

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

Inhaltsverzeichnis

SELBSTHILFE	3
Hilfe zur Selbsthilfe am Beispiel Long/Post COVID	3
Sommerncamp Junge Selbsthilfe	3
Junge Selbsthilfe	3
Deutsche Huntington-Hilfe Berlin-Brandenburg e.V.	4
Atypischer Gesichtsschmerz/persistierender idiopathischer Gesichtsschmerz (PIFP)	4
Ich seh leider immer weniger!	4
Narkolepsie	5
Epilepsie Selbsthilfegruppe Lichtenberg	5
Soziale Phobie 20-40 Jahre	5
Psychische Probleme bei Menschen unter 35 Jahren	6
Zweite Selbsthilfegruppe für Angehörige von psychisch Erkrankten	6
Ängste und Depression	6
Depression in Hohenschönhausen	7
Neue Selbsthilfegruppe in Gründung zum Thema Borderline	7
Junge Selbsthilfe "Depression und Angst" in Lichtenberg	7
Offener Treff für junge Menschen mit Depression in Tiergarten	7
Depressionsgruppe in Reinickendorf	8
Digitale Selbsthilfegruppe Depression	8
Angst, Angst, immer wieder Angst und (k)ein Ende in Sicht?	8
Soziale Phobie für Menschen zwischen 20 - 40 Jahren	8
beyond_therapy - PTBS / Sucht / Ängste / ADS/ADHS / Borderline / Depression	9
ACA - Adult Children Anonymous	9
Offenes Angebot - "Journaling" - Kreatives Tagebuch schreiben:	9
Du gehst nicht allein! Moderne CED Selbsthilfegruppe mit ganz viel Herz	9
Angehörige Betroffener von Essstörungen- eine AnaDismissed Gruppe	10
Adipositas-Selbsthilfegruppe	10
Übergewicht in Hohenschönhausen	10
Menschen mit Krebserkrankungen in Lichtenberg	11
Post COVID in Schöneberg	11
Long/Post COVID in Hohenschönhausen	11
Gruppe Post COVID Neukölln	12
Trichotillomanie - Zwanghaftes Haarausreißen	12
Prokrastination - Verschiebestörung, Online-Gruppe	12
Flammenträger – gemeinsam durch die dunkle Nacht der Seele	12
Zeit für mich	12
Gemeinsam statt einsam in Lichtenberg	13
Diskriminierung aufgrund ethnischer Herkunft	13
Mama und die Gewittertage	13
Selbsthilfegruppe für Alkohol-Reduzierung hat freie Plätze	14
Sober curious – Neugierig aufs Nüchtern-Sein	14
Selbsthilfegruppe Spielfrei	14

Next Step - Junge Sucht-Selbsthilfe	15
Cannabisfrei	15
Wurzeln schlagen - Illegale Suchtmittel	15
BERATUNG DER SELBSTHILFE FÜR DIE SELBSTHILFE	15
Peerberatung zum Thema Depression	15
Digitale Offene Tür - Beratungsangebot für junge Menschen mit Krisen	16
Die Sozialberatung bei SEKIS	16
PODCAST	16
LEBENSMUTIG Podcast	16
Echte Stimmen - Podcast zur Selbsthilfe in Berlin	16
INTERESSEN ÄLTERER MENSCHEN	17
Leben ohne Internet – geht's noch?	17
PROJEKTE	17
Film: Expedition Depression	17
Fachaustausch „Migration und Selbsthilfe	18
Junge Selbsthilfe Berlin - ein Portrait	18
Mitarbeitende für den "Vernetzungstag Stadtteilarbeit" gesucht	18
DIGITALISIERUNG	19
Ein Recht auf Leben ohne Digitalzwang	19
Bundesweiter Digitaltag am 7. Juni 2024	19
PATIENTENINTERESSEN	20
20 Jahre Patientenbeteiligung: Mediale Aufmerksamkeit für ein wichtiges Thema	20
FORTBILDUNG FÜR DIE SELBSTHILFE	21
05. Juni 2024 16 – 19 Uhr	21
Vom Zauber der Schwarmintelligenz	21
11. Juni 2024 18 – 20 Uhr	21
Wer macht was? Grundlagen im deutschen Gesundheitswesen	21
18. Juni 2024 18 - 21 Uhr	22
Instagram & Facebook - Visuell ansprechende Inhalte für Social Media mit Canva erstellen	22
25. Juni 2024 16 – 18 Uhr	22
Gut vorgesorgt! Patient*innen-Verfügungen und Vorsorge-Vollmachten	22
15. Juli 2024 18 - 21 Uhr	22
Was macht mich stark? Resilienz-Förderung für Selbsthilfe-Gruppen	22
05. September 2024 18 - 20 Uhr	23
Datenschutz für Selbsthilfe-Gruppen - Tipps zum Umgang mit der Datenschutz-Grundverordnung	23
VERANSTALTUNGEN	23
03. Juni 2024 18:00 - 20:00 Uhr	23
ADHS im Erwachsenenalter - Vortrag und Diskussion	23
04. Juni 2024 17:30 bis 19:30 Uhr	24
Mehr Teilhabe für Krebsbetroffene	24
05. Juni 2024 17.00–19.30 Uhr	24
Von der Projektidee zur Förderung	24
06. Juni 2024 19.30 Uhr	25
Filmvorführung: Expedition Depression	25
07. Juni 2024 13 - 18 Uhr	25
Markt der seelischen Gesundheit	25
10. Juni 2024 10:00 Uhr – 13:00 Uhr	25
Workshop: Co Abhängigkeit – das Familiengeheimnis	25
10. Juni 2024 18:00 Uhr	26
Schilddrüse - kleines Organ mit großer Wirkung	26
26. Juni 2024 18:00 Uhr	26
Endometriose verstehen – Bewältigungsstrategien kennenlernen	26
30. August 2024 15 Uhr	26
Sommercamp Junge Selbsthilfe	26
IMPRESSUM	27

Fachveranstaltung

Hilfe zur Selbsthilfe am Beispiel Long/Post COVID

Am 23. Mai 2024 fand die Fachveranstaltung „Hilfe zur Selbsthilfe am Beispiel Long/Post COVID“ mit etwa 60 Teilnehmenden statt. Der Paritätische Wohlfahrtsverband Berlin und die Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle SEKIS Berlin hatten zu diesem Austausch zwischen Betroffenen, Angehörigen, Selbsthilfeorganisationen, Politik und Fachkräften eingeladen.

Die Veranstaltung rückte Long/Post COVID als ernstzunehmendes Krankheitsbild in den Fokus. Experten berichteten über ihre Erfahrungen: Prof. Dr. med. Volker Köllner stellte Ergebnisse einer Reha-Studie vor und betonte die Wichtigkeit der Selbsthilfe für das Wohlbefinden von Betroffenen. Uwe Struck, Gründer der ersten Long/Post COVID Selbsthilfegruppe Berlins, fasste seine Geschichte und seinen Umgang mit der Erkrankung eindrucksvoll zusammen. Beide Experten waren sich einig: Selbsthilfe kann die Situation von Long/Post COVID-Betroffenen verbessern. In der anschließenden Diskussionsrunde kamen Fachkräfte, Betroffene und Angehörige zu Wort. Das Engagement der Betroffenen wurde betont, sowohl im Umgang mit der Erkrankung als auch bei der Voranbringung von Forschungsprojekten und Versorgungsmodalitäten. Die Veranstaltung stellte außerdem zwei Projekte vor, die den Informationsbedarf bei Long/Post COVID adressieren: Die Long COVID Plattform der BAG Selbsthilfe sowie das DiReNa® - Gesundheitsnetzwerk Brandenburg e.V.

Eine Dokumentation der Veranstaltung wird demnächst abrufbar sein auf dieser Internetseite:

<https://www.sekis-berlin.de/themen/long/-/post-covid>

Wir bedanken uns recht herzlich bei allen Teilnehmenden!

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Sommercamp Junge Selbsthilfe

Was und Warum?

Bist du 18 - 35 Jahre alt und Teil einer Berliner Selbsthilfegruppe?

Komm zum Selbsthilfe Sommercamp, um Gleichgesinnte zu treffen, dich auszutauschen und zu vernetzen.

Hier kannst du über den Tellerrand schauen und über deine Themen, Meilensteine, Stolperstellen und Visionen sprechen. Das Camp ist ein Ort, um deine Reise zu dir selbst zu beginnen, zu vertiefen oder dich in der Jungen Selbsthilfe Berlin zu engagieren.

Programm: Neben dem Austausch in Kleingruppen werden wir Grillen, mit Stockbrot am Lagerfeuer sitzen und genug Zeit haben für Freizeitaktivitäten, wie baden, Tischtennis, SUP, Rad fahren und mehr.

Wo: Gästehaus Schwanenwerder, Inselstr. 20-22, 14129 Berlin

Wann: 30.08.24 (15 Uhr) bis 01.09.24 (14 Uhr)

Anmeldung: bis 29.05.24 an junge-selbsthilfe@sekis-berlin.de

Verpflegung: Vollpension - vegan, glutenfrei möglich

Unterkunft: vrsl. in Zwei- bis Dreibettzimmern, barrierearm

Anfahrt: Auto, Fahrrad, BVG, Taxi-Transfer ab S-Bhf. Wannsee

Kosten: keine

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Junge Selbsthilfe

Über 40 Junge Gruppen gibt es inzwischen in Berlin. Die Junge Selbsthilfe in Berlin ist in den letzten 12 Jahren ordentlich gewachsen - und das trotz der Pandemie. Das muss gefeiert und gewürdigt werden.

Raum für Erfahrungsaustausch, Vernetzung und eine gute Zeit miteinander zu haben - das steht dieses Jahr besonders im Fokus.

Die **Come Together Treffen** der Jungen Selbsthilfe finden alle zwei Monate am Dienstag um 19 Uhr im Café Holzmarktperle statt.

Termine: 28. Mai, 30. Juli, 24. September, 26. November 2024

Nähere Infos und die Anmeldung gibt es hier: <https://eveeno.com/732778412>

Das Come Together ist ein offener Treff für Junge Menschen, die in der Selbsthilfe aktiv sind und sich austauschen und vernetzen oder Interessierte, sich nur informieren wollen.

Es ist auch offen für Fachkräfte – durch den persönlichen Kontakt vor Ort wird der Dschungel der Angebote überschaubarer.

Nur gemeinsam sind wir stark. Deshalb freuen wir uns über eure Unterstützung, die Junge Selbsthilfe noch bekannter zu machen. Bitte helft mit, dass möglichst viele junge Menschen von den Angeboten und den Möglichkeiten der Jungen Selbsthilfe erfahren und leitet diese Mail zahlreich weiter.

Kontakt: Anne Saskia Schubert - Projektleitung Junge Selbsthilfe Berlin
Die Junge Selbsthilfe ist Teil von Junik – jung in Krise | jung in Kontakt
Adresse: Bismarckstraße 101 (Eingang über Weimarer Straße) | 10625 Berlin-Charlottenburg
Telefon: 030 890 285 49 | Fax: 030 890 285 40 - Mobil: 0157-819 313 94
Mail: junge-selbsthilfe@sekis-berlin.de
Website: <https://www.sekis-berlin.de/selbsthilfe/junge-selbsthilfe>
Podcast: <https://www.echte-stimmen.de/>
Junik : <https://junik-berlin.de/>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Deutsche Huntington-Hilfe Berlin-Brandenburg e.V.

Treffen der Selbsthilfegruppe und Gespräch mit Frau Dr. med. Tina Mainka-Frey, Charité Berlin

Wann: 18. Juni 2024, 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: 030 601 51 37

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

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Zweite Selbsthilfegruppe

Atypischer Gesichtsschmerz/persistierender idiopathischer Gesichtsschmerz (PIFP)

in Hohenschönhausen in Gründung (Online-Gruppe)

Du leidest seit Jahren an atypischem Gesichtsschmerzen und suchst Menschen, denen es ähnlich geht? Vielleicht hast du seit Jahren eine enorme Leidensgeschichte hinter dir, bist bei unzähligen Ärzten gewesen (Zahnarzt, HNO-Arzt, Kieferchirurgie und Neurologe) und niemand kann dir ernsthaft helfen? Auch unzählige bildgebende Verfahren haben nichts gebracht?

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

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

Adresse: Selbsthilfekontaktstelle Lichtenberg - Horizont Hohenschönhausen - Ahrenshooper Str. 5, 13051 Berlin

Termin: Gruppe in Gründung; Termin wird gemeinsam gefunden

Kontakt: 030 962 10 33, info@selbsthilfe-lichtenberg.de

Internet: www.selbsthilfe-lichtenberg.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Ich seh leider immer weniger!

Eine neue Selbsthilfegruppe für Menschen mit erworbener Sehbeeinträchtigung entsteht in Marzahn. Die Treffen sind kostenfrei und sogar eine Wegeassistenz ist bei dem ersten Treffen möglich. Kennen Sie jemanden, der im Laufe seines Lebens eine Netzhauterkrankung wie z.B. die Makuladegeneration bekommen hat? Diese Erkrankungen haben eine schwerwiegende und fortschreitende Sehbeeinträchtigung zur Folge, die nur noch geringes Restsehvermögen zulässt, bei denen nur noch zwischen Hell und Dunkel oder Umrissen unterschieden werden kann. Dann geben Sie diese Info gern an die betroffene Person weiter! Vielleicht kann auch sie Gesichter nicht mehr erkennen, vermisst das Lesen von Büchern,

Fernzusehen, Handarbeiten zu machen, ja selbst Blumen zu erkennen? Dies führt nicht nur zu deutlichen Einschränkungen in der täglichen Lebensführung – es verringert auch die Mobilität im öffentlichen Raum und die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben. Vielleicht führt es auch zu Rückzug und sozialer Isolation. Dagegen kann eine Selbsthilfegruppe wirksam sein! Wir wollen uns zweimal im Monat am frühen Nachmittag treffen, ebenerdig, in einem Raum mit wenigen Hindernissen. Wir alle sind betroffen und wollen regelmäßig unsere Gedanken und Informationen austauschen und uns so gegenseitig stützen. Interessiert?

Dann melden Sie sich gerne an!

Ein Termin für die Treffen wird noch gesucht und auch eine Wegeassistenz ist möglich.

Anmelden können Sie sich dafür in der Selbsthilfekontaktstelle Marzahn-Hellersdorf,

telefonisch unter 030 5425103, per Email an selbsthilfe@wuhletal.de

oder gern auch persönlich in der Selbsthilfekontaktstelle - Alt Marzahn 59A.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Narkolepsie

Selbsthilfetreffpunkt Schöneberg - Holsteinische Straße 30 - 12161 Berlin

Gruppentreffen: jeden 1. Do des Monats 17:00 – 20:00 Uhr, Stammtisch

jeden 3. Do des Monats 18:00 – 21:00 Uhr, Konzeptionelle Selbsthilfetreffen

Mail: shg@narkolepsie.berlin oder

Tel: 0176 63187247 oder 030 916 87 493

Treffpunkt: Tel.: [030 859 951 333](tel:030859951333), E-Mail: selbsthilfe@nbhs.de

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 Schlafstörungen Willkommen!

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Epilepsie Selbsthilfegruppe Lichtenberg

Die SHG Epilepsie Lichtenberg soll erwachsenen Menschen mit Epilepsie einen Raum zum Austausch bieten.

Gemeinsam mit anderen Menschen kannst du über die Höhen und Tiefen deiner Erfahrungen sprechen.

Egal, ob du nach Antworten auf deine Fragen suchst, dich über Probleme austauschen möchtest oder einfach nur auf der Suche nach Gleichbetroffenen bist.

Termin: Jeden 1. Mittwoch im Monat, 18 Uhr

Adresse: Kiezspinne FAS e.V., Schulze-Boysen-Str. 38, 10365 Berlin

Kontakt: shg.lichtenberg.as@gmail.com oder selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de

Telefon: 030 55491892

Hinweis: Eine Anmeldung ist notwendig.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Soziale Phobie 20-40 Jahre

Ort: Selbsthilfetreffpunkt, Holsteinische Straße 30, 12161 Berlin

Anmeldung: selbsthilfe@nbhs.de oder Tel 030 859951 330/-333/-322

Wir sind eine geschlechts-gemischte Gruppe und sind 20 – 40 Jahre alt.

Das überwiegende Thema der Gruppe ist die soziale Angst, also:

Wie gehen wir auf andere zu?

Welche sozialen Situationen bereiten uns Angst?

Und wie geht ihr grundsätzlich mit eurer sozialen Angst um?

Betrifft dich das Thema und du möchtest dich mit anderen, die das Thema auch betrifft, austauschen?

Dann bist du hier genau richtig und kannst dich gerne anmelden unter:

maxrom91@gmail.com oder 030 859 951 – 330/-333/-322

Wir reden auch über andere Themen, z.B. wie es uns geht und ganz einfach, was uns auf dem Herzen liegt.

Die Gruppe trifft sich immer donnerstags von 16:00-17:30 in der Fregestr. 53.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Neue Selbsthilfegrupp

Psychische Probleme bei Menschen unter 35 Jahren

In Marzahn-Hellersdorf entsteht eine neue Selbsthilfegruppe für Menschen mit psychischen Problemen unter 35 Jahren. Sie sind unter 35 Jahren oder Sie kennen eine Person im Alter von 18 bis 35 Jahren, die mit psychischen Problemen konfrontiert ist? Gibt es jemanden, der einen Raum für diese Themen sucht und sich gerne mit anderen darüber austauschen möchte? Dann geben Sie diese Info gern an die betroffene Person weiter! Die Selbsthilfekontaktstelle Marzahn-Hellersdorf bietet einen Raum für junge Menschen, wo sie auf Augenhöhe über ihre Herausforderungen mit psychischen Problemen in ihrer entsprechenden Lebensphase reden können. In diesem Alter ist man mit besonderen Begleitumständen konfrontiert. Beispielsweise mit den ersten Schritten als erwachsene Person der ersten Berufserfahrung, der Gründung einer Familie. Deswegen gibt es für Betroffene von psychischen Krankheiten in diesem Alter ganz andere Themen und Bedürfnisse nach Austausch als in anderen Altersgruppen. Interessiert? Dann melden Sie sich gerne an!

Einen Termin für die Treffen wird noch gesucht. Die Treffen sind kostenfrei.

Anmelden können Sie sich dafür in der Selbsthilfekontaktstelle Marzahn-Hellersdorf,

telefonisch unter 030 5425103,

per Email an selbsthilfe@wuhletal.de

oder gern auch persönlich

Selbsthilfe-, Kontakt- und Beratungsstelle Marzahn-Hellersdorf - Alt-Marzahn 59 A, 12685 Berlin

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Zweite Selbsthilfegruppe für Angehörige von psychisch Erkrankten

Aufgrund hoher Nachfragen, wird eine 2. Selbsthilfegruppe gegründet In Marzahn-Hellersdorf entsteht eine 2. Selbsthilfegruppe für Angehörige von psychisch erkrankten Menschen. Haben auch Sie in der Familie einen Angehörigen, der psychisch erkrankt ist und fühlen sich überfordert damit? Bedrücken Sie deshalb Sorgen und Ängste? Zum Beispiel, wie Sie mit ihnen umgehen, ohne die Erkrankung zu verstärken, wie Sie selber stark bleiben, Sich vor einem verständnislosen Umfeld schützen können. Wie Sie nicht in den Rückzug kommen oder Mauern verstärken? Sie wissen nicht, wo es Möglichkeiten des Austausches gibt? Kommen Sie zu uns! 3. Unsere Selbsthilfegruppe ist ein Ort, an dem es um den Austausch von Erfahrungen geht. Wir möchten uns auf das Positive richten und gemeinsam nach Lösungsmöglichkeiten suchen. Vielleicht finden wir mit der Zeit einen guten Kompromiss zwischen dem betroffenen Familienmitglied und unserem eigenen Leben. Klingt das gut für Sie? Dann melden Sie sich doch an!

Die Gruppe trifft sich jeden 1. Mittwoch und 3. Mittwoch des Monats jeweils von 18:00-19:30.

Anmeldungen an die Selbsthilfekontaktstelle

persönlich vor Ort in Alt-Marzahn 59A, 12685 Berlin,

telefonisch unter +49 30 5425103 oder

per E-Mail an selbsthilfe@wuhletal.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Ängste und Depression

Neue Selbsthilfegruppe für Menschen mit Ängsten und Depressionen entsteht in Marzahn-Hellersdorf.

Fühlen Sie sich oft niedergeschlagen oder ängstlich? Leiden sogar Sie zeitweise unter Panikattacken? Daher möchten wir für Betroffene einen Raum schaffen, um über Ihre Probleme und Schwierigkeiten der Krankheit Depression zu reden. Dabei gilt das Motto: „Alles kann, nichts muss.“ Wir wollen uns einmal in der Woche am Vormittag treffen. Dagegen kann eine Selbsthilfegruppe wirksam sein! Wir würden uns sehr freuen, wenn sich Verbindungen über die Gruppen hinaus ergeben. Haben wir Sie ermutigt, diesen Schritt zu gehen, um für sich selbst zu sorgen. Interessiert? Dann melden Sie sich gerne an! Einen Termin für die Treffen wird noch gesucht. Die Treffen sind kostenfrei.

Anmelden können Sie sich dafür in der Selbsthilfekontaktstelle Marzahn-Hellersdorf, telefonisch unter 030 5425103, per Email an selbsthilfe@wuhletal.de oder gern auch persönlich
Selbsthilfe-, Kontakt- und Beratungsstelle Marzahn-Hellersdorf - Alt-Marzahn 59 A, 12685 Berlin

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Gründung einer zweiten Selbsthilfegruppe für junge Menschen zum Thema

Depression in Hohenschönhausen

Du hast im Alltag mit Depressionen zu tun und fühlst dich mit deinen Ängsten & Sorgen alleine und unverstanden? Du bist zwischen 18 - 35 Jahren und möchtest wissen, wie andere Betroffene damit umgehen? Dann komm gern mit zu uns. Wir freuen uns auf dich!

Adresse: Selbsthilfekontaktstelle Lichtenberg - Horizont Hohenschönhausen - Ahrenshooper Str. 5, 13051 Berlin

Termin: Gruppe in Gründung; Termin wird gemeinsam gefunden

Kontakt: 030 962 10 33, info@selbsthilfe-lichtenberg.de
www.selbsthilfe-lichtenberg.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Neue Selbsthilfegruppe in Gründung zum Thema Borderline

Wir haben schon seit vielen Jahren die Diagnose Borderline und erleben unser Gefühlsleben wie ein Tanz auf einem Seil. In einer Selbsthilfegruppe mit Menschen denen es genauso geht wie uns, wollen wir durch Gespräche & gemeinsame Aktivitäten unsere inneren Spannungen abbauen, uns miteinander stärken und füreinander da sein. Fühlst du dich angesprochen? Dann melde dich bei der Selbsthilfekonaktstelle Lichtenberg - Horizont Hohenschönhausen – Termin: in Gründung, bitte erfragen.

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

Kontakt: Tel. 030 - 962 10 33, info@selbsthilfe-lichtenberg.de, www.selbsthilfe-lichtenberg.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

in Gründung

Junge Selbsthilfe "Depression und Angst" in Lichtenberg

Wir sind eine Gruppe von und für Menschen zwischen 18 und 30 Jahren, die im gemeinsamen Austausch einen Umgang mit Depression und Angst finden wollen. Wir freuen uns über vorhandene Therapieerfahrungen sowie die Bereitschaft der Mitgestaltung von Gruppentreffen. Geplant sind neben regem Austausch auch gemeinsame Unternehmungen. Wir freuen uns auf dich! Alle Geschlechter ausdrücklich willkommen.

Termin: 1. und 3. Mittwoch im Monat, 17 Uhr

Selbsthilfekontaktstelle Lichtenberg - Synapse

Adresse: Kiezspinne FAS e.V., Schulze-Boysen-Str. 38, 10365 Berlin

Mail: selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de

Telefon: 030 55491892

Kontakt: Jenny Schmithals - Projektleitung

Web: www.kiezspinne.de

Sprechzeiten: Montag 13-17 Uhr - Dienstag 13-16 Uhr - Donnerstag 10-12 Uhr

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Offener Treff für junge Menschen mit Depression in Tiergarten

Menschen aus bestehenden jungen Depressionsgruppen (U 35) laden ein, in Kontakt zu kommen, schon mal ein Stück "Selbsthilfegruppe" zu erleben, einfach mal zu reden oder mehr über das Format "Selbsthilfe" zu erfahren. Du möchtest dich weniger alleine fühlen und mit Leuten reden, welche dich verstehen? Komm vorbei!

Termin: Jeden 2. + 4. Donnerstag im Monat von 18:00 - 20:00 Uhr

Ort: Perlebergerstr. 44, 10559 Berlin

Telefon: 030 - 3 94 63 64
Mail: kontakt@stadtrand-berlin.de
Einfach ohne Anmeldung vorbeikommen - wir freuen uns!

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

In Gründung

Depressionsgruppe in Reinickendorf

Der Gründer der Gruppe kämpft mit Depressionen, Ängsten und Panikattacken, die sich negativ auf verschiedene Lebensbereiche wie Arbeit, Beziehungen und den Freundeskreis auswirken. Er sucht nach Gleichgesinnten, um Erfahrungen auszutauschen und gemeinsam Wege zu finden, besser mit dem Alltag umzugehen. Melde dich gerne unter:

Telefon: 030 / 416 48 42
Mail: selbsthilfezentrum@unionhilfswerk.de
Zeit: Dienstag 16:30 Uhr – 18 Uhr im Eichhorster Weg 32 in 13435 Berlin

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Digitale Selbsthilfegruppe Depression

Bist du von Depressionen betroffen und fühlst dich oft einsam mit deinen Gedanken? Möchtest du mit Anderen in ähnlichen Situationen in Kontakt treten und unterstützende Verbindungen aufbauen? Egal ob du in Schichtarbeit arbeitest oder einen weiten Fahrweg hast – unsere Online-Treffen ermöglicht es dir dich mit anderen Betroffenen auszutauschen und sollen regelmäßig stattfinden. Zusätzlich organisieren wir alle zwei Monate Präsenztreffen für diejenigen, die persönlichen Kontakt suchen. Lass uns gemeinsam den Weg aus der Dunkelheit finden. Melde dich jetzt an und sei Teil unserer Gemeinschaft.

Adresse: Selbsthilfekontaktstelle Lichtenberg
Horizont Hohenschönhausen - Ahrenshooper Str. 5, 13051 Berlin
Termin: Online-Gruppe in Gründung; Termin wird gemeinsam gefunden
Kontakt: Tel. 030 962 10 33, E-Mail: info@selbsthilfe-lichtenberg.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Gruppe in Gründung

Angst, Angst, immer wieder Angst und (k)ein Ende in Sicht?

Termin: Mittwoch, 10:30 - 12:00 Uhr
Anmeldung: per E-Mail an kis@hvd-bb.de oder telefonisch unter 030 49 98 70 910
Bist du mindestens 40, leidest vielleicht schon länger unter einer generalisierten Angststörung und hast schon einiges ausprobiert - Klinik, Therapie etc. - und wünschst dir Austausch und vielleicht neue Ansätze? Oder leidest du erst seit Kurzem unter dieser Störung und erhoffst dir Tipps, wie du dieser Krankheit begegnen kannst? Vielleicht auch, wie du mit ihr leben kannst. Bei uns bist du richtig - so oder so! Fühle dich aufgefangen und akzeptiert. Die Gruppentreffen starten, sobald es genügend Anmeldungen gibt.
Ort: KIS im Stadtteilzentrum Pankow, Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin (Kleiner Gruppenraum, 1. OG)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Soziale Phobie für Menschen zwischen 20 - 40 Jahren

Wir sind eine geschlechtsgemischte Gruppe und sind 20 – 40 Jahre alt.
Das überwiegende Thema der Gruppe ist die soziale Angst, also: Wie gehen wir auf andere zu? Welche sozialen Situationen bereiten uns Angst? Und wie geht ihr grundsätzlich mit eurer sozialen Angst um? Betrifft dich das Thema und du möchtest dich mit anderen, die das Thema auch betrifft, austauschen? Dann bist du hier genau richtig und kannst dich gerne anmelden unter:

Mail: selbsthilfe@nbhs-de oder
Telefon: 030 859 951 – 330/-333/-322

Wir reden auch über andere Themen, z.B. wie es uns geht und ganz einfach, was uns auf dem Herzen liegt. Dadurch, dass es eine neue Gruppe ist, geht die Gruppe erst los, wenn wir 10 Leute auf der Warteliste sind – also meldet euch gerne fleißig an :)

Nachbarschaftsheim Schöneberg e. V. - Selbsthilfetreffpunkt

SELBSTHILFE

beyond_therapy - PTBS / Sucht / Ängste / ADS/ADHS / Borderline / Depression

Termin: 2. und 4. Donnerstag im Monat, 10:00 - 11:30 Uhr

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

Du hast eine psychische Krankheit diagnostiziert bekommen und diese bereits abschließend in einer Therapie behandelt? Du möchtest die Strategien, die Du in der Therapie gelernt hast, in Deinen Alltag weiter integrieren und festigen? Du möchtest Dich weiterhin aktiv mit dem Thema psychische Gesundheit auseinandersetzen? Du möchtest Dich austauschen und von anderen Betroffenen und ihren Erfahrungen lernen oder selbst Hilfestellung leisten und Deine Erfahrungen teilen? Welcome to beyond_therapy. Ein kostenloses Angebot, welches 2x pro Monat stattfindet und sich an informierte, reflektierte, offene und aktive Menschen jeden Alters richtet, die das in ihrer eigenen Therapie erlernte Wissen gemeinsam umsetzen möchten. Wir schauen auf das „Jetzt“ und erarbeiten konkret und transparent, wie wir dieses „Jetzt“ störungsübergreifend in ein noch schöneres „Jetzt“ verwandeln können. Immer am 2. und 4. Donnerstag. Immer von 10 bis 11:30 Uhr. Immer hier vor Ort.

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

SELBSTHILFE

Erwachsene Kinder von Alkoholikern.

ACA - Adult Children Anonymous

Zeit: Jeden Samstag, 17.00 bis 19.00 Uhr

Ort: Jugend- und Familienzentrum JeverNeun, Jeverstraße 9, 12157 Berlin

Anmeldung: Für weitere Infos oder Fragen wenden Sie sich bitte an den Selbsthilfetreffpunkt unter selbsthilfe@nbhs.de oder 030 859951-330/-333

ACA ist eine der wenigen 12-Schritte Gemeinschaften, deren Genesungsprogramm Aspekte der Trauma Arbeit umfasst.

SELBSTHILFE

Offenes Angebot - "Journaling" - Kreatives Tagebuch schreiben:

Du möchtest Klarheit und Struktur in deine Gedanken bringen, Stress abbauen, Emotionen verarbeiten oder ein paar nette Gespräche führen?

Journaling ist eine kreative Tagebuchform, die dir dabei helfen kann.

Komm einfach vorbei und lerne mit uns das Journaling kennen.

Gestalte in gemeinschaftlicher Runde dein neues oder vielleicht sogar schon vorhandenes Tagebuch.

Kosten: keine

Termin: jeden 1. und 3. Mittwoch von 15 - 17 Uhr,

eine Anmeldung ist nicht erforderlich

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

Kontakt: Tel. 030 - 962 10 33, info@selbsthilfe-lichtenberg.de, www.selbsthilfe-lichtenberg.de

SELBSTHILFE

Du gehst nicht allein! Moderne CED Selbsthilfegruppe mit ganz viel Herz

Leben mit **Colitis Ulcerosa, Stroma oder PSC?**

All das kann das Leben schon mal heftig auf den Kopf stellen.

Ungewissheit, Trauer, Scham und Ängste gehören oftmals dazu. Doch Schicksalsschläge verbinden.

Melde dich gern bei uns, sei mutig- denn du gehst nicht allein.

Wir sind eine junge Gruppe, die sich jeden ersten Montag im Monat um 19:30 Uhr trifft.

Bei uns ist jede*r willkommen- ganz nach dem Motto „alles kann nichts muss“

Kontakt: adi@dugehstnichtallein.com

Wo: Selbsthilfe-Treffpunkt Friedrichshain - Boxhagenerstr. 89 - 10245 Berlin

Gruppe zu Essstörungen für junge Menschen In Gründung

Essstörungen - ab 25 Jahre

Wir sind offen für jede Art von Essstörungen. Es finden sich gemischtgeschlechtlich Betroffene mit Anorexie oder Bulimie, die über Therapieerfahrung verfügen. Schön wäre es, wenn Du über ein wenig Lebenserfahrung verfügst und in einem Alter ab 25 bist, wenn Du bei uns mitmachen möchtest.

Wir empfangen Dich mit offenen Armen in unsere Selbsthilfegruppe, wo wir ohne Druck so sein können, wie wir sind - eben „authentisch“.

Wir wollen uns nicht zum Wett hungern anspornen oder Tricks austauschen.

Wir wollen gemeinsam versuchen, konstruktiv mit diesen psychosomatischen Krankheitsbildern der Essstörung umzugehen.

Wir möchten uns auf das Positive und unser Leben richten und gemeinsam nach Lösungsmöglichkeiten suchen.

Hier erfährst du Verständnis, Akzeptanz und Wertschätzung. Klingt das gut für dich? Dann melde Dich!

Ein Termin für die Treffen wird noch gemeinsam gesucht

Kontakt: Selbsthilfe-, Kontakt- und Beratungsstelle Marzahn-Hellersdorf

Wo: Alt-Marzahn 59 A, 12685 Berlin

Tel: 030 / 5425103

Mail: selbsthilfe@wuhletal.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Angehörige Betroffener von Essstörungen- eine AnaDismissed Gruppe

Du stehst durch die Essstörung einer dir nahen erwachsenen Person selbst sehr unter Druck? Du fühlst Dich mit der Situation und deinen Gedanken alleine? Du fragst dich, wie andere Angehörige mit so einer Situation umgehen?

Eine Essstörung stellt nicht nur für die Betroffenen, sondern auch für das Umfeld eine große Belastung dar. Sorge, Angst, Schuld, Hilflosigkeit, Unsicherheit, Wut und Unverständnis gegenüber der Essstörung und dem Verhalten der Betroffenen entsteht. Doch geteiltes Leid ist halbes Leid. Indem du gut für Dich sorgst, hilfst Du auch den Betroffenen. Melde Dich gern, wenn Du unsere Selbsthilfegruppe kennenlernen möchtest. info@ana-dismissed.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Adipositas-Selbsthilfegruppe

Sie haben etwas zu viel auf der Waage und möchten gemeinsam nach Lösungen und Strategien suchen, um langfristig ein „leichteres“ Leben zu führen? Wir unterstützen uns gegenseitig, um letztendlich eine Magen-OP zu vermeiden.

Termin: Wöchentlich dienstags 16.00 – 17.30 Uhr

Ort: Selbsthilfzentrum Neukölln-Süd Lipschitzallee 80, 12353 Berlin

Anmeldung: Selbsthilfzentrum Neukölln-Süd Tel. 605 66 00,

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

Gebühren: Gerne Gruppenspende

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Zweite Selbsthilfegruppe zum Thema

Übergewicht in Hohenschönhausen

Setzt du dich gerade mit deinem Gewicht auseinander und fühlst dich damit nicht ganz wohl? Möchtest du dich mit Menschen austauschen, denen ihr Mehrgewicht auch manchmal zur Last fällt? Hast du Lust auf gemeinsame Aktivitäten? Bist du mit deinem Problem und Gedanken dazu einsam? Dann komm zu uns, wir schaffen es gemeinsam! Der Termin wird gemeinsam gefunden

Adresse: Selbsthilfekontaktstelle Lichtenberg - Horizont Hohenschönhausen - Ahrenshooper Str. 5, 13051 Berlin

Kontakt: Tel. 030 962 10 33, Mail info@selbsthilfe-lichtenberg.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Gruppe in Gründung

Menschen mit Krebserkrankungen in Lichtenberg

Wir sind eine Selbsthilfegruppe für Menschen, die von Krebserkrankungen betroffen sind. Wir wollen ein unterstützendes und verständnisvolles Umfeld schaffen, in dem Betroffene sich austauschen können und gegenseitige Unterstützung finden. Hier teilen wir Erfahrungen, Ängste, Sorgen und Hoffnungen im Umgang mit der Krankheit. Wir bieten ein offenes Ohr für alle und ermutigen sie, ihre Gefühle und Gedanken zu teilen. Es ist uns wichtig, dass alle auf ihre eigene Weise mit der Erkrankung umgehen können. Mögliche Themen und Ansatzpunkte für den Austausch: Behandlungsmöglichkeiten sowohl aus der Schulmedizin als auch aus alternativen Heilmethoden, Medikamente und Nebenwirkungen, neue Ansätze wie Immuntherapie, Ernährung und psychische Unterstützung. Wir helfen uns gegenseitig, gut informiert zu sein und die bestmöglichen Entscheidungen für unsere Gesundheit treffen zu können.

Wir wollen in unseren Gesprächen aber nicht nur um unsere Erkrankung kreisen. Es ist uns wichtig, optimistisch zu bleiben, und dazu gehört es auch, dass wir unseren Geist anregen und uns intellektuell beschäftigen. Der Gruppengründer interessiert sich zum Beispiel für Stammbaumforschung. Und vielleicht sitzen wir auch einfach mal bei Kaffee und Kuchen zusammen.

Unsere Selbsthilfegruppe ist ein Ort des Vertrauens und der Solidarität. Wir glauben fest daran, dass der Austausch mit Gleichgesinnten eine wichtige Rolle im Umgang mit einer Krebserkrankung spielen kann. Alle Betroffenen sind bei uns herzlich willkommen. Wir freuen uns darauf, gemeinsam den Weg durch diese schwierige Zeit zu gehen.

Termin: 1. Donnerstag im Monat, 11 Uhr

Adresse: Kiezspinne FAS e.V., Schulze-Boysen-Str. 38, 10365 Berlin

Kontakt: selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de

Telefon: 030 55491892

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Gruppengründung

Post COVID in Schöneberg

Fühlen Sie sich allein, mit Ihren Beschwerden, Einschränkungen, Ängsten und Sorgen? Sehen Sie sich ebenfalls nicht gesehen und gehört? Dann sind Sie in meiner Gruppe herzlich willkommen.

Ich bin selbst betroffen und möchte uns einen Raum ermöglichen, für Austausch und Begegnungen. Gern können Sie mich bei Fragen über Post Covid anschreiben. Auch für Angehörige habe ich ein Ohr.

Ich plane die Gruppentreffen im Berliner Süden. Ort und Zeit werden festgelegt, wenn sich genügend Interessierte angemeldet haben.

Anmeldung: postcovid.selbsthilfe.berlinsued@gmail.com

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

Tel. (030) 85 99 51 -330 selbsthilfe@nbhs.de

<http://www.nbhs.de>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Long/Post COVID in Hohenschönhausen

Die Selbsthilfekontaktstelle Lichtenberg Horizont Hohenschönhausen

Es ist nicht einfach, Long Covid zu erkennen. Die Symptome können sehr unterschiedlich sein: Erschöpfung, Gedächtnis- und Konzentrationsprobleme, Schlafstörungen, Husten, Muskelschwäche, Sprachstörungen.

Bislang lässt sich kein einheitliches Krankheitsbild abgrenzen. Bist du betroffen? Schließe dich einer Selbsthilfe an und tausche dich mit Gleichbetroffenen aus.

Wo: online

Angebot: der Selbsthilfekontaktstelle Lichtenberg - Horizont Hohenschönhausen

Wann: Neugründung! Termin wird noch bekannt gegeben.

Kontakt: info@selbsthilfe-lichtenberg.de

www.selbsthilfe-lichtenberg.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Gruppe Post COVID Neukölln

Erfahrungsaustausch für Betroffene

Weitere Teilnehmer und Teilnehmerinnen für die Gründung der Selbsthilfegruppe gesucht.

Datum: ab 6 Interessent*innen. wöchentlich, vormittags, Termin wird festgelegt, sobald sich 6 Betroffene gemeldet haben.

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

Anmeldung: Tel 030 - 681 60 64 oder E-Mail: schellenberg@sh-stzneukoelln.de

Gebühren: 1€ pro Person pro Treffen Spende

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Trichotillomanie - Zwanghaftes Haarausreißen

Diese Gruppe bietet Unterstützung für Menschen, die unter zwanghaftem Haarausreißen leiden

(auch als hairpulling bekannt). Hier erfährst du Entlastung, Verständnis und eine

Gemeinschaft, in der die Scham überwunden

werden soll. Die Gespräche und Kontakte

sollen helfen, Trichotillomanie besser zu verstehen

und damit umzugehen.

Melde dich gern unter: trich.shg.berlin@web.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Selbsthilfegruppe in Zehlendorf

Prokrastination - Verschiebestörung, Online-Gruppe

Viele kennen es, einzelne Aufgaben vor sich her zu schieben. Bei einigen Menschen wird der innere Widerstand zu einer fast unüberwindlichen Mauer. Egal wie wichtig es ist, ich schiebe es vor mir her und komme damit u.U. in große Schwierigkeiten. Unerledigtes beginnt mein Leben zu beherrschen, mein Selbstbewusstsein wird beschädigt, Verzweiflung und Depression können entstehen. In einer Selbsthilfegruppe wollen wir über unsere Schwierigkeiten, ihre Hintergründe und Lösungswege sprechen und uns auch praktisch unterstützen.

Wann: wöchentlich, Mittwoch 19:00 bis 21:00 Uhr

Ort: Selbsthilfekontaktstelle Steglitz Zehlendorf im Mittelhof, Königstr. 42

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

Leitung: C. Bartning

Kosten: kostenlos

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Flammenträger – gemeinsam durch die dunkle Nacht der Seele

Wir stützen und ermutigen uns in schwierigen Lebensphasen, die geprägt sind von psychischen und physischen Beeinträchtigungen oder Schicksalsschlägen wie Trauer, Trennung und Einsamkeit.

Durch die Gespräche in der Gruppe und deren Zusammenhalt entsteht Zuversicht, Hoffnung und

Lebensfreude! Gemeinsam suchen wir behutsam Lösungswege oder sind einfach da und hören zu.

Teilnehmerinnen und Teilnehmer sollten mindestens 35 Jahre alt sein und bereits Therapie-Erfahrung haben.

Kontakt: flammentraeger2024@gmail.com

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Zeit für mich

Wie wäre es, mit einfachen Methoden (Life Hacks) selbst für dein Wohlbefinden zu sorgen?

Wie wäre es, störende Glaubenssätze aus deinem Unterbewusstsein zu löschen?

Wie wäre es, alte blockierende Emotionen und Traumata loslassen zu können?

Störungen im Wohlbefinden werden häufig durch unbewusste Glaubenssätze und Blockaden im

Energiekreislauf des Körpers verursacht. Bleiben diese Blockierungen lange bestehen, kann das sogar zu Erkrankungen führen. Um sie aufzulösen, haben sich im Wissen vieler Völker Rituale und Erkenntnisse

erhalten - eine wirksame Ergänzung zu unserem Wissen. Sie helfen innerlich aufzuräumen, damit deine Lebensenergie wieder frei fließen kann. Dann macht Leben wieder Spaß. Und mit Freude, Zuversicht und Vertrauen lässt sich alles meistern. Bist du bereit für neue Wege?

Termin: Jeden Freitag, 17 Uhr

Adresse: Kiezspinne FAS e.V., Schulze-Boysen-Str. 38, 10365 Berlin

Kontakt: selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de

Telefon: 030 55491892

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Gemeinsam statt einsam in Lichtenberg

Fühlen Sie sich oft allein und einsam?

Würden Sie sich gerne mit anderen Menschen, denen es ähnlich geht, treffen?

Einfach gemütlich zusammensitzen, reden, lachen, auf andere Gedanken kommen, vielleicht auch etwas gemeinsam unternehmen?

Trauen Sie sich und machen Sie den ersten Schritt zu mehr Lebensfreude. Sie sind nicht allein.

Termin: Jeden Mittwoch von 14 bis 16 Uhr

Adresse: Kiezspinne FAS e.V., Schulze-Boysen-Str. 38, 10365 Berlin

Kontakt: selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de

Telefon: 030 55491892

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Neue Selbsthilfegruppe in Marzahn

Diskriminierung aufgrund ethnischer Herkunft

In Marzahn-Hellersdorf entsteht eine neue Selbsthilfegruppe für Menschen mit Diskriminierungserfahrungen aufgrund ihrer ethnischen Herkunft.

Sind oder waren Sie selbst von derartiger Diskriminierung betroffen? Leiden Sie unter den Folgen?

Die Selbsthilfegruppe soll für Betroffene die Möglichkeit schaffen, das Erlebte zu verstehen, Kraft in sich zu finden und den Umgang damit zu bewältigen. Wir können erlernen, wie wir in solchen Momenten reagieren, aus der Opferrolle auszusteigen und die eigene Lebensqualität zu verbessern.

Anmeldungen können erfolgen in der Selbsthilfekontaktstelle persönlich vor Ort in

Alt-Marzahn 59A, 12685 Berlin,

telefonisch unter 030 5425103 oder per E-Mail an selbsthilfe@wuhletal.de.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Neue Selbsthilfegruppe in Reinickendorf in Gründung

Mama und die Gewittertage

Kinder zu haben ist gleichzeitig wunderschön und anstrengend. Wir Eltern müssen funktionieren trotz Wut und Überforderung. Uns fehlt Entlastung und Anerkennung. Wenn dazu noch persönliche Themen auftauchen wie z.B. fehlende Familie, Hochsensibilität, Unzufriedenheit im Job, Trauma, Depression – da braucht es einen Ort, wo wir auftanken können. Wer hat Lust aus den negativen Gefühlen auszusteigen und sich in einem geschützten Rahmen auszutauschen, Verständnis zu erfahren, neue Perspektiven zu gewinnen und sich gegenseitig zu stärken? Wir wollen uns so zeigen, wie wir sind. Ich freue mich auf dich! Ganz herzlich laden wir zum

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

Die Gruppe wird sich zukünftig 14-tägig freitags in der Zeit von 10-12 Uhr im Selbsthilfezentrum in Reinickendorf treffen.

Informationen und Anmeldung unter: Telefon 416 48 42.

Stadtteilzentrum Reinickendorf - Eichhorster Weg 32 - 13435 Berlin

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Neue Gruppenmitglieder gesucht

Selbsthilfegruppe für Alkohol-Reduzierung hat freie Plätze

Die bestehende Selbsthilfegruppe in Marzahn-Hellersdorf für Menschen, die an ihrem Alkoholkonsum etwas positiv verändern wollen, hat freie Kapazitäten. Langjährige trockene Alkoholiker berichten in der Gruppe von ihren Erfahrungen. Infomaterialien und Gespräche über Med. Reha zeigen den Gruppenmitgliedern Mittel und Wege auf, um ihre Trinkgewohnheiten zu verändern. Dies entspricht einer Selbstkontrolltrainingsgruppe (SKOLL), wo Erfahrungen untereinander ausgetauscht werden. Geplant ist, Module der Rückfallprävention und die Vorträge von Herrn Lindenmeyer mit in die Selbsthilfegruppe aufzunehmen. Es wird darum gebeten, dass die Betroffenen zu den Gruppensitzungen nüchtern erscheinen. Die Gruppe trifft sich mittwochs um 18:00. Interessiert? Dann melden Sie sich gerne an! Die Treffen sind kostenfrei.

Anmelden können Sie sich beim Gruppensprecher Herr Andreas Jahn telefonisch unter: 015906752238 oder per E-Mail an weitergehts3@gmx.de.

Sehr gern können Sie sich auch bei der Selbsthilfekontaktstelle Marzahn-Hellersdorf, telefonisch unter 030 5425103,

per E-Mail an selbsthilfe@wuhletal.de oder gern auch persönlich in Alt Marzahn 59A melden.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Gruppe in Gründung

Sober curious – Neugierig aufs Nüchtern-Sein

Diese Gruppe beleuchtet die Wirkung legaler Suchtmittel und unterstützt unsere Motivation herauszufinden, wer wir sind und werden, wenn wir aus ihrem Schatten treten. Unter anderem gehören Alkohol und Zucker offiziell und selbstverständlich zu unseren alltäglichen Nahrungsmitteln. Dabei haben sie eine starke Wirkung auf unseren Körper und unsere Gefühle.

Themen der Gruppe:

hinterfragen des eigenen Handelns und der Ernährung herausfinden, welche Gefühle hinter der Sucht liegen herausfinden, wie diese Gefühle konstruktiv im eigenen Leben umgesetzt werden können die eigene Kraft finden Termin und Zeit werden vereinbart, sobald sich 6 Interessent*innen gefunden haben

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

Anmeldung: Selbsthilfezentrum Neukölln-Nord,

Tel: 030 681 60 64,

Mail: schellenberg@sh-stzneukoeln.de

Gebühren: 1€ - 0.50€

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Offen für neue Mitglieder

Selbsthilfegruppe Spielfrei

Du hast erkannt, dass du die Kontrolle über dein Leben verloren hast; das Geld ist alle, die Familie kaputt, Freunde haben sich zurückgezogen. Das Spiel - die Sucht - hat dich voll im Griff.

Du willst das ändern? Du kannst das ändern! Gegen diese Krankheit gibt es eine Medizin: reden, reden, reden und zuhören (lernen). Gemeinsam wollen wir uns auf diesem Weg zurück ins Leben unterstützen.

Angehörige sind jederzeit willkommen.

Adresse: Selbsthilfekontaktstelle Horizont in Hohenschönhausen
Ahrenshooper Str. 5, 13051 Berlin, Raum 1

Termin: wöchentlich Montag, 18 Uhr

Kontakt über die Selbsthilfekontaktstelle:

Tel. 030 9621033, E-Mail: info@selbsthilfe-lichtenberg.de

Kontakt der Selbsthilfegruppe:

Tel. 0176-38606017, E-Mail: shg-spielfrei@freenet.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Next Step - Junge Sucht-Selbsthilfe

Next Step - Schritt für Schritt in ein erfüllteres Leben - Unsere Gruppe hilft dir dabei!

Wir sind eine Anlaufstelle für junge Menschen, die mit Sucht oder ähnlichen Problemen konfrontiert sind - eine Gemeinschaft, in der ihr euch verstanden fühlt und Unterstützung findet. um Themen zu diskutieren, die für euch von Bedeutung sind, von Sucht und Missbrauch bis hin zu alltäglichen Sorgen, die damit einhergehen.

Wir möchten, dass ihr euch bei uns wohl fühlt und dass ihr in einer sicheren Umgebung über eure Erfahrungen und Gefühle sprechen könnt. Unsere Gruppe richtet sich besonders an junge Menschen im Alter von 18 bis 35 Jahren, unabhängig von der Substanz, um die es geht.

Termin: 1. und 3. Mittwoch im Monat 17.00-18.30 Uhr

Wo: Hochschulring 2 in 15745 Wildau.

E-Mail: newmanda@outlook.de

Kontakt: Karoline und Daniel – sind die Gruppenleitung.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Neue Selbsthilfegruppe

Cannabisfrei

Wir wollen eine Selbsthilfegruppe für Menschen gründen, die ihren Konsum überdenken, vielleicht sogar ganz aufhören wollen und sich folgende Fragen wiederholt stellen:

- Wie reguliere ich mich ohne Cannabis?
- Was mache ich mit der Energie und der Zeit bei klarem Verstand?
- Was mache ich mit den vielen negativen Erinnerungen & Erlebnissen, die ich bisher sehr gut mit Cannabis verdrängen konnte?
- Wie schaffe ich es, ohne Cannabis ein- und durchgehend zu schlafen?
- Ich habe keinen Appetit ohne – was mache ich gegen das Übelkeitsgefühl nach wenigen Happen?

Wir suchen erwachsene Menschen, die von den Auswirkungen ihren bisherigen Konsums betroffen sind und den nüchternen Austausch in einer freien Selbsthilfegruppe suchen. Es geht nicht um medizinisch betreuten Konsum oder betreutes Kiffen sondern um positive Veränderung im Konsum mit dem Rückhalt einer Selbsthilfegruppe. Interesse?

Dann meldet Euch in der Selbsthilfekontaktstelle in Marzahn Hellersdorf, Alt-Marzahn 59A, 12685 Berlin

Tel.: 030 5425103, oder per E-Mail an selbsthilfe@wuhletal.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Wurzeln schlagen - Illegale Suchtmittel

Suchtdruck? Innere Unruhe? Das Gefühl etwas neben sich zu stehen? Der Wunsch nach seelischem Frieden?

In unserer Selbsthilfegruppe wollen wir im geschützten Rahmen miteinander in die Verbindung und in den gemeinsamen Austausch gehen. Mit Hilfe von einfachen Meditationstechniken und Körperübungen wollen wir unsere Selbstheilungskräfte aktivieren. Uns gemeinsam einen „Werkzeugkoffer“ erarbeiten, der uns hilft in herausfordernden Situationen bei uns zu bleiben und unsere Wurzeln zu stärken.

Teilnahme-Voraussetzung ist Punktabstinenz und der feste Wunsch, die eigene Lebenssituation aktiv zu verbessern. Interesse geweckt?

Dann melde dich gerne in der Selbsthilfekontaktstelle (Gruppenmitglieder möglichst bis 50 Jahre).

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

Tel.: 030 631 09 85 / Email: eigeninitiative@ajb-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Peerberatung zum Thema Depression

mit Expertin aus Erfahrung Nora Fieling

Mal mit jemandem reden, die ein Leben mit Depressionen aus eigener Erfahrung kennt. Verstanden werden, Fragen stellen, gute Erfahrungen zu Netzwerken in Berlin erhalten. Es ist kein Ersatz für

therapeutische oder psychiatrische Gespräche, jedoch für viele eine hilfreiche Ergänzung.

Jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat um 15.00 oder 16.30 Uhr

Ort: Perlebergerstr. 44, 10559 Berlin | Terminvergabe via

Tel.: 030 - 3 94 63 64 oder

Mail: kontakt@stadtrand-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

BERATUNG DER SELBSTHILFE FÜR DIE SELBSTHILFE

Digitale Offene Tür - Beratungsangebot für junge Menschen mit Krisen

Jeder 1. Montag im Monat 15-16 Uhr *außer an Feiertagen

Hier informieren wir dich über Anlaufstellen in Krisen, Selbsthilfemöglichkeiten, Beratungs- und Gruppenangebote. Du kannst dich auch direkt vertraulich beraten lassen.

Klicke dazu einfach folgenden Link und trete dem Videochat bei:

<https://meet.pegasusserver.de/JUNIK>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

BERATUNG DER SELBSTHILFE FÜR DIE SELBSTHILFE

Die Sozialberatung bei SEKIS

telefonisch, digital und nach Anmeldung auch vor Ort

Anmeldung erforderlich

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

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

Bitte vereinbaren Sie vorab einen Termin!

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

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PODCAST

Im

LEBENSMUTIG Podcast

Kommen Menschen zu Wort, die ganz persönliche Erfahrungen im Bereich der Jungen Selbsthilfe gemacht haben und bereit sind, diese mit uns zu teilen. Sie wollen berichten, aufklären und vor allem – Mut machen!

Hier gibt's die Folgen

<https://schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de/podcast/>

Folge #04 'Gruppengründung? Einfach machen'

Bossi berichtet in der vierten Podcast Folge von seinen persönlichen Erfahrungen, eine Selbsthilfegruppe zu gründen. Innerhalb seiner Gruppe kommen viele unterschiedliche Personen zusammen, die gemeinsam das Ziel verfolgen Abstinenz zu bleiben.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PODCAST

Echte Stimmen - Podcast zur Selbsthilfe in Berlin

Dieser Podcast schafft echten Raum für echte Themen, die Menschen in der Selbsthilfe beschäftigen und bewegen. Sei es der Umgang mit psychosozialen Themen und Erkrankungen, wie Depressionen, Suchterkrankungen oder auch körperliche Beeinträchtigungen. Euch erwartet ein tiefer und authentischer Einblick in die Berliner Selbsthilfeworld und ihr lernt die enorme, oft unterschätzte Vielfalt kennen. Erfahrt mehr über den gesellschaftlichen Wert von Selbsthilfegruppen, über die verschiedenen Formen und trefft inspirierende Menschen.

#46 Meine Selbsthilfegruppe ist mein Talisman: Jens und Erhard

<https://echte-stimmen.podigee.io/46-meine-selbsthilfegruppe-ist-mein-talisman>

47 Mein Leben danach - Erwachsene Kinder aus suchtkranker Familie

Al-Anon Familiengruppen: Al-Anon bietet Selbsthilfegruppen mit dem Schwerpunkt Erwachsene Kinder von Alkoholikern an.

https://open.spotify.com/episode/6r6E0QKj3YusmVKAU9G8nc?go=1&sp_cid=a20a3e91b654d89520c437a802519f92&utm_source=embed_player_p&utm_medium=desktop

#48 Räume für Emotionen eröffnen - für sich und für Andere

In der heutigen Folge werfen wir einen Blick auf das Thema Sucht und suchtkranke Familien aus der Perspektive der Beratenden. Unsere Gästinnen, Andrea Mühling und Stefanie Hilke, sind Teil der Alkohol- und Medikamentenberatungsstelle Tempelhof-Schöneberg von Notdienst e.V. und der Beratungs- und Behandlungsstelle Stoffbruch

https://open.spotify.com/episode/6r6E0QKj3YusmVKAU9G8nc?go=1&sp_cid=a20a3e91b654d89520c437a802519f92&utm_source=embed_player_p&utm_medium=desktop

» [Inhaltsverzeichnis](#)

INTERESSEN ÄLTERER MENSCHEN

Leben ohne Internet – geht's noch?

Aktion der BAGSO zum Mitmachen vor Ort

Rund sieben Millionen ältere Menschen leben in Deutschland ohne Zugang zum Internet. Im Alltag stoßen sie häufig auf Schwierigkeiten. Mit der Aktion "Leben ohne Internet - geht's noch?" will die BAGSO gemeinsam mit Seniorenorganisationen und Seniorengruppen für die Schwierigkeiten von Menschen ohne Internet sensibilisieren und für gute Lösungen eintreten.

Im Fokus der Aktion stehen kommunale Bürgerdienste und weitere Angebote der Kommunen. Denn Bürgerinnen und Bürger müssen zu allen öffentlichen Dienstleistungen vollen und ungehinderten Zugang haben, egal ob sie das Internet nutzen oder nicht.

Die BAGSO unterstützt interessierte Seniorengruppen mit Anregungen und Materialien für Aktionen vor Ort. Sie ruft dazu auf, die Öffentlichkeit mit Veranstaltungen und Presseartikeln auf die Schwierigkeiten eines Lebens ohne Internet aufmerksam zu machen und mit konkreten Veränderungswünschen auf Kommunalpolitik und Verwaltung zuzugehen. Denn das sollte es in jeder Kommune geben:

Möglichkeiten der Kontaktaufnahme per Telefon, Post oder persönlich

Informationen und Formulare in gedruckter Form

Unterstützung bei der Nutzung digitaler Dienste

Kontakt: Marianne Riedel und Jannik Seelbach

Tel. 0228 / 24 99 93-56

Mo. bis Fr.: 10.00 bis 12.00 Uhr und Mo. bis Do.: 14.00 bis 16.00 Uhr

Mail [gehtsnoch\(at\)bagso.de](mailto:gehtsnoch(at)bagso.de)

Informationen zur Kampagne: <https://www.bagso.de/themen/digitalisierung/aktion-leben-ohne-internet/>

Internetseite der BAGSO <https://www.bagso.de/>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PROJEKTE

Film: Expedition Depression

Christoph, Jacqueline, Julia, Christoph und Charis: Fünf junge Erwachsene auf Roadtrip durch Deutschland – auf den Spuren der Depression. Auf der Suche nach Antworten zur Erkrankung. Fünf junge Erwachsene, die selbst in Kindheit und Jugend Depression erlebt haben. Fünf junge Erwachsene, eine Gemeinsamkeit. Ein Roadtrip, ein Miteinander. Den Film kann man bestellen: [Film bestellen](#)

<https://depressionsliga.de/projekte/expedition-depression/>

Die Selbsthilfekontaktstelle SEKIS Charlottenburg-Wilmersdorf lädt ein zur Filmvorführung

Am 6. Juni 2024 19.30 Uhr

Zu keiner anderen Erkrankung erreichen die Berliner Selbsthilfekontaktstellen mehr Anfragen als zu der der Depression – und das nicht erst seit der Corona-Pandemie.

Die Selbsthilfekontaktstelle Charlottenburg-Wilmersdorf möchte für mehr Sichtbarkeit sorgen und lädt daher zur Vorführung des Dokumentarfilms „Expedition: Depression“ ein: Fünf junge Betroffene auf außergewöhnlicher Fahrt, einem Roadtrip quer durch Deutschland, auf der Suche nach Antworten zu ihrer Erkrankung.

Zwei Wochen waren Jacqueline, Julia, Charis, Christoph und Christoph in Deutschland unterwegs. Sie besuchten eine Kinder- und Jugendpsychiatrie-Klinik, waren gemeinsam zelten, absolvierten eine Alpenwanderung und einen Sporttherapie-Tag. Fünf junge Männer und Frauen, die sich aufgemacht haben zu einer beeindruckenden „Expedition Depression“.

Im Anschluss an den Film, der am 6. Juni 2024 um 19.30 Uhr im Theater Schalotte in der Beheimstraße 22 gezeigt wird, besteht die Möglichkeit, mit den Mitarbeitern der Selbsthilfe-Kontaktstelle Charlottenburg-Wilmersdorf ins Gespräch zu kommen.

Die kostenfreien Tickets können per Mail bei der Kontaktstelle reserviert werden:

selbsthilfe@sekis-berlin.de.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PROJEKTE

Fachaustausch „Migration und Selbsthilfe

Am 23.05.2024 fand der erste Fachaustausch zum Thema "Migration und Selbsthilfe" in der Selbsthilfe-, Kontakt- und Beratungsstelle in Alt-Marzahn statt. Besonders hervorzuheben ist die Vielfalt der Projekte und Menschen, die vertreten waren. Neben Fachleuten aus Beratungsstellen, Seelsorge, Stadtteilzentren und Vereinen waren auch der Koordinator für gesundheitsrelevante Fragen geflüchteter Menschen Thomas Knorr sowie der Beauftragte der Senatsverwaltung für Deutsche aus Russland, Spätaussiedler und Vertriebene Walter Gauks vor Ort. Es wurden Bedarfe zusammengetragen, Ressourcen erfasst und erste Ideen für mögliche Umsetzungen überlegt. So besteht u. a. ein hoher Bedarf an Anlaufstellen für Menschen, die mit Suchtabhängigen leben und dadurch in einer Co-Abhängigkeit stecken. In diesem Fall ist die Umsetzung vergleichsweise einfach zu realisieren. Wir als Selbsthilfekontaktstelle können entsprechende Gruppen initiieren und in der Gründungsphase begleiten. Für russisch- und englischsprachige Gruppen können wir das ohne Probleme umsetzen, für andere Sprachen kann das nun entstehende Netzwerk helfen. Gruppen können sich wahlweise in unseren Räumen treffen, aber auch an anderen Orten, z. B. in einem Stadtteilzentrum. Für andere Bedarfe ist die Umsetzung wesentlich aufwendiger. Zum Beispiel gibt es viele Eltern von Kindern mit Behinderungen, die sich einen vertrauensvollen Rahmen für Austausch wünschen. Hier spielt eine entlastende Kinderbetreuung eine große Rolle. Aber auch das zu schaffen, ist nicht unmöglich! Diese wichtige Erkenntnis nehmen alle Teilnehmenden als Motivation zum Weitermachen mit! Zusammenfassend kann man sagen, dass Marzahn-Hellersdorf über ein hohes Maß an Fachkompetenzen verfügt, die über viele einzelne Projekte und unterschiedliche Träger verteilt sind. Das Ziel des Austausches ist es, dieses Potential zu nutzen und durch Vernetzung Türen in die Selbsthilfe für Menschen zu öffnen, für die das klassische Konzept der Gesprächselbsthilfe schwer umzusetzen ist. Es war ein sehr intensiver Austausch, ein Beginn für ein fruchtbares Format der Zusammenarbeit, die alle Beteiligten gerne weiterführen möchten. Wenn sich jemand an dieser spannenden Aufgabe beteiligen möchte, setzen Sie sich gern mit der Selbsthilfe-, Kontakt- und Beratungsstelle in Verbindung:

selbsthilfe@wuhletal.de, Tel. 030 5425103 oder persönlich in Alt-Marzahn 59 a, 12685 Berlin.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PROJEKTE

Junge Selbsthilfe Berlin - ein Portrait

Hier kommen Junge Menschen zu Wort, die ihre ganz persönlichen Erfahrungen mit der Jungen Selbsthilfe gemacht haben. Sie erzählen, was Junge Selbsthilfe ist und was sie so besonders macht, warum sie dabei sind und was sie dort finden. Sie wollen Mut machen!

Hier gibt's das Video <https://www.youtube.com/watch?v=5zxckjxKmGc>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PROJEKTE

Mitarbeitende für den "Vernetzungstag Stadtteilarbeit" gesucht

Die Hilfswerke Nachbarschaftszentren veranstalten gemeinsam mit dem Verband für sozial-kulturelle Arbeit 2024 zum 4. Mal den ONLINE Vernetzungstag Stadtteilarbeit 2024 zum Thema: **Gesundheit im Alltag. Zugänge und Möglichkeiten in der Stadtteilarbeit**

Termin: Dienstag, den 22. Oktober 2024 von 9.00 bis 13.00 Uhr

Die Zielgruppe der Veranstaltungsteilnehmer:innen sind alle, die im Rahmen der Stadtteilarbeit/Gemeinwesenarbeit arbeiten oder in diesem Bereich forschend/wissenschaftlich tätig sind. Das Programm besteht aus spannenden Vorträgen und fachlichen Inputs, Möglichkeit zum Vernetzen und einem Workshopteil zum Austausch und zur tiefer gehenden konkreten Auseinandersetzung.

Dazu suchen wir spannende Kolleg:innen aus der Stadtteilarbeit, die ihre praktische Expertise in unseren Workshops zeigen können und dabei ihre Einrichtung / ein Projekt / ein Arbeitsfeld kurz vorstellen möchten.

Nach der Vorstellung sollten Sie für 40 min mit der Gruppe in Diskussion gehen.
Könnten Sie sich vorstellen, dass Sie oder eine*r Ihrer Kolleg*innen in diesem Rahmen mitwirken?
Um einen Eindruck zu bekommen hier das Programm der Vernetzungstage der letzten Jahre mit jeweils über 120 Teilnehmer*innen: <https://nachbarschaftszentren.at/vernetzungstag>
Kontakt: Team Nachbarschaftszentren - Wiener Hilfswerk
1070 Wien, Schottenfeldgasse 29 +43 1 512 36 61-3002 od. 3003
nachbarschaftszentren@wiener.hilfswerk.at www.wiener.hilfswerk.at

» [Inhaltsverzeichnis](#)

DIGITALISIERUNG

Ein Recht auf Leben ohne Digitalzwang

Der Verein Digitalcourage e.V. startet eine Unterschriftenaktion

An immer mehr Stellen werden wir genötigt, uns einzuloggen, online zu registrieren oder eine App herunterzuladen – und dabei persönliche Daten preiszugeben. Und das, um Dienste zu nutzen, die zur Grundversorgung gehören!

Digitalcourage e.V. klagt bereits gegen die Deutsche Bahn wegen ihrer "Schnüffelnavigator-App", der Post DHL hat der Verein 2023 einen viel beachteten BigBrotherAward für den Digitalzwang bei ihren neuen Packstationen verliehen. **Auch der zunehmende Zwang, die Terminplattform des Unternehmens Doctolib zu nutzen, um einen Arzttermin zu bekommen, war mehrfach Thema.**

Jetzt will er "das Übel bei der Wurzel packen": Digitalcourage e.V. fordert den Bundestag auf, ein Recht auf Leben ohne Digitalzwang ins Grundgesetz aufzunehmen!

Denn es darf nicht sein, dass das Wahrnehmen von Grundrechten, die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben und die Nutzung öffentlicher Infrastruktur (Bahn, Post, medizinische Versorgung) davon abhängig ist, dass wir Internet haben, ein Smartphone bei uns tragen oder eine bestimmte App installieren.

Gerade feiert Grundgesetz sein Jubiläum. Der Verein meint: zum 75. Geburtstag braucht es ein Update. In Artikel 3 geht es um das Verbot von Benachteiligung und Diskriminierung. Dieser Artikel soll ergänzt werden um das Verbot, Menschen bei der Grundversorgung zu benachteiligen, weil sie ein bestimmtes Gerät oder eine digitale Plattform nicht nutzen.

Digitalzwang bedeutet eine handfeste Benachteiligung bis hin zum kompletten Ausschluss von Diensten. Dies betrifft nicht nur alte, arme oder kranke Menschen, die die entsprechende Technik nicht nutzen können. Sondern es betrifft auch technik-affine Menschen, die sich gut auskennen und nicht auf Schritt und Tritt eine digitale Datenspur hinterlassen wollen.

["Unterstützen Sie unsere Forderung für ein Recht auf ein Leben ohne Digitalzwang mit Ihrer Unterschrift!"](#)

Man müsse sich jetzt einmischen und die Grundrechte sichern. Die Zeit drängt, denn immer mehr analoge Dienste, die bisher zur Verfügung standen, werden abgeschafft. Auch wenn man selber gerne die Technik nutzt, sollte man sich trotzdem dafür einsetzen, dass es stets eine nicht digitale Alternative gibt.

Kontakt: Rena Tangens, Julia Witte und das ganze Team von Digitalcourage

"Wir lieben Technik – aber wir wollen die Wahl haben, ob, wann und welche wir nutzen.

Gegen Digitalzwang, für Wahlfreiheit! "

Wenn Sie die Forderung unterstützen wollen: <https://digitalcourage.de/recht-auf-leben-ohne-digitalzwang>

Digitalcourage e.V. - Marktstraße 18 - 33602 Bielefeld

Tel: +49 521 1639 1639

Fax: +49 521 61172

mail@digitalcourage.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

DIGITALISIERUNG

Bundesweiter Digitaltag am 7. Juni 2024

<https://digitaltag.eu/>

Am 7. Juni 2024 findet der fünfte bundesweite Digitaltag statt.

Wie wir uns informieren, wie wir einkaufen, lernen, miteinander kommunizieren, ärztlichen Rat einholen, oder Dienstleistungen der öffentlichen Verwaltung in Anspruch nehmen – Digitalisierung verändert unseren Alltag und unser Berufsleben tiefgreifend. Jede und Jeder muss in die Lage versetzt werden, sich souverän und sicher, selbstbewusst und selbstbestimmt in der digitalen Welt zu bewegen.

Dazu haben wir den jährlich stattfindenden Digitaltag ins Leben gerufen: Mit über 2.500 Aktionen wollen wir die unterschiedlichen Aspekte der Digitalisierung beleuchten und gemeinsam über Chancen und Herausforderungen diskutieren.

Im Fokus steht in diesem Jahr das Thema „Künstliche Intelligenz“. Es werden aber Themen rund um die Digitalisierung angeboten von Coding-Workshops über digitales Engagement bis zu Tagen der offenen Tür. "Digitalisierung lebt vom Mitmachen! Deshalb konnten alle beim Digitaltag am 7. Juni dabei sein und an unzähligen Aktionen teilnehmen — egal ob vor Ort oder im virtuellen Raum."

Teilnehmen können im Prinzip alle Organisationen und auch Privatpersonen.

Eigene Aktionsanmeldungen mit Anleitung, Info-Veranstaltungen und Unterstützung

<https://digitaltag.eu/aktion-anmelden>

Aktionen können ab sofort über ein [Online-Formular](#) angemeldet werden. Ideen und Inspiration für die konkrete Ausgestaltung von Aktionen gibt auch unser [Aktionsleitfaden](#).

<https://digitaltag.eu/>

Hinweis: Aktionen finden nicht nur am 7. Juni statt, sondern werden auch im gesamten Zeitraum vom 1. bis zum 9. Juni angeboten.

Offenes Treffen des AWO-Netzwerks „DigiTeilhabe“:

Qualifizierung für digitale Kompetenzvermittlung – Praxisbeispiel „Ich digital“

AWO Bundesverband e.V. - Projekt "DigiTeilhabe", 03.06.2024 | 10:30-12:00 Uhr

Die Stiftung „Digitale Chancen“ hat mit dem Projekt „Ich digital“ einen Kurs für digitale Einsteiger*innen entwickelt. Dafür bietet das Projekt eine Trainer*innen-Schulung für Einrichtungen an, um den Kurs eigenständig selbst vor Ort durchführen zu können.

<https://digitaltag.eu/aktion/offenes-treffen-des-awo-netzwerks-digiteilhabe-qualifizierung-fuer-digitale-kompetenzvermittlung>

Carikom - digitale Teilhabe für Menschen mit Behinderung und Senior*innen

Caritasverband für die Diözese Augsburg e.V., 06.06.2024 | 10:00-11:00 Uhr

<https://digitaltag.eu/aktion/ehrenamt-remote-digitales-engagement-erfolgreich-fuer-die-vereinsarbeit-nutzen>

Ehrenamt remote: Digitales Engagement erfolgreich für die Vereinsarbeit nutzen, 07.06.2024 | 11:00-12:00 Uhr, lagfa bayern e.V. (Landesarbeitsgemeinschaft der Freiwilligenagenturen in Bayern)

<https://digitaltag.eu/aktion/ehrenamt-remote-digitales-engagement-erfolgreich-fuer-die-vereinsarbeit-nutzen>

Online-Seminar: In 3 Schritten zu wirksamen Website-Texten, 07.06.2024 | 15:45 Uhr

<https://digitaltag.eu/aktion/online-seminar-in-3-schritten-zu-wirksamen-website-texten>

Usabilitychecks, DBSV - Deutscher Blinden- und Sehbehindertenverband, 07.06.2024 | 14:00 Uhr

<https://digitaltag.eu/aktion/usabilitychecks>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PATIENTENINTERESSEN

20 Jahre Patientenbeteiligung: Mediale Aufmerksamkeit für ein wichtiges Thema

Am 19. Februar 2024 fand der Festakt „20 Jahre Patientenbeteiligung im SGB V“ in Berlin statt. Der Einladung des Beauftragten der Bundesregierung für die Belange der Patientinnen und Patienten, Stefan Schwartze, waren rund 200 Personen gefolgt. In der Berlin-Brandenburgischen Akademie der Wissenschaften gab es ein hochkarätiges Programm mit Referierenden und Diskussionsteilnehmenden aus Politik und Patientenvertretung.

Beteiligt mit dem Vortrag „Engagement ohne ausreichende Unterstützungsstruktur auf der Landesebene“, war auch **Sonja Arens**, Patientenvertreterin und Vorstandsmitglied der LV Selbsthilfe Berlin e.V.

Hier finden Sie das [Redemanuskript als pdf-Datei](#) und unten die Aufzeichnung.

Programm und weitere Informationen (auch mit Aufzeichnung)

<https://patientenbeauftragter.de/2024/02/14/festakt-patientenfuersprechertag-mit-festakt-20-jahre-patientenbeteiligung/>

Mitschnitt von der Veranstaltung

<https://www.youtube.com/watch?v=-rGLKdH2Zjs>

(Sonja Arens spricht ungefähr ab Minute 32; Redemanuskript siehe Anhang)

Presseberichte zu der Veranstaltung

<https://www.aok.de/pp/gg/update/verbesserungsbedarf-bei-patientenbeteiligung/>

<https://www.aerzteblatt.de/nachrichten/149379/Staerkung-der-Patientenbeteiligung-gefordert?rt=1a04c26c48ddccb4062305611f1e629>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Das Fortbildungsprogramm 2024<https://www.sekis-berlin.de/aktuelles/fortbildung>

Du benötigst methodisches Handwerkzeug und wichtige Infos zur Organisation und Öffentlichkeit für deine Gruppe? Dann bist du bei uns genau richtig! Bei SEKIS findest Du das ganze Jahr über interessante und hilfreiche Fortbildungen rund um das Thema Selbsthilfe.

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

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Tel: 030 890 285 39

» [Inhaltsverzeichnis](#)

05. Juni 2024**16 – 19 Uhr****Vom Zauber der Schwarmintelligenz****Thematisch zentriertes Arbeiten in der Selbsthilfe****Selbsthilfe-Kontaktstelle Lichtenberg - Synapse | Schulze-Boysen-Straße 38 | 10365 Berlin**

Viele Menschen kommen zur Selbsthilfe, um ihre Fragen und Probleme mit anderen Betroffenen zu teilen. Dabei sind die Teilnehmenden einerseits Frage-Stellende aber auch Rat- und Ideen-Gebende. Das funktioniert je nach Struktur und Arbeitsweise der Selbsthilfe-Gruppe mal gut oder auch weniger gut.

Manchmal verzetteln sich die Gespräche und das volle Potential eines Gesprächs-kreises wird gar nicht genutzt. Oft ist den Gruppen-Teilnehmenden nicht bewusst, über welches Wissen und welche Erfahrung die Beteiligten verfügen, welche "Schwarm-Intelligenz" in einer Gruppe steckt.

In dieser Fortbildung wollen wir uns damit befassen, wie thematisch zentriertes Arbeiten aussehen kann, welche Faktoren es begünstigt und wie es in einer bestehenden Selbsthilfe-Gruppe etabliert werden kann. Dabei wird das Wissen und die Erfahrung der Teilnehmenden gleich miteinbezogen, denn wir wollen nicht nur theoretisch darüber diskutieren, sondern das Erlernete auch praktisch anwenden.

Anmeldefrist: 28.05.2023**E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de****Tel.: 030 890 285 39****Kosten: 5 € (kostenfreie Teilnahme mit aktuellem Berechtigungsnachweis)****Leitung: Jens E. Geißler | Anke Polkowski (Arbeitskreis Fortbildung)**[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

11. Juni 2024**18 – 20 Uhr****Wer macht was? Grundlagen im deutschen Gesundheitswesen****Die Veranstaltung findet digital statt.**

Patient*innen sind mittlerweile gefragte Partner*innen wenn es um die Weiter-Entwicklung der gesundheitlichen Versorgung geht. Und somit sind Aktive aus Selbsthilfe-Gruppen und -organisationen natürlich besonders interessant: Denn sie haben sehr viel Wissen auf dem Gebiet ihrer Erkrankung und können die Sicht der Betroffenen besonders gut darstellen. Gleichzeitig ist es wichtig, sich als Patient*in einzubringen und sich Gehör zu verschaffen. Selbsthilfe-Organisationen fordern diese Beteiligung daher auch zunehmend ein. Und sie werden vom Gesetzgeber in dieser Rolle auch zunehmend eingebunden. Um aber aktiv mitarbeiten, mit beraten und entscheiden zu können, brauchen die Aktiven aus den Selbsthilfe-Gruppen einen Einblick in die Art und Weise, wie Entscheidungen zustande kommen, wer was regelt und wo ggf. Anliegen vorgebracht werden können.

Die Informationsveranstaltung gibt einen Überblick über den Ausbau und die grundlegenden Funktionen des deutschen Gesundheitswesens.

Anmeldefrist: 03.06.2024
E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de
Tel.: 030 890 285 39
Kosten: kostenfrei
Leitung: Detfel Fronhöfer (ehem. AOK NordOst)
[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR DIE SELBSTHILFE

18. Juni 2024 18 - 21 Uhr

Instagram & Facebook - Visuell ansprechende Inhalte für Social Media mit Canva erstellen

Selbsthilfe-Kontaktstelle Charlottenburg-Wilmersdorf | Bismarckstraße 101 | 10625 Berlin

Soziale Netzwerke sind ein wichtiges Medium um Informationen zu teilen, mit der Community im Kontakt zu sein und diese zu erweitern. Ein visuell ansprechendes und kohärentes Erscheinungsbild des Accounts ist hierfür hilfreich. Die Fortbildung liefert einen Überblick über die Grund-Funktionen des Grafik- Programms Canva und erläutert anhand von Beispielen worauf es beim Design von social Media Beiträgen ankommt - Farbe, Typografie, Komposition. Anhand dessen erstellen die Teilnehmenden eigene Beiträge die wir danach in der Gruppe auswerten.

Anmeldefrist: 10.06.2024

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Tel.: 030 890 285 39

Kosten: 5 € (kostenfreie Teilnahme mit aktuellem Berechtigungsnachweis)

Leitung: Sascha Dinse (Social Media Berater*in)

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR DIE SELBSTHILFE

25. Juni 2024 16 – 18 Uhr

Gut vorgesorgt! Patient*innen-Verfügungen und Vorsorge-Vollmachten

Selbsthilfe-Kontaktstelle | Charlottenburg-Wilmersdorf | Bismarckstraße 101 | 10625 Berlin

Patient*innen-Verfügung und Vorsorge-Vollmacht sind Themen, welche nicht nur ältere Menschen berühren. Auch für Selbsthilfe-Gruppen – insbesondere der von Menschen mit chronischer Erkrankung – ist eine Auseinandersetzung mit medizinischen Grenz-Situationen ihres Lebens und mit der entsprechenden Vorbereitung relevant. Wie handlungs- und entscheidungsfähig bin ich noch im Falle einer todbringenden Krankheit? Welche medizinischen Maßnahmen sollen noch ergriffen werden – oder eben auch nicht? Und wer regelt meine sonstigen Angelegenheiten, wenn ich nicht mehr in der Lage dazu bin? Es gibt eine Reihe von Fragen und Unsicherheiten rund um diese sensiblen Themen für die drei Arten von Vollmachten und Verfügungen zur Verfügung stehen, um das eigene Selbst-Bestimmungsrecht präventiv zu schützen.

Anmeldefrist: 17.06.2024

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Tel.: 030 890 285 39

Kosten: kostenfrei

Leitung: Peter Rudel (Cura-Betreuungsverein)

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR DIE SELBSTHILFE

15. Juli 2024 18 - 21 Uhr

Was macht mich stark? Resilienz-Förderung für Selbsthilfe-Gruppen

Selbsthilfe-Kontaktstelle | Charlottenburg-Wilmersdorf | Bismarckstraße 101 | 10625 Berlin

Es gibt Menschen, die nichts aus der Bahn zu werfen scheint. Sie verzweifeln nicht an ihrem Schicksal oder an widrigen Lebensumständen. Sie erholen sich schnell von Rückschlägen und gehen daraus sogar gestärkt hervor. Dahinter steckt die sogenannte Resilienz. Resilienz bedeutet, schwierige Lebenssituationen ohne Beeinträchtigung zu überstehen. Diese innere Stärke hilft, in belastenden Situationen widerstandsfähig zu sein. Im Alltag bedeutet dies, trotz vielfältiger Anforderungen kraftvoll und gelassen zu bleiben. Die

Selbsthilfe-Gruppen eröffnen erhebliche Resilienz stärkende Möglichkeiten, weil die wesentlichen Eigenschaften, Strategien und Grundhaltungen für Resilienz in ihnen anzutreffen sind. In diesem Workshop werden die Resilienz stärkenden und schützenden Faktoren z. B. Akzeptanz, Lösungsorientierung, Optimismus vorgestellt und gemeinsam erprobt.

Anmeldefrist: 05.07.2024

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Tel.: 030 890 285 39

Kosten: 5 € (kostenfreie Teilnahme mit aktuellem Berechtigungsnachweis)

Leitung: Ines Krahn (Sozialpädagogin)

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

05. September 2024 **18 - 20 Uhr**

Datenschutz für Selbsthilfe-Gruppen - Tipps zum Umgang mit der Datenschutz-Grundverordnung

digital via Zoom

Wenn du dich in deiner Gruppen austauschst, werden dabei vermutlich auch Daten gesammelt. Sensible Daten, z. B. Gesundheitsdaten oder auch andere, sehr persönliche Informationen. Einen bewussten Umgang damit ist in Zeiten riesiger Speicher-Kapazität und Daten-Sammelwut wichtiger denn je. Warum ist Datenschutz so wichtig? Selbsthilfe-Gruppen sind Orte des Vertrauens, in denen du persönliche Geschichten und Erfahrungen teilst. Diese Informationen verdienen den höchsten Schutz. Außerdem ist Datenschutz eine rechtliche Verpflichtung, auch für Selbsthilfe-Gruppen. Unsere Fortbildung vermittelt euch das notwendige Wissen und die praktischen Schritte, um deine Daten und die der Gruppe angemessen zu schützen. Sie will dich dabei unterstützen, dass deine Selbsthilfe-Gruppe eine sichere und vertrauensvolle Umgebung bleibt.

Anmeldefrist: 08.04.2024 | 28.08.2024

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Tel.: 030 890 285 39

Kosten: kostenfrei

Leitung: Kyra Morawietz (SEKIS Berlin)

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

Die Veranstaltungsankündigungen finden Sie auch online

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

VERANSTALTUNGEN

03. Juni 2024 **18:00 - 20:00 Uhr**

ADHS im Erwachsenenalter - Vortrag und Diskussion

Online-Veranstaltung

Dass ADHS sich mit dem Erwachsenwerden nicht automatisch "verwächst", sondern oft auch übers Kindesalter hinaus fortbesteht, ist in der Fachwelt noch nicht lange bekannt und anerkannt. Dabei haben Betroffene häufig einen immensen Leidensdruck: Neben den bekannten Symptomen wie Konzentrationsschwierigkeiten, Impulsivität und Hyperaktivität kommen meist auch weniger beachtete Begleitsymptome wie starke Reizoffenheit, Vermeidungsverhalten, Selbstabwertung und Depressionen hinzu. Und auch die Stärken, die viele "ADHSler" auszeichnet, werden selten beachtet: Hierzu zählen etwa Kreativität, Sensibilität und eine große Begeisterungsfähigkeit.

Diese Veranstaltung bietet sowohl Informationen zu ADHS-Symptomen und dem Umgang mit diesen als auch die Gelegenheit, Fragen zu stellen, eigene Erfahrungen zu teilen und hierzu ins Gespräch zu kommen.

Vortrag: Monti Prior (Coach für Erwachsene mit ADHS),

Holger Münzer (Kronengruppe e.V., Selbsthilfegruppen für ADHS-Betroffene)

Wichtig: Die Plätze für die Vor-Ort-Teilnahme sind bereits alle vergeben, Sie können aber gerne per Online-Stream an der Veranstaltung teilnehmen.

Anmeldung erforderlich!. Bitte melden Sie sich über diesen Link für die virtuelle Teilnahme an:
<https://sweapevent.com/b?p=adhs-im-erwachsenenalter>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

04. Juni 2024 **17:30 bis 19:30 Uhr**

Mehr Teilhabe für Krebsbetroffene

Online-Veranstaltung im Rahmen der German Cancer Survivors Week 2024:

Auftaktveranstaltung der Deutschen Krebsstiftung in Zusammenarbeit mit der Berliner Krebsgesellschaft e.V. und dem Survivors Home Berlin

Krebserkrankungen führen zu tiefen Einschnitten im Leben der Betroffenen und können sich auf alle Lebensbereiche auswirken. Wie gehen zum Beispiel Selbstständige oder freiberuflich Tätige damit um, wenn eine Krebsdiagnose die Grundlage ihrer beruflichen Existenz bedroht? Wir fragen bei Betroffenen und Expert*innen nach. Außerdem steht Ihnen unsere Online-Fragerunde zum Thema "Selbstständig und Krebs" offen. Unsere Expert*innen sind Ralf Rötten (Berliner Krebsgesellschaft, Schwerpunkt: Krebsberatung), Hermann-Josef Tenhagen (Chefredakteur Finanztip, Schwerpunkt: Krankenversicherung) und Simone Weidner (Stiftung Warentest, Schwerpunkt: Berufsunfähigkeitsversicherung).

Im zweiten Teil der Veranstaltung geht es um die Frage, welche Erfahrungen krebserkrankte Menschen mit Migrationsgeschichte im deutschen Gesundheitssystem machen und wie kulturelle und sprachliche Barrieren überwunden werden können.

So nehmen Sie teil

Die Teilnahme an den Online-Veranstaltungen ist kostenfrei. Voraussetzung ist ein Computer, ein Internetanschluss und optional ein Headset. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Bitte klicken Sie am entsprechenden Veranstaltungstag zur Teilnahme auf den Link der jeweiligen Sitzung auf unserer Webseite <https://www.deutsche-krebsstiftung.de/projects/german-cancer-survivors-week-2024/>. Es öffnet sich dann automatisch der Online-Konferenzraum, Sie können sich dort mit Ihrem Klarnamen oder aber anonym anmelden. Sie selbst sind nicht mit Bild oder Video zu sehen. Sie sind herzlich eingeladen, während der Veranstaltung Fragen zu stellen.

Die 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. Wir bieten Aktionen und Infos für alle, die vor der Aufgabe stehen, die Krankheit Krebs in ihren Alltag zu integrieren. Darüber hinaus wollen wir über die Erkrankung, ihre sozialen Folgen und über Krebsprävention informieren. www.deutsche-krebsstiftung.de

Kontakt zur Deutschen Krebsstiftung

Dr. Katrin Mugele

Kuno-Fischer-Str. 8, 14057 Berlin

Tel: 030 233932919

E-Mail: presse@deutsche-krebsstiftung.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

05. Juni 2024 **17.00–19.30 Uhr**

Online-Seminar

Von der Projektidee zur Förderung

Gute Idee! Gutes Projekt? Als Initiative oder Verein förderfähige Projekte entwickeln

Das freiwillige Engagement im Verein oder in einer Initiative entsteht häufig entlang gesellschaftlicher Problemlagen, denen man im Engagement-Alltag mit guten Ideen und innovativen Lösungsansätzen begegnet. Besonders neu gegründete Initiativen und Zusammenschlüsse verstehen in diesem Zusammenhang ihre Angebote und Aktivitäten anfangs nicht unbedingt als »Projekte«.

Spätestens jedoch, wenn sich diese Organisationen auf die Suche nach Fördermitteln machen, ändert sich das. Denn viele Förderer verlangen von den Bewerber/innen, Ihr Engagement in einem Projektzusammenhang zu beschreiben. Damit stellen sich sehr grundsätzliche Fragen: Ist das, was wir machen, ein Projekt? Was macht ein Projekt eigentlich aus? Und ist unsere Projektidee für Förderer überhaupt attraktiv?

Das Online-Seminar richtet sich an zivilgesellschaftliche Initiativen, Zusammenschlüsse und Vereine und führt in die Entwicklung und das effiziente Management von Projekten ein. Ziel ist es, das »Denken in Projekten« zu lernen, um zukünftig eigenständig förderfähige Projekte entwickeln und begleiten zu können. Außerdem werden die Vor- und Nachteile einer projektorientierten Arbeitsweise beleuchtet. Das Seminar bietet zudem Gelegenheit zum praxisnahen Austausch über Erfahrungen und für die Fragen der Teilnehmenden.

Veranstalter: Stiftung Mitarbeit

https://www.mitarbeit.de/fileadmin/inhalte/02_veranstaltungen/2024/flyer_gute_idee_gutes_projekt_online_2024.pdf

Ansprechperson: [Timo Jaster](#)

Teilnahmebeitrag: 40,00 €

Anmeldung:

https://www.mitarbeit.de/veranstaltungen/veranstaltungsdaten/anmelden/2024/projektidee_6_24/

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

06. Juni 2024 **19.30 Uhr**

Filmvorführung: Expedition Depression

Film: Expedition Depression: Christoph, Jacqueline, Julia, Christoph und Charis: Fünf junge Erwachsene auf Roadtrip durch Deutschland – auf den Spuren der Depression. Auf der Suche nach Antworten zur Erkrankung. Fünf junge Erwachsene, die selbst in Kindheit und Jugend Depression erlebt haben. Fünf junge Erwachsene, eine Gemeinsamkeit. Ein Roadtrip, ein Miteinander.

Den Film kann man bestellen: [Film bestellen](#)

<https://depressionsliga.de/projekte/expedition-depression/>

Zu keiner anderen Erkrankung erreichen die Berliner Selbsthilfekontaktstellen mehr Anfragen als zu der der Depression – und das nicht erst seit der Corona-Pandemie.

Die Selbsthilfekontaktstelle Charlottenburg-Wilmersdorf möchte für mehr Sichtbarkeit sorgen und lädt daher zur Vorführung des Dokumentarfilms „Expedition: Depression“ ein: Fünf junge Betroffene auf außergewöhnlicher Fahrt, einem Roadtrip quer durch Deutschland, auf der Suche nach Antworten zu ihrer Erkrankung. Zwei Wochen waren Jacqueline, Julia, Charis, Christoph und Christoph in Deutschland unterwegs. Sie besuchten eine Kinder- und Jugendpsychiatrie-Klinik, waren gemeinsam zelten, absolvierten eine Alpenwanderung und einen Sporttherapie-Tag. Fünf junge Männer und Frauen, die sich aufgemacht haben zu einer beeindruckenden „Expedition Depression“.

Die Selbsthilfekontaktstelle SEKIS Charlottenburg-Wilmersdorf lädt ein zur Filmvorführung am 6. Juni 2024 um 19.30 Uhr

im Theater Schalotte in der Beheimstraße 22 gezeigt wird.

Im Anschluss an den Film besteht die Möglichkeit, mit den Mitarbeitern der Selbsthilfe-Kontaktstelle Charlottenburg-Wilmersdorf ins Gespräch zu kommen. Die kostenfreien Tickets können per Mail bei der Kontaktstelle reserviert werden: selbsthilfe@sekis-berlin.de.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

07. Juni 2024 **13 - 18 Uhr**

Markt der seelischen Gesundheit

Vor dem Vivantes Klinikum Am Urban - Dieffenbachstraße 1, 10967 Berlin-Kreuzberg

[der-markt.berlin/der-markt-2024](https://www.der-markt.berlin/der-markt-2024)

Einfach vorbeikommen!

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

10. Juni 2024 **10:00 Uhr – 13:00 Uhr**

Workshop: Co Abhängigkeit – das Familiengeheimnis

online

Im Rahmen der Aktionswoche zum Alkohol mit dem Titel „Wem schadet dein Drink?“, die vom 08.06 – 16.06.2024 vom DHS, DAK, Deutsche Rentenversicherung und der Beauftragten der Bundesregierung für Sucht und Drogenfragen organisiert wird, bieten wir am 10.06.2024 den Online Workshop „Co Abhängigkeit

– das Familiengeheimnis“ an.

(Siehe: www.aktionswoche-alkohol.de/die-aktionswoche/)

FrauSuchtZukunft e.V. lädt am Montag, den 10.06.2024 von 10:00 Uhr – 13:00 Uhr zum digitalen Workshop ein. Die Onlineveranstaltung ist für Fachkräfte, Eltern und Interessierte, die mehr über die Gedanken, Gefühle, Geheimnisse, Tabus, Vorurteile, die in einer suchtbelasteten Familie bei allen Beteiligten stattfinden, wissen oder reflektieren möchten.

An einem Fallbeispiel können wir uns die verschiedenen Perspektiven der Beteiligten anschauen und gemeinsam nach Hilfsangeboten suchen.

frausuchtzukunft.de

Es handelt sich um ein online Format. Den Link für die Veranstaltung bekommen Sie zugeschickt, wenn sie sich über folgende Adresse bei uns anmelden:

s.tokeva@frausuchtzukunft.de

Bei Interesse, bitten wir Sie um eine verbindliche Anmeldung bis zum 31.05.2024 an.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme.

das Team von FrauSuchtZukunft e.V.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

10. Juni 2024 **18:00 Uhr**

Schilddrüse - kleines Organ mit großer Wirkung

In Deutschland hat mehr als die Hälfte der Bevölkerung eine vergrößerte Schilddrüse. Bei Frauen kommt es dabei häufiger zu behandlungsbedürftigen Störungen. Sie haben 5-8 Mal häufiger als Männer eine Autoimmunerkrankung der Schilddrüse und müssen viermal häufiger wegen ihrer Schilddrüse ein Krankenhaus aufsuchen. Wir informieren Sie über Funktion und Bedeutung der Schilddrüse, wie es zu den unterschiedlichen Störungen kommt und welchen Einfluss dies auf den gesamten Stoffwechsel hat. Angesprochen werden ebenfalls die unterschiedlichen Behandlungsmethoden und was Sie selbst tun können, um die Schilddrüsenfunktion zu unterstützen.

Eine Anmeldung ist erforderlich!

Kosten 15 €, ermäßigt 8 €

Feministisches Frauen Gesundheits Zentrum e.V. Berlin - Bamberger Str. 51 - 10777 Berlin

Tel.: 030 213 95 97

E-Mail: [info\(at\)ffgz.de](mailto:info(at)ffgz.de)

Web: www.ffgz.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

26. Juni 2024 **18:00 Uhr**

Endometriose verstehen – Bewältigungsstrategien kennenlernen

Informationsabend und Gespräch über Ursachen und vielfältige Bewältigungsmöglichkeiten der Endometriose sowie Erfahrungen von betroffenen Frauen.

Eine Anmeldung ist erforderlich!

Kosten 15 €, ermäßigt 8 €

Feministisches Frauen Gesundheits Zentrum e.V. Berlin

Bamberger Str. 51 - 10777 Berlin

Tel.: 030 213 95 97

E-Mail: [info\(at\)ffgz.de](mailto:info(at)ffgz.de)

Web: www.ffgz.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

30. August 2024 **15 Uhr**

Sommercamp Junge Selbsthilfe

30. August (15 Uhr) bis 01. September 2024 (14 Uhr)

Gästehaus Schwanenwerder, Inselstr. 20-22, 14129 Berlin

Was und Warum?

Bist du 18 - 35 Jahre alt und Teil einer Berliner Selbsthilfegruppe?

Komm zum Selbsthilfe Sommercamp, um Gleichgesinnte zu treffen, dich auszutauschen und zu vernetzen.

Hier kannst du über den Tellerrand schauen und über deine Themen, Meilensteine, Stolperstellen und Visionen sprechen. Das Camp ist ein Ort, um deine Reise zu dir selbst zu beginnen, zu vertiefen oder dich in

der Jungen Selbsthilfe Berlin zu engagieren.

Programm: Neben dem Austausch in Kleingruppen werden wir Grillen, mit Stockbrot am Lagerfeuer sitzen und genug Zeit haben für Freizeitaktivitäten, wie baden, Tischtennis, SUP, Rad fahren und mehr.

Anmeldung: bis 29.05.24 an junge-selbsthilfe@sekis-berlin.de

Verpflegung: Vollpension - vegan, glutenfrei möglich

Unterkunft: vrsl. in Zwei- bis Dreibettzimmern, barrierearm

Anfahrt: Auto, Fahrrad, BVG, Taxi-Transfer ab S-Bhf. Wannsee

Kosten: keine

Infos: www.sekis-berlin.de/selbsthilfe/junge-selbsthilfe

» [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
sekis@sekis-berlin.de
www.sekis.de