicht gestellt. Gespräche über die Finanzierung laufen Medienberichten zufolge noch. Auch Martina Stamm-Fibich, Patientenbeauftragte der SPD-Bundestagsfraktion, mahnt insbesondere den Aufbau von nachhaltigen Forschungsstrukturen wie beispielsweise neuer Professuren an. Dafür sieht sie auch die Länder in der Pflicht. „Im Bereich der Therapieforschung würde ich mir mehr Initiative aus der pharmazeutischen Industrie wünschen“, sagt sie.

Weiterführender Link:

Zum Antrag der Union „ME/CFS-Betroffenen sowie deren Angehörigen helfen – Für eine bessere Gesundheits- sowie Therapieversorgung, Aufklärung und Anerkennung“

<https://dserver.bundestag.de/btd/20/048/2004886.pdf>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PATIENTENINTERESSEN

Patientenrechte und Ärztepfllichten – Informationen in sieben Sprachen verfügbar

„Kann ich meinen Arzt wechseln? Wie ist es, wenn ich im Krankenhaus oder während der ambulanten Behandlung einen Dolmetscher benötige? Über was muss mich mein Arzt aufklären?“ oder „Habe ich ein Recht auf eine Kopie meiner Krankenunterlagen?“ ... Das sind Fragen, die in der gerade neu erschienenen Kurz-Info des Gesundheitsladens München e.V. behandelt werden, welche nun in sechs weitere Sprachen übersetzt ist.

Die Fremdsprachen-Versionen finden Sie [hier](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Krebsberatung: Kritik am Windhundprinzip

Seit drei Jahren gibt es sie in der Regelversorgung: die ambulante psychosoziale Krebsberatung. Eine Zwischenbilanz zieht die Deutsche Krebsgesellschaft kürzlich auf einer Veranstaltung. Dort wird deutlich: Es gibt noch viel Verbesserungspotenzial.

Wie klappt die Förderung der Krebsberatungsstellen? Kathleen Lehmann (links) vom GKV-Spitzenverband und Hanna Bohnenkamp (rechts), Leiterin der KBS der Hessischen Krebsgesellschaft, berichten über ihre Erfahrungen.

Die Finanzierung der Krebsberatungsstellen (KBS) ist gesichert, aber die vom GKV-Spitzenverband (GKV-SV) erlassenen Förderrichtlinien, nach denen das Finanzvolumen von 42 Millionen Euro auf der Grundlage des Königsteiner Schlüssels verteilt werden, müssen noch nachjustiert werden. Das weiß auch Kathleen Lehmann, Referentin Ambulante Versorgung im GKV-SV, die über ihre Erfahrungswerte referiert. Um herauszufinden, wie die Verteilung der Fördermittel auf die KBS hinsichtlich einer flächendeckenden Versorgung aussieht, nimmt der GKV-SV statistische Auswertungen vor. Danach finden sich die mit Abstand meisten geförderten KBS in Nordrhein-Westfalen (22), Baden-Württemberg (18) und Bayern (10). Schlusslichter sind Mecklenburg-Vorpommern und Saarland (je 1) und die Stadtstaaten Berlin, Hamburg und Bremen (je 2). Um allerdings genauere Aussagen über den Versorgungsgrad machen zu können, müssten auch die unterschiedlichen Größen, Personalausstattung und inhaltliche Ausrichtung betrachtet werden. Legt man den Bezug zur Einwohnerzahl zugrunde, so sieht das Bild schon ganz anders aus: Danach stehen Sachsen, Thüringen und Hamburg bei geförderten KBS ganz oben und Berlin, Mecklenburg-Vorpommern und Hessen sind abgeschlagen.

Wird der Öffentliche Gesundheitsdienst ÖGD quersubventioniert?

Die rechtlichen und finanziellen Rahmenbedingungen unterzieht Rechtsanwalt Prof. Peter Wigge einer kritischen Bestandsaufnahme. Er konstatiert: „Die Regelförderung der Krebsberatungsstellen befindet sich im Spannungsfeld der vom Gesetzgeber intendierten einrichtungsbezogenen Unterstützung und der rechtlich definierten Aufgaben der Gesetzlichen Krankenversicherung.“

Für die Beratungsstellen spricht Hanna Bohnenkamp. Die Leiterin der KBS der Hessischen Krebsgesellschaft kritisiert das „Windhundprinzip“, wonach die Fördermittel nach Reihenfolge des Antragseingangs vergeben werden. Das könne dazu führen, dass bereits etablierte Stellen in der nächsten Förderperiode auf der Strecke blieben. Die Psychologin kritisiert außerdem die Vorgaben der Wirtschaftlichkeitsprüfung: Es würden nur die Beratungsleistungen angeschaut und die vielen darüberhinausgehenden Angebote nicht einbezogen.

Ein Zuhörer, der aus Dresden angereist ist, meldet sich in der Diskussion zu Wort: Alle Fördergelder seien im Nu ausgeschöpft gewesen. Für sein Angebot der psychoonkologischen Beratung für Kinder und Jugendliche sei nichts mehr übrig. Der Grund ist schnell gefunden: Der Öffentliche Gesundheitsdienst (ÖGD) in Sachsen und Thüringen hat sich nach dem „Windhundprinzip“ an dem Fördertopf kräftig bedient. Ist das Sinn der Sache, den ÖGD mit Quersubventionen zu unterstützen? Die Krankenkassen sehen hier durchaus Korrekturbedarf und räumt ein, dass dies so nicht gewollt sei.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Patientenvertreter legt ungedeckte Evidenzbedarfe offen

Wie können Daten aus der Alltagsroutine für die Forschung und Wissenschaft nutzbar gemacht werden, um das Verständnis für Netzhauterkrankungen im Besonderen und seltene Erkrankungen im Allgemeinen zu steigern? Dieser Fragestellung widmet die Patientenorganisation Pro Retina kürzlich eine Veranstaltung. Im Mittelpunkt: die Perspektive der Betroffenen.

Eng verknüpft mit dem Thema Versorgungsdaten, auch Real World Data genannt, ist die Digitalisierung. Dr. Frank Brunsmann, der bei Pro Retina den Bereich Diagnose und Therapie leitet und Patientenvertreter im Gemeinsamen Bundesausschuss ist, mahnt an, gesetzliche Rahmenbedingungen für die Digitalisierung konkret am Patientennutzen zu orientieren. Aktuelle Initiativen – dabei nennt er auch das geplante Register- sowie das Forschungsdatengesetz – müssten patientenorientiert zusammen gedacht werden. Zuvor hat Brunsmann einige ungedeckte Evidenzbedarfe aus Patientensicht skizziert – wie den langfristigen Nutzen, der aus einer Gentherapie resultiert. Eine solche Therapie sei bereits Bestandteil der Regelversorgung. Die Entscheidung für die Aufnahme in den GKV-Leistungskatalog sei auf Grundlage einer randomisierten kontrollierten Studie gefallen, die einen Zeitraum von fünf Jahren abgedeckt hat. Aus

Patientenperspektive sei entscheidend, was langfristig passiere. „Unser Blick geht über die fünf Jahre hinweg“, betont Brunsmann, der Versorgungsdaten für eine späte Nutzenbewertung ins Spiel bringt. Als weiteres Beispiel für ungedeckten Evidenzbedarf nennt er bildgebende Verfahren: Diese seien wichtig, um Strukturveränderungen der Netzhaut erkennen und daraus Therapieentscheidungen ableiten zu können. „Eigentlich“, so der Patientenvertreter, seien diese Verfahren etabliert, Teil der ärztlichen Versorgung und in Leitlinien genannt. „Aber aufgrund der Evidenzlage sind sie häufig nicht Bestandteil des Leistungskatalogs der GKV.“ Brunsmann fordert Vorgehensweisen, „die letztendlich dazu führen, dass diese etablierten Verfahren als Kassenleistung aufgenommen werden“.

Er kritisiert außerdem die Evidenzlage bei Medikamenten, die außerhalb ihrer Zulassung eingesetzt werden. Da die anfallenden Daten nicht genutzt werden, bleibe die Evidenz niedrig. Verbesserungsbedarf sieht er ferner bei Therapieangeboten, die außerhalb der GKV zum Teil aggressiv beworben werden und für die Patienten aus eigener Tasche 10.000 Euro bezahlen – „ein Spiel mit der Hoffnung“. Für einige dieser Angebote wäre Evidenz fast schon geschäftsschädigend, meint der Patientenvertreter.

Angesichts der unterschiedlichen Bereiche, in denen Versorgungsdaten die Evidenz deutlich verbessern könnten, fragt Brunsmann umso dringlicher nach den Wegen, auf denen dies umgesetzt wird. Dass dabei sehr heterogene Herausforderungen mitgedacht werden müssen, verschweigt er nicht. Exemplarisch nennt er feingranulare Codierung, den Einsatz von Registerdaten sowie die Frage, wie das informationelle Selbstbestimmungsrecht der Betroffenen bewahrt bleibe. Auch die Frage, wie Solidarität zu verstehen ist, nennt er in diesem Zusammenhang.

Damit geht es um nichts weniger als den Kern der gesetzlichen Krankenversicherung.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PATIENTENINTERESSEN

Was sind medizinische Gütesiegel wert?

Der Petitionsausschuss des Bundestages fordert mehr Klarheit über die Aussagekraft von Qualitätszertifikaten und Gütesiegeln im medizinischen Bereich. Eine Petition haben die Abgeordneten einstimmig „zur Erwägung“ an das Bundesministerium für Gesundheit überwiesen.

Die Hintergründe: In ihrer Eingabe gehen die Petenten auf die Ereignisse im Zusammenhang mit dem Tod ihres Sohnes ein, der mit einem Herzfehler geboren wurde und nach einer Operation im Januar 2017 verstarb. Das Krankenhaus sei zwar mit dem Qualitätssiegel „Ausgezeichnet für Kinder“ als familienfreundlich zertifiziert worden. Das sei aber insbesondere angesichts der mangelnden Einbeziehung der Eltern in die klinischen Prozesse sowie der Art und Weise, wie mit ihrem Sohn umgegangen worden sei, nicht nachvollziehbar, schreiben die Petenten.

In der Begründung zur Beschlussempfehlung weist der Ausschuss darauf hin, dass viele Krankenhäuser auf eine freiwillige Zertifizierung setzten, um ihre Bemühungen um Qualität transparent zu machen. Allerdings lasse nicht jedes Zertifikat automatisch auf eine gute Versorgungsqualität der Einrichtung schließen. Für Patientinnen und Patienten sei die Aussagekraft von Zertifikaten oder Gütesiegeln meist nur schwer nachvollziehbar. Die Abgeordneten erwähnen das Institut für Qualitätssicherung und Transparenz im Gesundheitswesen (IQTIG). Dieses sei vom Gemeinsamen Bundesausschuss (G-BA) beauftragt worden, Kriterien zur Bewertung von Zertifikaten und Qualitätssiegeln zu entwickeln und anhand dieser über die Aussagekraft dieser Zertifikate in einer für die Allgemeinheit verständlichen Form zu informieren. Den Patienten solle damit eine Hilfestellung bei der Beurteilung gegeben werden. Im September vergangenen Jahres habe das IQTIG seinen Abschlussbericht abgegeben, der aktuell im G-BA beraten werde, heißt es in der Beschlussempfehlung.

Schlussendlich vertritt der Petitionsausschuss die Auffassung, dass Klarheit über die Aussagekraft von verliehenen Qualitätszertifikaten und Gütesiegeln im medizinischen Bereich bestehen müsse. Deren Zweck, die Transparenz über bestimmte Qualitätsmerkmale der medizinischen Versorgung zu steigern, dürfe nicht konterkariert werden. Zudem dürften nicht unberechtigte Erwartungen geweckt werden. Daher sind nach Auffassung der Abgeordneten die Vergabekriterien und -verfahren von besonderer Bedeutung.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

BEHINDERUNG

Gute Medizin für alle!

BAG SELBSTHILFE fordert gemeinsam mit breitem Bündnis Verbesserungen in der Gesundheitsversorgung für Menschen mit geistiger oder mehrfacher Behinderung

Berlin/Düsseldorf 23.5.2023. Angesichts der aktuellen Krankenhausreform fordert ein breites Bündnis von Verbänden, Menschen mit geistiger oder mehrfacher Behinderung nicht zu vergessen. Bisher werden bei ihnen Krankheiten oft zu spät erkannt und behandelt, weil Besonderheiten nicht bekannt sind und die Gesundheitsversorgung nicht auf sie eingestellt ist: Denn bei Menschen mit schwerer geistiger oder mehrfacher Behinderung treten zahlreiche Krankheitsbilder einerseits deutlich häufiger auf als in der Allgemeinbevölkerung, andererseits sind sowohl Symptomatik als auch Verlauf oft atypisch und die Behandlung individuell sehr spezifisch.

Hinzu kommt, dass sie wegen ihrer Behinderung oftmals nicht in gleicher Weise untersucht werden können. Deshalb muss das Gesundheitssystem insgesamt barrierefrei werden, zum Beispiel mit Untersuchungsmöglichkeiten für Menschen mit mehrfacher Behinderung oder mit mehr Informationen in Leichter Sprache. Darüber hinaus sind für die speziellen gesundheitlichen Bedarfe spezialisierte Stationen oder Abteilungen erforderlich, in denen Ärztinnen und Ärzte, Pflegende und therapeutische Fachkräfte mit entsprechender Erfahrung und Kompetenz arbeiten. Hierdurch könnten beispielsweise eine gute Diagnostik auch in komplexen Fällen gesichert und spezifische Pflegebedarfe besser abgedeckt werden.

„Die geplante Krankenhausreform muss sich an den Bedürfnissen aller Patientinnen und Patienten orientieren. Dazu bedarf es eines Basiskonzeptes, das stationäre Akutmedizin, ambulante Versorgung, Langzeitpflege und Rehabilitation insbesondere mit der Versorgung von Menschen mit Behinderungen verbindet. Die Kliniken der Zukunft müssen deshalb so ausgestattet sein, dass auch insbesondere eine lückenlose, spezialisierte Behandlung von Menschen mit geistigen oder schweren mehrfachen Behinderungen möglich ist. Hier sehen wir noch Nachbesserungsbedarf bei der angestrebten Krankenhausreform“, macht Dr. Martin Danner, Bundesgeschäftsführer der BAG SELBSTHILFE deutlich. Das Bündnis hat einen [gemeinsamen Appell](#) [Dieses Dokument in neuem Tab öffnen und vorlesen](#) an das Bundesgesundheitsministerium und Abgeordnete gesandt, um endlich Verbesserungen zu erreichen. „Die Krankenhausreform muss jetzt dafür genutzt werden. Es darf nicht sein, dass gerade Menschen mit schwerer geistiger oder mehrfacher Behinderung aufgrund ihrer Beeinträchtigung benachteiligt sind“, betont Ulla Schmidt, Bundesgesundheitsministerin a. D. und Bundesvorsitzende der Lebenshilfe. „14 Jahre nach Unterzeichnung der UN-Behindertenkonvention ist es längst überfällig, dass Menschen mit Behinderung eine Gesundheitsversorgung bekommen, die ihre speziellen Bedarfe berücksichtigt, wie es Artikel 25 ausführt.“

Vollständiger Link zum Appell:

https://www.lebenshilfe.de/fileadmin/Redaktion/PDF/Wissen/public/Gemeinsame-Stellungnahmen/A4_Stellungnahme_Papier_zur_spezialisierten_Versorgung_Gemeinsamer_Appell.pdf

BAG SELBSTHILFE e.V.

Kirchfeldstraße 149 - 40215 Düsseldorf

Fon: 0211 3100625

www.bag-selbsthilfe.de

burga.torges@bag-selbsthilfe.de

Die BAG SELBSTHILFE mit Sitz in Düsseldorf ist die Dachorganisation von 125 bundesweiten Selbsthilfeverbänden behinderter und chronisch kranker Menschen und ihrer Angehörigen.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

BEHINDERUNG

Selbstbestimmt

"Selbstbestimmt" überrascht, ist entwaffnend offen und unterhaltsam. Von Menschen mit Behinderung kann man lernen, wie selbstbestimmtes Leben gelingen kann. "Selbstbestimmt" macht Mut.

Selbstbestimmt ist eine Reihe in der ARD Mediathek zum Lebensalltag behinderter Menschen.

<https://www.mdr.de/selbstbestimmt/index.html>

Selbstbestimmt leben [Aphasie - Wenn die Sprache plötzlich weg ist](#)

Wir reden, rufen, singen, streiten. Mit Sprache machen wir uns verständlich, tauschen uns aus. Ein Alltag ohne Sprache ist kaum vorstellbar. Doch genau diese Katastrophe betrifft jedes Jahr rund 100.000 Menschen.

Selbstbestimmt - Die Reportage [Leinen los - junge Menschen mit Autismus](#)

Film von Anna Marie Goretzki und Katharina Herrmann

Selbstbestimmt [Mathias Mester: Leistungssportler, Buchautor, Social-Media-Star](#)

Mathias "Matze" Mester ist berühmt für seinen Humor und weite Würfe mit dem Speer. Er ist mehrfacher Welt- und Europameister und gehörte lange Zeit zu den paralympischen Top-Sportlern Deutschlands. Auch jenseits des Sports startete er voll durch: Als Experte und Botschafter des Parasports, Buchautor, Social-Media-Star und populärer Gast in unzähligen TV-Shows. Nun steht er auch für Selbstbestimmt vor der Kamera. Als einer von drei Hosts trifft er Menschen mit und ohne Behinderung und erfährt, wie selbstbestimmtes Leben gelingen kann.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

DIGITALISIERUNG

Digi-Dienstag | Paritätischer Gesamtverband

Jeden dritten Dienstag ist Digi-Dienstag - #GleichImNetz bietet geballtes Digitalisierungswissen! In dieser Reihe sprechen Mitwirkende vom Paritätischen mit mehreren Gästen über Wohlfahrts-relevante Aspekte der Digitalisierung.

<https://www.lv-selbsthilfe-berlin.de/events/digi-dienstag-paritaetischer-berlin/2023-06-20>

20. Juni 2023 10.00 - 15.00 Uhr

Alle Termine 20.06.2023 von 10:00 bis 15:00

[18.07.2023 von 10:00 bis 15:00](#)

[15.08.2023 von 10:00 bis 15:00](#)

[19.09.2023 von 10:00 bis 15:00](#)

Wo Online

Web [Externe Webseite besuchen](#)

Anmelden und regelmäßig an den kommenden Digi-Dienstag erinnert werden!

[Hier geht es zu weiteren Infos und zur Anmeldung](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PROJEKTE

Männergesundheit - Männergruppen - Men's sheds

Brauchen wir in Deutschland ein Netz von Männergruppen (Men's Sheds - Männer-Schuppen) als Treffpunkte für ältere Männer gegen Einsamkeit, für mehr Wohlbefinden und Stabilisierung der Gesundheit?

In den vergangenen 20 - 25 Jahren haben Männergruppen in vielen Ländern Einzug gehalten und die Bereitschaft der Männer zur aktiven Mitgestaltung genutzt, um das Gesundheitsbewusstsein der Mitglieder zu verbessern und somit das Wohlbefinden von Männern zu steigern.

Barry Golding, der australische Pionier für den Aufbau von Männergruppen ging davon aus, dass Männer Gesundheit und Wohlbefinden weniger über Face to Face (z.B. Arztbesuch) akzeptieren als über Gruppe von Gleichgesinnten. So entstanden um die Jahrtausendwende Männergruppen und sie sind in mindestens 14 Ländern aus dem Repertoire der selbständigen oder assistierten Organisation von niedrigschwelligen Männer-Schuppen nicht mehr wegzudenken. Evaluationen von Männergesundheitsstrategien berücksichtigen die Rolle von Männergruppen bei der Verbesserung der gesundheitlichen Lage, das betrifft die mentale Gesundheit und die Reduzierung von schädlichen Angewohnheiten, wie Übergewicht, Alkohol- und Nikotinkonsum, zu wenig sportliche Aktivitäten.

Definition

Ein Men's Shed ist ein engagierter, freundlicher und einladender Treffpunkt, an dem Männer zusammenkommen und eine Vielzahl von gemeinsam vereinbarten Aktivitäten unternehmen.

Men's Sheds stehen allen Männern offen, unabhängig von Alter, Hintergrund und Fähigkeiten. Zu den Zielen von Men's Sheds gehört es, die Gesundheit und das Wohlbefinden der teilnehmenden Männer zu fördern und einen Beitrag zu ihren Gemeinden / Kommunen zu leisten. Sheds (Hütten, Hallen, Schuppen, Räume, Treffs, Werkstätten)

Der Leitsatz für die Wirkungsweise von Men's Sheds:

Men don't talk Face to Face: they talk Shoulder to Shoulder [1; 2]

Men's Sheds Associations

Die Männer-Hütten-Bewegung startete in den 1990er Jahren in Australien und breitet sich seitdem global aus. In Australien wurde im Jahr 2007 die Australian Men's Sheds Association (AMSA) gegründet. Die erste Association for Men's Sheds weltweit [4]. Associations (Landesverbände) on Men's Sheds gibt es auch in folgenden Ländern: in Kanada, Dänemark, Neu Seeland, Irland, Wales, Schottland, UK, Schweden, Island, Estonien und Spanien. In den USA gibt es eine starke U.S. Men's Shed Organisation (American Men's Shed Organisation – AMSA). Men's Sheds präsentieren sich regelmäßig auf Kongressen der American Public Health Association (APHA).

Die „International Men's sheds Organisation (IMSO) gibt es seit 2018, ihr Sitz ist in Australien. Die IMSO unterstützt die Entwicklung von Landesverbänden weltweit.

Adresse:

International Mens Sheds Organisation/c/o Australian Men's Sheds Association (AMSA)66 King Street, Newcastle NSW 2300Australia. Phone: +61 1300 5500 009

Mail: info@menshed.comwww.menshed.com

Die European Men's Sheds website gibt es seit 2018 und wird von der Irish Men's Sheds Organisation betrieben (www.menssheds.eu)

Men's Sheds in Deutschland

Die Stiftung Männergesundheit ist durch die Mitarbeit in der Global Action of Men's Health (GAMH) und in der American Public Health Association (APHA), Sektion Men's Health Caucus auf den aktuellen internationalen Stand der Entwicklung von Men's Sheds und seine Vorteile für die Männergesundheit aufmerksam gemacht worden. Der folgerichtige Schritt bestand.

MEETUP - Berlin Men's Group

Unser Zugang zu Männern in Gruppen ist oft mit einem Umfeld verbunden, in dem wir uns auf eine Gruppenaufgabe und nicht auf die beteiligten Einzelpersonen konzentrieren. Auch Wettbewerb spielt in solchen Kontexten oft eine Rolle – was manchmal dazu führt, dass wir Männer uns scheuen, unsere Schwächen zu zeigen, vielleicht sogar Schwachstellen verleugnen und sie vor anderen oder uns selbst verbergen. So kann es leicht passieren, dass wir unser Bauchgefühl verdrängen, Bedenken ignorieren, Ängste abtun ... und wichtige Mitteilungen unseres tiefen Selbst übersehen [20]. Diese Gruppe bietet einen geschützten Raum, um die Aufmerksamkeit wieder auf uns selbst zu lenken und Zeit in der Gesellschaft anderer Männer zu verbringen mit dem Ziel von Selbstreflexion und persönlicher Weiterentwicklung. Du bist einfach als der Mann willkommen, der du bist, mit Gefühlen und Bedürfnissen, die sich von deinem Job, deiner Partnerschaft oder deinen anderen Rollen unterscheiden. Die Berlin Men's Group ist eine offene Gruppe, d.h. wir erlauben bei jedem Treffen auch neuen Mitgliedern ein `Reinschnuppern`. Im Moment bieten wir einmal im Monat ein Treffen in Berlin Friedrichshain sowie einmal im Monat einen Online-Männerkreis an. Die Gruppe ist eine internationale Gruppe, daher finden alle Treffen auf Englisch statt.

Details zur Gruppe und Anmeldung zu den Treffen über die Plattform
meetup.com:<https://www.meetup.com/de-DE/berlin-mens-group/>

Kontakt

Prof. Dr. Doris Bardehle

Stiftung Männergesundheit BerlinLeipziger Straße 116, 10117 Berlin

E- Mail: bardehle@stiftung-maennergesundheit.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PROJEKTE

Projekt: Selbsthilfe der Zukunft der BAG Selbsthilfe

Unsere Gesellschaft befindet sich in einem steten Wandel, der mit einer veränderten Engagementkultur und neuen Lebensrealitäten einhergeht. Viele Verbände der gesundheitlichen Selbsthilfe stellen sich die Frage:

Wie kann die Selbsthilfe mit diesen Herausforderungen umgehen und sich gut für die Zukunft aufstellen?

Selbsthilfe lebt vom Mitmachen, die Mitglieder sind die Basis eines aktiven Verbandes. Wir haben Strategien erarbeitet, die das Ehrenamt stärken, das Engagement fördern und zielgruppengerecht auf die unterschiedlichen Bedürfnisse einer vielfältigen Bevölkerung eingehen.

Entstanden ist ein bunter Strauß von Ideen, die praxisorientierte Hilfestellungen für die Mitgliedergewinnung und die Aktivierung der vorhandenen Mitglieder bieten.

Unsere Themen

- Mitgliedergewinnung & Aktivierung

<https://www.selbsthilfe-der-zukunft.de/themen/mitgliedergewinnung-aktivierung>

- Junge Selbsthilfe

<https://www.selbsthilfe-der-zukunft.de/themen/junge-selbsthilfe>

- Migration

<https://www.selbsthilfe-der-zukunft.de/themen/migration>

<https://www.selbsthilfe-der-zukunft.de/>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PROJEKTE

Das Projekt IMPROVE braucht dringend Unterstützung

Interviewpartner-innen gesucht

Seit dem 1.10.2023 ist SIGNAL e.V. mit fünfzehn anderen Institutionen und NGO's aus sieben Ländern der Europäischen Union Partnerin des Projektes IMPROVE mit einer Laufzeit von drei Jahren.

IMPROVE stellt sich der Ausgangsthese, dass immer noch viele von häuslicher Gewalt betroffene Frauen nicht über ihre Erlebnisse und Erfahrungen berichten oder auf Barrieren bei der Hilfesuche stoßen.

IMPROVE möchte mit der Entwicklung und Erprobung eines Konversations-Chatbots ein weiteres niedrigschwelliges und anonymes Angebot für Betroffene schaffen, dass deren Hilfesuche unterstützt.

Ein Chatbot ist ein Programm, das künstliche Intelligenz zum Chatten verwendet. Hilfesuchende können so ihre Fragen stellen, das System antwortet in natürlicher Sprache. Der AI Chatbot soll bedarfs- und zielgruppenorientiert sein und z.B. kulturspezifische Belange berücksichtigen können.

Damit dies gelingen kann **suchen wir Interviewpartnerinnen, die von häuslicher Gewalt betroffen sind.**

Eine besondere Aufmerksamkeit haben dabei Frauen mit Migrationshintergrund, geflüchtete Frauen, Frauen mit Behinderungen, Menschen aus der LGTBQ-community und Frauen mit psychischen Erkrankungen (inkl. Sucht). Wir möchten gerne mehr erfahren über deren Art und Zeitpunkt der Hilfesuche, ihre Fragestellungen bzw. Bedarfe und erlebte Barrieren und Lücken in Hilfesystemen...

Wir würden uns sehr freuen, wenn es möglich wäre, betroffene Frauen zu ermutigen, an einem Interview teilzunehmen.

Das Interview wird ca. 60 bis max. 90 Minuten dauern und ist auch in englischer Sprache möglich.

Datenschutz und Anonymisierung sind selbstverständlich.

Meine Kollegin Angelika May und ich (Hilde Hellbernd) würden die Interviews durchführen. Wir haben beide lange Erfahrung im Umgang mit Gewaltbetroffenen.

Also, bei Fragen zum Projekt oder wenn Interviewpartnerinnen Interesse haben - gerne bei uns melden.

Kontakt: Hilde Hellbernd und Angelika May

<https://www.improve-horizon.eu>

S.I.G.N.A.L. e.V. Intervention im Gesundheitsbereich gegen häusliche und sexualisierte Gewalt

Sprengelstr. 15 - 13353 Berlin

www.signal-intervention.de

0176 5351 3476

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PROJEKTE

Angehörigen-Akademie des ApK Berlin

Wir laden Sie herzlich zu den folgenden Seminaren und Workshops für Angehörige von Menschen mit psychischen Erkrankungen ein:

1. 09. und 10. Juni 2023:

Beziehungsweise – Das Ich, das Selbst und das Andere – einen guten Platz in der Welt einnehmen

2. 24. Juni 2023:

Schuld & Verantwortung – Vom Umgang mit Schuldgefühlen und den Grenzen der Verantwortung

Weitere Informationen und die Möglichkeit zur Anmeldung finden Sie hier:

<https://www.apk-berlin.de/de/termine/angehoerigen-akademie>

Angehörige psychisch erkrankter Menschen LV Berlin e.V.

Mannheimer Straße 32, 10713 Berlin

Tel. +49 (30) 863 957 01 | Fax. +49 (30) 863 957 02

info@apk-berlin.de | www.apk-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Forschungsjournal Soziale Bewegungen Heft 1/2023

Die aktuelle Ausgabe des Forschungsjournals Soziale Bewegungen widmet sich in einem lesenswerten Schwerpunkt dem Thema »Wohnen und soziale Bewegungen«. Der Themenschwerpunkt nimmt mithilfe verschiedener Beiträge sowohl konkrete Lösungsvorschläge für eine alternative Organisation der Wohnraumversorgung als auch konzeptionelle und strategische Fragen nach dem Einfluss sozialer Bewegungen auf die Wohnungspolitik und das konflikthafte bis kooperative Verhältnis zwischen sozialen Bewegungen und dem politisch-administrativen System in den Blick.

Forschungsjournal Soziale Bewegungen – Analysen zu Demokratie und Zivilgesellschaft. 2023, Heft 1: Wohnen und soziale Bewegungen. 177 S., ISSN 2192-4848

[Weitere Informationen](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2023

Fortbildung für Aktive in Selbsthilfegruppen-Gruppen

Du benötigst methodisches Handwerkzeug und wichtige Infos zur Organisation und Öffentlichkeit für deine Gruppe?

Dann bist du bei uns genau richtig!

Bei uns findest du das ganze Jahr über interessante und hilfreiche Fortbildungen rund um das Thema Selbsthilfe.

Alle Informationen findest Du hier: www.sekis-berlin.de/fortbildung

Jetzt anmelden und mitmachen !

Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Tel: 030 890 282 39



FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2023

Präsenzveranstaltung

Kreative Methoden in Selbsthilfe-Gruppen-Selbsthilfe-Treffen anders gestalten

METHODEN & TECHNIKEN – GRUPPENARBEIT & KOMMUNIKATION

Dienstag, 6. Juni 2023 | 18 - 21 Uhr

Selbsthilfekontaktstelle im Mittelhof e. V., Steglitz-Zehlendorf | Königstr. 42/43 | 14163 Berlin

#Struktur #Blitzlicht #Gruppentreffen #Ablauf

Der Stuhlkreis ist für Gruppen eine bewährte und gut funktionierende Arbeitsweise, um miteinander ins Gespräch zu kommen. Doch was gibt es noch an Methoden, die im Gruppenalltag sinnvoll genutzt werden können? Dieser Tag bietet Gelegenheit fantasievolle Herangehensweisen für unterschiedliche Gruppensituationen praktisch auszuprobieren. Wir besprechen Einsatzmöglichkeiten – z. B. beim Gruppenstart, als Themeneinstieg, wenn die Gruppe blockiert ist, ein Abschied ansteht, Entlastung nötig ist und weiteres. Kreative Methoden lassen sich klärend und gewinnbringend einsetzen. Sie vermitteln Anregungen, wie die Gruppe erfolgreich, lebendig und zielorientiert gestaltet werden kann.

Anmeldefrist: Freitag, 26.05.2023

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Tel.: 030 890 285 39

Kosten: 5 € (Zahlung vor Ort)

Leitung: Petra Glasmeyer | Jens Eric Geißler (Arbeitskreis Fortbildung)

[hier online anmelden](#)

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2023

Präsenz-Veranstaltung**Mehr als Stuhlkreis! Lebendige Gruppenarbeit durch kreative Methoden für die Junge Selbsthilfe****JUNGE SELBSTHILFE****Samstag, 10. Juni 2023 | 11 - 15.30 Uhr****SEKIS Charlottenburg-Wilmersdorf | Bismarckstraße 101 (Eingang über Weimarer Str.) | 10625 Berlin***#Methoden #Struktur #Blitzlicht #Ablauf Gruppentreffen*

Du denkst bei „Selbsthilfe-Gruppe“ an Stuhlkreis? Das kann so sein, muss aber nicht. Es gibt noch so viele andere Methoden, wie wir locker auch zu schwierigen Themen ins Gespräch kommen können.

An diesem Tag stellen wir euch verschiedene kreative Methoden vor, die ihr für unterschiedliche Situationen in einer Selbsthilfe-Gruppe nutzen könnt. Aber natürlich bleibt es nicht bei der Vorstellung – wir werden sie auch praktisch umsetzen, so dass Du direkt erfährst, wie ein Blitzlicht, ein Themeneinstieg oder vielleicht auch eine Blockade alternativ angegangen werden kann. Vielleicht hast Du selbst in deiner Gruppe schon spannende, kreative Erfahrungen gemacht – erzähl uns davon. Denn im Austausch miteinander können wir in Erfahrung bringen, was sich gut bewährt hat oder wo wir alle von neuen Impulsen profitieren können.

Anmeldefrist: Freitag, 26.05.2023**E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de****Tel.: 030 890 285 39****Kosten: 5 € (Zahlung vor Ort)****Leitung: Nora Fieling | Daniel Jux (Arbeitskreis Junge Selbsthilfe)**[hier online anmelden](#)

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2023

Online-Veranstaltung**Wie nutze ich Facebook, Instagram & Twitter? Social Media für Selbsthilfe-Gruppen****ORGANISATION & ÖFFENTLICHKEIT – ÖFFENTLICHKEITSARBEIT & DIGITALISIERUNG****Mittwoch, 14. Juni 2023 | 18 - 21 Uhr****online via Zoom***#Digitale Kommunikation #Nutzung #Öffentlichkeit*

Die Möglichkeiten, die das Internet als Informations- und Kommunikationskanal bietet, sind aus dem Alltag der meisten Menschen nicht mehr wegzudenken. Auch für Selbsthilfe-Gruppen und -organisationen steigt die Relevanz digitaler Medien, insbesondere im Bereich der Ansprache von Interessierten und bei der Verbreitung von Forderungen: Selbsthilfe-Gruppen möchten häufig ihre Anliegen der Öffentlichkeit mitteilen, über ein Krankheitsbild informieren, Möglichkeiten der Selbsthilfe aufzeigen oder neue Teilnehmende finden. Hier bieten die Sozialen Medien (Facebook, Twitter, Instagram etc.) gute Möglichkeiten der gezielten Öffentlichkeitsarbeit und Vernetzung. Der Fokus der Veranstaltung liegt auf der Wissensvermittlung im Umgang und Nutzen mit Facebook und Co. Über diese Themen, und wie das geleistet werden kann, wird informiert und diskutiert.

Für die Teilnahme wird ein internetfähiges Gerät (PC /Laptop / Tablet oder Smartphone) mit Mikrofon und Kamera benötigt. Die Zugangsdaten ebenso wie eine kurze Anleitung zur Einwahl und einen Datenschutzhinweis zur Nutzung von Zoom wird ca. einen Tag vor der Veranstaltung (ggf. am Seminartag) per Mail versandt.

Anmeldefrist: Dienstag, 06.06.2023

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Tel.: 030 890 285 39

Kosten: 5 € (Zahlung nach Aufforderung per Überweisung)

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

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2023

Präsenz-Veranstaltung

Beraten, aber wie? - Handwerkszeug für Beratungssituationen in der Selbsthilfe-Gruppe

METHODEN & TECHNIKEN – GRUPPENARBEIT & KOMMUNIKATION

Donnerstag, 15. Juni 2023 | 18 - 21 Uhr

SEKIS Charlottenburg-Wilmersdorf | Bismarckstraße 101 (Eingang über Weimarer Str.) | 10625 Berlin

[#Handlungskompetenz](#) [#Grenzen](#) [#Beratung](#)

Viele Selbsthilfe-Gruppen und -vereine bieten auch Beratung an: zum Beispiel, wenn Neue Interesse an der Gruppe haben und sich zuvor informieren möchten, oder aber jemand sucht Beratung, möchte aber nicht in die Gruppe kommen. Dabei kann herausfordernd sein:

- Wie damit umgehen, wenn Anrufende sehr belastet sind?
- Wie intensiv beraten? Oder doch lieber für die Gruppe werben?
- Wie auch in einem kurzen Gespräch Akzeptanz vermitteln und den Selbsthilfe-Gedanken weitertragen?

Manchmal bleibt das Gefühl zurück: es war ein gutes Gespräch, es war möglich, nächste Schritte aufzuzeigen, die Handlungskompetenz zu stärken – manchmal bleibt jedoch Unbehagen zurück, das Gefühl, dem Anrufenden nicht gerecht geworden zu sein. Sich darüber auszutauschen und für sich gut zu „sorgen“ ist entscheidend für eine gute Beratung.

Themen:

- Anfang und Ende des Beratungsgesprächs
- Mit Ressourcen arbeiten
- Umgang mit Widerständen und das „bekömmliche“ Nein

Anmeldefrist: **Mittwoch, 07.06.2023**

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Tel.: 030 890 285 39

Kosten: 5 € (Zahlung vor Ort)

Leitung: Helga Schneider-Schelte | N.N (Arbeitskreis Fortbildung)

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2023

Präsenz-Veranstaltung

Mitwirken. Mitgestalten. Mitbestimmen! Patientenbeteiligung im Gesundheitswesen?

ORGANISATION & ÖFFENTLICHKEIT – KOOPERATION & BETEILIGUNG

Dienstag, 20. Juni 2023 | 18 - 20 Uhr

SEKIS Charlottenburg-Wilmersdorf | Bismarckstraße 101 (Eingang über Weimarer Str.) | 10625 Berlin

[#Mitspracherecht](#) [#Gesundheitsversorgung](#) [#Beteiligungsmöglichkeiten](#)

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 Patient*innen endlich eine Stimme. Dadurch wurden Forderungen vieler Selbsthilfeorganisationen aufgegriffen. 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 Selbsthilfe-Gruppen auf.

Anmeldefrist: Montag, 12.06. 2023

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Tel.: 030 890 285 39

Kosten: kostenfrei

Leitung: Katarzyna Thabaut (NAKOS)

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

Die Veranstaltungsankündigungen finden Sie auch online

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

VERANSTALTUNGEN

01. Juni 2023 **18:00 - 20:00 Uhr,**

2. Tagesspiegel Patienten-Dialogforum: Der Blick ins eigene Erbgut -

Chancen und Herausforderungen der Genommedizin bei Seltenen Erkrankungen

Präsenzveranstaltung im Tagesspiegel-Verlagshaus,

Askanischer Platz 3, 10963 Berlin

& im Anschluss Get-Together und Talk mit Expert:innen (bis 21:00 Uhr)

ODER live im Stream (18:00-20:00 Uhr)

Freuen Sie sich auf konstruktive und spannende Beiträge u.a. von:

Prof. Eva Winkler, Heisenberg-Professorin für Translationale Medizinethik an der Universität Heidelberg

Sebastian C. Semler, Verbundkoordinator der Initiative genomDE

Prof. Stefan Mundlos, Direktor des Instituts für Medizinische Genetik und Humangenetik an der Charité &

Stellv. Leiter des Berliner Centrums für Seltene Erkrankungen (BCSE)

Dr. Christine Mundlos, stellvertretende Geschäftsführerin ACHSE e.V.

Prof. Caspar Franzen, Sr. Medical Director Rare Diseases, Pfizer Pharma GmbH

Darum geht es:

Etwa 80 Prozent aller Seltenen Erkrankungen werden durch Mutationen in einem einzigen Gen verursacht.

Die modernen Methoden der Gen-Sequenzierung können hier neue Chancen in der Diagnosefindung bieten

– teilweise bereits im Rahmen der pränatalen Diagnostik bzw. des Neugeborenen-Screenings. Gleichzeitig

bringt die Genommedizin auch ethisch-rechtliche Herausforderungen mit sich. Welche Chancen und ggf.

Risiken sind mit der Genommedizin für Patient:innen verbunden?

Um Patient:innen ohne gesicherte Diagnose und deren Angehörigen eine Plattform zur praktischen

Unterstützung und für den Austausch mit Expert:innen zu bieten, – dafür lädt der Tagesspiegel Verlag zum

2.Tagesspiegel Patienten-Dialogforum: „Der Blick ins eigene Erbgut – Chancen und Herausforderungen der

Genommedizin bei Seltenen Erkrankungen“ ein. Gemeinsam mit Expert:innen aus Wissenschaft,

Patientenvertretung und Medizinethik möchten wir beleuchten, wie das diagnostische Verfahren abläuft,

für wen es in Frage kommt, welche ethischen Aspekte dabei eine Rolle spielen und wie der Status Quo bei

der Überführung der Genommedizin in die Regelversorgung ist.

Weitere Informationen zur Veranstaltung finden Sie [hier](#).

Für Rückfragen stehen wir Ihnen gern unter veranstaltungen@tagesspiegel.de zur Verfügung.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

09. Juni 23.2023

17.30 – 20.30 Uhr

Angehörigen Akademie
Einladung zum Workshop

Beziehungsweise - Das Ich, das Selbst und das Andere – einen guten Platz in der Welt einnehmen

Referentin: Ines Walter Diplom-Psychologin, Gestalt-/Traumatherapeutin

Was wissen Sie über Ihre Beziehungsfähigkeit? Wie gut sind Sie mit sich in Verbindung, wie gut mit Ihrer Partner*in, mit ihren Kindern, Freunden? Wie gut sind Sie mit unserer lebendigen Mitwelt in Verbindung? Können Sie dem Schmerz zuhören? Aushalten was Sie spüren? Oder sind Sie eher in der Ablenkung, in der Vermeidung, in der Abwehr, um den eigenen Schmerz nicht (mehr) wahrzunehmen, um nicht zu verzweifeln, an sich und an der Welt?

In diesem Seminar werden Grundlagen vermittelt, um die Bindungsfähigkeit und gleichzeitig die Autonomiebestrebungen zu stärken. Es geht darum, die Sinne (wieder) zu öffnen und die Wahrnehmungsfähigkeit zu schulen.

Sich für sich selbst, für den anderen, für das Leben zu öffnen bringt den Schmerz, die Trauer, die Wut zurück. Was gibt es also zu gewinnen? Was ist der Unterschied zu sonst?

Warum sollte ich mich hier im Seminar trauen, was ich so lange versucht habe zu „verlernen“?

Das, was es zu gewinnen gilt, ist das Lebendige in uns, das Kraftvolle, das Überschäumende, die Lebensfreude und Lebensenergie.

Dieses Seminar bietet einen Schutzraum, der von und in Gemeinschaft getragen wird. Mit Erfahrungen von echter Gemeinschaft kann sich mein Nervensystem entspannen und neue und andere Erfahrungen machen, nämlich die Erfahrung von gesehen und gehört werden, von Verbundenheit, von sich Raum geben, um sein zu dürfen. Das alles können wir von der Mitwelt draußen wieder lernen.

Der Workshop richtet sich ausschließlich an Angehörige von Menschen mit psychischen Krisen.

Es wird eine Teilnahmegebühr von 10 Euro erhoben.

Samstag, den 10.06.2023 von 10-18 Uhr

Anmeldung mit Angabe der Telefonnummer: anmeldung@apk-berlin.de

**Angehörige psychisch erkrankter Menschen Landesverband Berlin e.V. |
Mannheimer Str. 32 | 10713 Berlin |**

Tel. +49 (30) 863 957 01 |

info@apk-berlin.de |

www.apk-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

12. Juni 2023 **14 - 17 Uhr**

Auftaktveranstaltung der Stiftung Männergesundheit in Deutschland

Männergesundheit - Männergruppen - Men's shed's - Treffpunkte gegen Einsamkeit

„Men's Sheds – Männertreffpunkte als Alternative gegen die Einsamkeit von älteren Männern und als gesundheitsfördernde Maßnahme“.

Ort: online

Zum Auftakt der Gründung der Stiftung Männergesundheit in Deutschland veranstaltet die Stiftung eine Online-Fachtagung zu dem Thema „Men's Sheds – Männertreffpunkte als Alternative gegen die Einsamkeit von älteren Männern und als gesundheitsfördernde Maßnahme“. Die Veranstaltung, zu der wir Sie herzlich einladen, wird am Montag, den 12. Juni 2023, 14.00-17.30 Uhr online stattfinden. Seien Sie gespannt auf ein abwechslungsreiches Vortragsprogramm mit Round-Table-Diskussion am Ende. Das Programm der Veranstaltung finden Sie im Anhang ebenso wie die neue Publikation von Prof. Doris Bardehle, Koordinatorin des wissenschaftlichen Beirats der Stiftung, mit dem Titel „Brauchen wir in Deutschland ein Netz von Men's Sheds (Männerschuppen) als Treffpunkte für ältere Männer gegen Einsamkeit, für mehr Wohlbefinden und Stabilisierung der Gesundheit?“

Bitte melden Sie sich per E-Mail bei Juliane Rahl (rahl@stiftung-maennergesundheit.de) unter Angabe Ihres Namens, ggf. Organisation/Praxis/Firma und Telefonnummer an. Sie erhalten den Link zur Veranstaltung anschließend in einer E-Mail.

Veranstalter: Stiftung Männergesundheit

E-Mail: rahl@stiftung-maennergesundheit.de

VERANSTALTUNGEN

17. Juni 2023 11.00 - 118.00 Uhr

Autismus-Fachtag 2023

Umgang Autisms – mit Alltagsproblemen

Jugend Kultur Zentrum PUMPE Lützowstr. 42 10785 Berlin-Mitte.B

Hybridveranstaltung - Präsenz bzw. Online-Voranmeldung zwingend erforderlich!

Bitte geben Sie in der Anmeldung an, wenn Sie bereits jetzt wissen, dass Sie nur online teilnehmen werden.

Anmeldung zur Teilnahme bis spätestens 15.06.2023 per E-Mail bei: regina@aspies.de

Vortrag 1 11:00 - 12:00 Uhr

Referent: Dr. Hajo Seng (Hamburg)

„Autismus und Empowerment – Entstehungs- und Entwicklungsgeschichte der autistischen

Selbstvertretung“ oder Referentin: Anne Bota (Berlin)

„Maedchen, Frauen und Genderqueere Personen im Autismusspektrum“*

Vortrag 2 12:20 - 13:20 Uhr

Referentin: Birgit Saalfrank (Frankfurt)

„Partnerschaft und uebergaenge im Leben“

Mittags-Pause 13:20 - 14:15 Uhr

Vortrag 3 14:15 - 15:15 Uhr

Referentin: Manon Mannherz (Freiburg)

„Umgang mit Alexithymie“

Vortrag 4 15:35 - 16:50 Uhr

Referent: Dr. Klaus Renziehausen (Jena)

„Mobbing, Masking und Autistic Burnout“

Abschluss 16:50 - 17:00 Uhr

Einlass / Online Einwahl 10:00 - 10:45 Uhr der Teilnehmer*innen

Aspies e.V.

Wer sind wir? - Aspies e.V. – Menschen im Autismusspektrum ist eine bundesweite Selbsthilfe- und Selbstvertretungsorganisation von und für Menschen im Autismus-Spektrum. Wir haben uns im Jahre 2004 als erste Organisation dieser Art in Deutschland gegründet.

Ziel unseres gemeinnützigen Vereins ist es, die Teilhabe für Menschen im Autismus-Spektrum in allen Bereichen der Gesellschaft und das Mitspracherecht von Autist*innen bei allen Angelegenheiten, die sie betreffen, zu fördern. Wir leisten Aufklärungsarbeit, um Stigmata und Vorurteile gegenüber Autismus in der Öffentlichkeit abzubauen. Zu diesem Zweck und um den Austausch autistischer Menschen untereinander und beisammen sein zu ermöglichen, werden Veranstaltungen durchgeführt. Auch in diesem Jahr veranstaltet Aspies e.V. aus Anlass des Autistic Pride Day wieder einen Fachtag zum Thema Autismus, der wieder zugleich in Praesenz und online stattfindet.

Kontakt (Vereinsbuero)

Aspies e.V. - Menschen im Autismusspektrum

Haus der Demokratie und Menschenrechte

Greifswalder Str. 410405 Berlin

Email: verein@aspies.de

Web Weitere Informationen über unsere Arbeit und darüber hinaus finden Sie auf www.aspies.de

Teilnahmegebühren

Mitglieder von Aspies e.V.: 10,00 €

Nichtmitglieder: 20,00 €

Fachkraefte* : 45,00 €*

(Bei ausdrücklichem Wunsch mit Teilnahmebescheinigung und Rechnung)

VERANSTALTUNGEN

20. Juni 2023 15.00 - 16.30 Uhr

Patientenbeteiligung in Berlin: Einladung zur Infoveranstaltung

Wo kostenlos und digital per Anmeldung - online (Zoom)

Web <https://www.patientenbeteiligung.de/berlin/infoveranstaltung/>

Chronisch kranke und behinderte Menschen sind besonders oft auf ein gut funktionierendes Gesundheitswesen angewiesen – und erleben umso öfter, wo sich dieses nicht an den Bedürfnissen der Patient.innen orientiert.

Heute gibt es die Chance, die medizinische Versorgung in Berlin mitzugestalten. Das ist in § 140f Sozialgesetzbuch V geregelt. Darin steht: Patientenvertreter.innen aus der Selbsthilfe können mitberaten, welche Ärzt.innen und Psychotherapeut.innen zugelassen werden und welche Krankenhäuser sich an der ambulanten Versorgung beteiligen dürfen. Seit fast zwanzig Jahren beraten engagierte Mitglieder aus der Selbsthilfe mit. Und wir suchen weitere Patientenvertreter.innen. Haben Sie Interesse?

Wir laden Sie herzlich ein zu unserer digitalen Info-Veranstaltung:

Programm

1. Begrüßung
2. Patientenbeteiligung in Berlin: Wo kann ich wie mitreden?
3. Wie werde ich Patientenvertreter:in?
4. Aktuelles aus der Landesvereinigung Selbsthilfe Berlin e.V.

Melden Sie sich bis 16. Juni 2023 an : <https://www.patientenbeteiligung.de/berlin/infoveranstaltung/>

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme.

Den Zoom-Link zur Veranstaltung verschicken wir am Vortag zur Veranstaltung am 19.6. an Sie.

Sie finden diese Einladung auch im Anhang dieser Nachricht.

Mit freundlichen Grüßen

Malte Andersch und das Team der Landesvereinigung Selbsthilfe Berlin e.V.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

24. Juni 23.2023 10.00 – 17.30 Uhr

Angehörigen Akademie

Einladung zum Workshop

Schuld und Verantwortung

Workshop-Leiterinnen: Frau Matt, Frau Grauel von Strünck (Psychologinnen)

In den Gesprächen der Selbsthilfegruppen tauchen immer wieder die Begriffe „Schuld“ und „Verantwortung“ auf. Oftmals lastet auf Angehörigen ein enormer Druck, dem Anderen gerecht zu werden. Zugleich werden eigene Grenzen oft nicht mehr ausreichend wahrgenommen. Daher bietet der ApK einen Workshop an, der explizit diesen schwierigen Themenkomplex aufgreift.

Zentrale Aspekte des Workshops sind folgende Fragen:

- o Was ist Schuld? Was sind Schuldgefühle? Ist es wichtig, diesen Unterschied zu machen?
- o Was bewirken Schuldgefühle? Sind sie angemessen? Wem nützen sie?
- o Was heißt Verantwortung? Wer hat wofür Verantwortung?
- o Fühlen sich Angehörige öfter und stärker in der Verantwortung, mehr als notwendig?
- o Wo liegen die Grenzen der eigenen Verantwortung?

Der Workshop bietet den Teilnehmenden die Möglichkeit, sich mit den eigenen Schuldgefühlen (als Angehörige*) auseinanderzusetzen und Grenzen der Verantwortung auszuloten. Die eigenen Erfahrungen bilden den Ausgangspunkt, um auf einer breiteren gesellschaftlichen Ebene zu erarbeiten, was Schuld, Schuldgefühle und Verantwortung ausmacht. Dies ermöglicht einen Abstand zu den persönlichen Erfahrungen herzustellen, einen reflektierten Umgang mit den eigenen Schuldgefühlen zu entwickeln und kann dadurch entlastend wirken.

Der Workshop richtet sich ausschließlich an Angehörige von Menschen mit psychischen Krisen.

Es wird eine Teilnahmegebühr von 10 Euro erhoben.

Ort: Berlin-Wilmersdorf

Anmeldung mit Angabe der Telefonnummer: anmeldung@apk-berlin.de

Ihr ApK-Team Berlin

Wir bedanken uns für die Förderung bei der

Angehörige psychisch erkrankter Menschen Landesverband Berlin e.V. |

Mannheimer Str. 32 | 10713 Berlin |

Tel. +49 (30) 863 957 01 |

VERANSTALTUNGEN

Veranstaltungen und Workshops im Juni

Nachbarschaftshaus am Lietzensee

Entspannungstechniken im Alltag (Rolf Netzmann),

Samstag, den 10. Juni 2023, von 14:00 Uhr bis 16:30 Uhr,

Angst und Depressionen (Rolf Netzmann),

Dienstag, den 20. Juni 2023, von 18:30 Uhr bis 21:00 Uhr,

Umgang, Sorgerecht und Aufenthaltsbestimmungsrecht,

Elternkonflikte im Sinne der Kinder lösen (Ralf Müller-Amenitsch),

Mittwoch, den 12. Juli 2023, von 18:00 Uhr bis 19:30 Uhr,

Das Ernährungs-ABC (Daniel Hermann),

Mittwoch, den 19. Juli 2023, von 18:00 Uhr bis 19:30 Uhr

Austragungsort ist immer das Nachbarschaftshaus am Lietzensee in der Herbartstraße 25, in 14057 Berlin.

Kosten pro Termin und Person 7 €, ermäßigt 5 €.

Selbsthilfegruppen und Kooperationspartner*innen erhalten ab 5 Personen einen Gruppentarif, bitte vorher anmelden.

Kontakt: Roswitha Stephan-Glitzner

Koordinatorin Nachbarschaftshaus und Rotkreuzladen - Kreisverband Berlin-Zentrum e.V.

Herbartstraße 25 - 14057 Berlin-Charlottenburg

Tel.: 030/ 600 300 5134

Homepage: www.drk-berlin-zentrum.de

Email: r.stephan-glitzner@drk-berlin-zentrum.de

VERANSTALTUNGEN

Veranstaltungswoche für Menschen mit Krebs im Juni 2023

Stark für ein Leben trotz Krebs – so lautet das Motto der German Cancer Survivors Week 2023. Die Veranstaltungsreihe unter der Schirmherrschaft des Bundesgesundheitsministers Prof. Dr. Karl Lauterbach ist eine Initiative der Deutschen Krebsstiftung gemeinsam mit den Landeskrebsgesellschaften aus Bayern, Berlin, Hamburg, Mecklenburg-Vorpommern und Sachsen. Vom 3. bis zum 8. Juni können Menschen mit Krebs, ihre Angehörigen und Interessierte an kostenfreien Online-Veranstaltungen teilnehmen. Im Fokus stehen Forschungsansätze und Versorgungsangebote, die die Lebensqualität von Menschen mit Krebs verbessern. Den Auftakt macht eine Präsenzveranstaltung in Berlin, die unter dem Titel „Forschung – was bringt mir das? Cancer Survivors treffen auf Forschende“ auch online abrufbar sein wird.

Dank besserer Therapien nimmt die Zahl an Cancer Survivors immer mehr zu. Doch viele Krebsüberlebende haben im Umgang mit der Krankheit große Herausforderungen zu bewältigen. Mit der German Cancer Survivors Week soll der Erfahrungsaustausch der Betroffenen gefördert und das Thema „Leben mit Krebs“ in die Gesellschaft getragen werden. „Neue Forschungs- und Versorgungsansätze tragen auf vielfältige Weise dazu bei, dass Krebspatienten und -patientinnen länger mit ihrem Krebs leben können und dass sich ihre Lebensqualität verbessert. Während der Cancer Survivors Week schildern Betroffene ihre Erfahrungen und ihren Unterstützungsbedarf. Außerdem stellen wir neue Forschungs- und Versorgungsangebote vor“, so Dr. Margret Schrader, Vorstandsvorsitzende der Deutschen Krebsstiftung.

Folgende Veranstaltungen sind im Rahmen der German Cancer Survivors Week 2023 geplant:

Samstag, 3. Juni, 11.00-13.30 Uhr: „Forschung – was bringt mir das?“

Auftaktveranstaltung der Deutschen Krebsstiftung zusammen mit der Berliner Krebsgesellschaft e. V.

Fortschritte in der Forschung haben dazu geführt, dass für viele Krebsbetroffene die Chancen auf ein längeres Überleben und eine bessere Lebensqualität gestiegen sind. Auf der Veranstaltung sprechen Betroffene über ihre Erfahrungen mit Studien. Wir stellen Forschende, unter anderem auch eine

Krebspreisträgerin, und ihre Projekte vor und erklären, warum sich die Teilnahme an einer Studie lohnen kann. In der anschließenden Expertenfragestunde mit Dr. Ursula Kramer, Freiburg, geht es um den Nutzen von Apps für Krebsbetroffene.

Deutsche Krebsstiftung

Die Deutsche Krebsstiftung ist eine Stiftung der Deutschen Krebsgesellschaft und setzt sich für die Krebsprävention und die Belange derer ein, die mit Krebs leben. Die Mitglieder im Vorstand und Kuratorium der Deutschen Krebsstiftung sind Persönlichkeiten aus Wissenschaft, Forschung und anderen gesellschaftlichen Bereichen. Wir bieten Aktionen und Infos für alle, die vor der Aufgabe stehen, die Krankheit Krebs in ihren Alltag zu integrieren. Darüber hinaus fördern wir Aufklärungsmaßnahmen, zum Beispiel zur wirkungsvollen Krebsprävention. Mehr Infos: www.deutsche-krebsstiftung.de

Pressekontakt zur Deutschen Krebsstiftung

Dr. Katrin Mugele
Kuno-Fischer-Str. 8, 14057 Berlin
Tel: 030 322932919
E-Mail: presse@deutsche-krebsstiftung.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

05. Juli 2023 **14:00 - 19:00 Uhr**

Einladung zum

Tag der offenen Tür im Haus der Caritas

Tübinger Straße 5, 10715 Berlin

Wir, als einer der größten Sucht-Selbsthilfverbände laden Sie ein, uns und unsere vielfältigen Hilfsangebote kennenzulernen. Informationen, gute Gespräche und das gegenseitige Kennenlernen sorgen für Kurzweil. Auch für das leibliche Wohl ist gesorgt.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch und bitten um Ihre Anmeldung bis zum 30.05.2023.

Der Vorstand des Kreuzbund Diözesanverband Berlin e.V.

» [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.

Impressum
SEKIS
Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle
Verantwortlich: Ella Wassink
Bismarckstr. 101 – 10625 Berlin
Tel. 030 - 890 285 37
Fax 030 - 890 285 40
sekis@sekis-berlin.de
www.sekis.de