

Der Newsletter von SEKIS veröffentlicht monatlich Termine und Wissenswertes rund um das Thema Selbsthilfe in Berlin in Kooperation mit anderen Selbsthilfe-Initiativen, Verbänden und Organisationen wie der Landesstelle Berlin für Suchtfragen, der Landesvereinigung Selbsthilfe e.V. und den Partnern im Bereich Stadtteilzentren sowie dem Paritätischen Landesverband Berlin

Inhaltsverzeichnis

SELBSTHILFE	3
Selbsthilfe Festival Berlin 2018 - Save the Date	3
Junge Selbsthilfe-Lounge beim Selbsthilfe-Festival 2018	3
Der Selbsthilfe Wegweiser 2018 für Treptow-Köpenick ist da.	3
Stuhlkreis Start-Up!	3
Selbstsicherheits- und Kommunikationstraining	4
Funkstille - für Männer und Frauen, die von ihren Kindern verlassen wurden!	4
Die neue Selbsthilfegruppe "Verlassen werden" sucht Teilnehmer*innen!	4
Workshop: Mich erleben - mich entdecken - mich verstehen	5
Angst!? Wie ein Gefühl zur Krankheit werden kann	5
Trauer	5
Selbsthilfe bewegt – Bewegung für die Seele	5
Autismus - Asperger	5
AD(H)S	6
Depressionen, Angst und Panik ab 70 Jahre	6
Elternzeit nutzen	6
trocken, clean und glücklich	7
Selbsthilfegruppen Alkoholfreien Kieztreff „Café 157“	7
Zukunftsgestalter Jung, Wild & Engagiert	7
FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN	8
Aktiv in Selbsthilfe – Fortbildungsprogramm 2018 erschienen	8
Türöffner – Erste Telefonkontakte in der Beratung	8
Moderationstechniken in der Selbsthilfe	9
REIHE Selbsthilfe Startup:	9
Fortbildung zur Anleitung junger Selbsthilfegruppen in Gründung	9
Tipps zum Umgang mit den neuen Medien:	10
Was hat meine Biographie mit meinem Verhalten in der Gruppe zu tun?	11
SENIOREN / GENERATIONENWANDEL / PFLEGE	11
Prävention kommt in der häuslichen Pflege oft zu kurz	11
PATIENTENINTERESSEN	12
Teilnehmerinnen und Teilnehmer für Diskussionsrunde gesucht	12
Psychopharmaka bei der Genesung von Psychosen	12
PUBLIKATIONEN	13
Neuer Ratgeber zum Bundesteilhabegesetz	13
Wegweiser für Krebsbetroffene in Berlin	13
VERANSTALTUNGEN	13
1. - 3. März 2018 15.00 Uhr	13
Grundlagen der Selbsthilfeunterstützung	13
1.- 3. März 2018 ab 14.00	14
25 Jahre Kindernetzwerk e.V. – 25 Jahre geballte Kompetenz	14

01. März 2018	17.00 Uhr		14
		Die moderne Pathologie des Brustkrebs - Basis für Prognose und Therapie	14
01. März 2018	16.00 – 19.00 Uhr		14
		Türöffner - Erste Telefonkontakte in der Beratung	15
05. März 2018	15.30 - 17 Uhr		15
		Systemischer Lupus erythematodes	15
06. März 2018	14.00 – 17.00 Uhr		15
		Reduktion von Psychopharmaka – Vom Loslassen, Mut machen und Durchhalten	15
09. März 2018	15.30 - 17.00 Uhr		15
		Unterstützung während und nach der Therapie	16
10. März 2018	20.00 Uhr		16
		Benefizkonzert zugunsten der Krebsstiftung Berlin	16
14. März 2018	18.30 – 20.00 Uhr		16
		Sucht und Borderline und Traumafolgestörungen	16
14. März 2018	19.30 Uhr		16
		Alter und Demenz – eine Zwangsheirat?	17
14. März 2018	10.00 bis 16.00 Uhr		17
		„Letzte Hilfe“- Kurs	17
15. März 2018	17.00 – 19.00 Uhr		17
		Vom Umgang mit dem Umgang	17
18. März 2018	11.00 – 17.00 Uhr		18
		Wie ich sein soll, wie ich gern wäre – und ich!	18
19. März 2018	18.00 - 20.30 Uhr		18
		Einfühlsam Kommunizieren-gewaltfreie Kommunikation (GfK) nach M. Rosenberg	18
20. März 2018	18.30 Uhr		18
		Neues aus der Huntington-Forschung	18
21. März 2017	17.00 - 18.30 Uhr		18
		Pflegezeitgesetz	18
26. März 2018	18.00 – 19.30 Uhr		19
		Diabetes und Parodontitis	19
21. März 2018	17.00 – 18.00 Uhr		19
		Neueste Entwicklungen bei der Behandlung gynäkologischer Tumore	19
21. März 2018	18.00 Uhr		19
		Trauer-Rituale lebendig gestalten	19
21. März 2018	17.30 Uhr		19
		MPU-Informationsveranstaltung	19
22. März 2018	9.00 - 17.00 Uhr		20
		Lebendige Stadt – Gesunde Menschen	20
22. März 2018	18.00 – 21.00 Uhr		20
		Angst	20
23. März und 11. April 2018	17.00 – 19.00 Uhr		20
		Klopfakupressur	21
27. März 2018	18.00 Uhr		21
		Die schleichende Krankheit – Risikofaktor Bluthochdruck	21
ab 14. April 2018	11.00 – 17.00 Uhr		21
		Gruppen befähigen, sich selbst zu führen - Stuhlkreis-Start-Up!	21
18. April 2018	18.30 – 20.00 Uhr		22
		Die ersten Wochen der Abstinenz: Euphorie oder Depression?	22
25. April 2018	16.30 – 18.00 Uhr		22
		Von der Patientenverfügung bis zur Vorsorgevollmacht	22
07. Mai 2018	15.30 – 18.00 Uhr		22
		Neue Entwicklungen in der Therapie rheumatischer Erkrankungen	22
16. Mai 2018	18.30 – 20.00 Uhr		22
		Was ist dran am Baclofen-Hype?	22
16. Mai 2018	17.00 – 18.00 Uhr		23
		Ernährung bei Krebs	23
24. Mai 2018	17.00 – 19.00 Uhr		23

Selbsthilfe

Selbsthilfe Festival Berlin 2018 - Save the Date



» [Inhaltsverzeichnis](#)

Selbsthilfe

Junge Selbsthilfe-Lounge beim Selbsthilfe-Festival 2018

Mischt mit und macht das nächste Selbsthilfe-Festival auf dem **Tempelhofer Feld** auch zu Eurem! Im kommenden Sommer belebt die Berliner Selbsthilfe das Tempelhofer Feld und zeigt, welche Kraft, Energie und Vielfalt im Format Selbsthilfe steckt.

Erstmals soll es eine "Junge Selbsthilfe Lounge" geben, in der sich Selbsthilfegruppen von jungen Menschen (U 35) in entspannter Atmosphäre präsentieren, miteinander vernetzen und mit Interessierten ins Gespräch kommen können.

Habt Ihr Lust mitzumischen und zu zeigen, was Junge Selbsthilfe für Euch bedeutet?

Termin **04. August 2018** –

Wir freuen uns über zeitnahe Interessenbekundungen, wenn Ihr (mit Eurer Gruppe) in irgendeiner Form an der Lounge mitwirken möchtet. **Rückmeldungen möglichst bis zum 13. Februar 2018.**

Kontakt Franziska Anna Leers: junge-selbsthilfe@stadtrand-berlin.de oder 030 3946364 und in Kürze hier <http://www.selbsthilfe-festival-berlin.de/>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Selbsthilfe

Der Selbsthilfe Wegweiser 2018 für Treptow-Köpenick ist da.

Sie können ihn bestellen

Eigeninitiative - Selbsthilfezentrum Treptow-Köpenick

Genossenschaftsstraße 70, 12489 Berlin

Tel und Fax 030 63 10 985

eigeninitiative@ajb-berlin.de

www.eigeninitiative-berlin.de

Unsere Sprechzeiten ab Januar 2018:

Montag und Donnerstag: 14 – 18 Uhr | Dienstag: 10 – 14 Uhr

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Selbsthilfe

Fortbildungsreihe zur Begleitung von Jungen Selbsthilfegruppen in Gründung

Stuhlkreis Start-Up!

Das Projekt "Junge Selbsthilfe Berlin" und die Selbsthilfe-Kontaktstellen aus Berlin-Mitte und Steglitz-Zehlendorf richten in 2018 eine spannende Fortbildung für junge Selbsthilfe-Aktive U 35 +/- aus. In 5 Modulen könnt Ihr das nötige Handwerkszeug lernen, (andere) Selbsthilfegruppen in ihrer Anfangsphase zu begleiten. In der Fortbildungsreihe geht es u.a. um:

- Verständnis von Selbsthilfe

- Meine Rolle in der Anleitung
 - Moderation von Gesprächen
 - Krisen & Grenzen in Selbsthilfegruppen
 - Selbstorganisation & Leadership
- Termine 14.04.; 26.04.; 24.05.; 28.06.2018, + Ein Tag im Herbst 2018
 Die Termine bauen aufeinander auf.
 Anmeldungen ab sofort

Kosten: Insgesamt 30 Euro, Erstattung möglich

Kontakt Projekt Junge Selbsthilfe in Berlin Mitte , StadtRand gGmbH, Perleberger Str. 44 - 10559
 Berlin, Telefon 030.394 63 64 Fax: 030.3946485,

E-Mail junge-selbsthilfe@stadtrand-berlin.de,
<https://www.facebook.com/SHKBerlinMitte/>
www.mehr-als-stuhlkreis.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Selbsthilfe

Junge Selbsthilfe

Selbstsicherheits- und Kommunikationstraining

Selbtsicher auftreten in sozialen Situationen. Konflikte klären, sich trauen zu fragen, Grenzen setzen, mit anderen Menschen in Kontakt kommen, Rechte durchsetzen.... All das wird in diesem Kurs trainiert. Oft sehr praktisch, nie langweilig, mit hoher Effektivität. Für junge Menschen bis 35.

Termin immer dienstags, 16.00 - 17.30 Uhr

Ort transit, Grimmstraße 16, 10967 Berlin // 1. Etage

Veranstalter Kontakt- und Beratungsstelle "transit" im soulspace

Anmeldung 030 28476647 oder kbs@ajb-berlin.de

Kontakt Projekt Junge Selbsthilfe in Berlin Mitte , StadtRand gGmbH, Perleberger Str. 44 - 10559
 Berlin, **Telefon 030.394 63 64** Fax: 030.3946485, E-Mail junge-selbsthilfe@stadtrand-berlin.de,

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Selbsthilfe

Gründung einer neuen Selbsthilfegruppe

Funkstille - für Männer und Frauen, die von ihren Kindern verlassen wurden!

Wir treffen uns regelmäßig einmal wöchentlich zum Austausch, unterstützen uns gegenseitig, hören zu und haben ganz einfach Verständnis.

Treffen jeden Dienstag 17.30 – 19.00 Uhr in Lichterfelde-Ost

in der Villa Folke Bernadotte - Jungfernstieg 19 - 12207 Berlin.

Info & Anmeldung: **Tel. 80197514** oder selbsthilfe@mittelhof.org

Selbsthilfekontaktstelle Steglitz - Zehlendorf

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Selbsthilfe

Die neue Selbsthilfegruppe "Verlassen werden" sucht Teilnehmer*innen!

Verlassen werden

- kann mich in eine tiefe Krise stürzen
- mein Selbstwertgefühl erheblich herabsetzen
- mir großes Leid verursachen
- und sich wiederholen

Warum das so ist und ob es so bleiben muss, wollen wir herausfinden.

Treffen jeden Dienstag 18 - 20 Uhr in der Kontaktstelle Integration - Clayallee 345 - 14169 Berlin

Info & Anmeldung: **Tel. 80197514** oder selbsthilfe@mittelhof.org

Selbsthilfekontaktstelle Steglitz - Zehlendorf

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Workshop: Mich erleben - mich entdecken - mich verstehen

Ein Workshop des Forums "Auf meinen Spuren" vom Arbeitskreis Angst & Depression

Donnerstag 22.03.18 / 18 - 21 Uhr / Villa Mittelhof - Königstr. 42-43 - 14163 Berlin

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Es handelt sich um keine Vortragsveranstaltung!

Teilnahmegebühr: € 1,--.

Leitung: Susanne Fischer - Manfred Bieschke-Behm - Bernd Kipp

Info: Tel. 80197514 oder selbsthilfe@mittelhof.org

Selbsthilfekontaktstelle Steglitz - Zehlendorf

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Mit einem Experten im Dialog:

Angst!? Wie ein Gefühl zur Krankheit werden kann und Wege aus der Angststörung heraus!"

Donnerstag 22.03.18 / 19 - 21 Uhr / Villa Mittelhof - Königstr. 42-43 - 14163 Berlin

Leitung: Dr. Herald Hopf - Arzt für Psychiatrie & Psychotherapie / Kostenfrei!

Info & Anmeldung: Tel. 80197514 oder selbsthilfe@mittelhof.org

Selbsthilfekontaktstelle Steglitz-Zehlendorf

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Selbsthilfegruppe in Gründung

Trauer

Trauer ist eine der schwersten Lebenskrisen im Leben eines Menschen. Sie braucht Unterstützung und Begleitung, damit der Trauerprozess lebendig seinen Weg suchen kann und der Trauernde in eine veränderte Lebenssituation hineinwachsen kann. Wir suchen noch weitere Betroffene für unsere neue Selbsthilfegruppe. Hier finden sich Menschen, mit denen Sie Ihre Trauer im offenen Gespräch teilen können. Sie können sich gern bei uns anmelden.

Kontakt Selbsthilfekontaktstelle Marzahn-Hellersdorf in Alt Marzahn 59 A,
12685 Berlin, **Telefon 030 / 5425103**

www.wuhletal.de/Selbsthilfe.html

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Selbsthilfe bewegt – Bewegung für die Seele

Bewegung fördert die körperliche und seelische Gesundheit. Selbsthilfe gibt es seit Jahrzehnten und sie unterstützt viele Menschen mit psychischen, chronisch körperlichen Erkrankungen, aber auch in besonderen Lebenssituationen. Wir kombinieren beides und bieten Bewegung und Geselligkeit, Erlebnis und Austausch mit anderen (Nicht-)Betroffenen. In der Planung sind klassische Sportarten wie Laufen, Volleyball und Tischtennis, aber auch Parkour, Klettern, StandUp Paddling oder Radtouren und die beliebten Hundeausflüge. Jeder kann mitmachen und auch eigene Ideen und Angebote einbringen.

Ob Lauftreff, eine Walkinggruppe im Kiez, andere Sportarten ausprobieren oder MitstreiterInnen suchen, spricht uns an. Wir unterstützen in der Umsetzung und stehen Euch mit Rat und Tat zur Seite.

Kontakt Projektleitung Martin Schultz, kis@hvd-bb.de, **Telefon 0172 308 307 4**

Dies ist ein Projekt von KIS Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe Pankow mit freundlicher Unterstützung der AOK Nordost.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Selbsthilfegruppe in Gründung

Autismus - Asperger

Für erwachsene Menschen mit Autismus gründet sich eine neue Selbsthilfegruppe.

Die Gruppe bietet Menschen mit einer Autismus-Spektrum-Störung die Möglichkeit sich auszutauschen über alles was die Behinderung betrifft und darüber hinaus. Zur Gesprächsgruppe sind auch gemeinsame Freizeitaktivitäten geplant. Es handelt sich nicht um ein therapeutisches Angebot, sondern um einen moderierten Erfahrungs- und Infoaustausch der Teilnehmer. Diese Gruppe befindet sich im Aufbau. Bei Interesse wenden Sie sich bitte an KIS!

Termin **Jeden 1. und 3. Sonntag** um 15 Uhr, Dauer ca. 90 Minuten; am 4. Sonntag im Monat ist ein Spieleabend angedacht
Ort KIS Pankow im Stadtteilzentrum Pankow, Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin, 1.OG - KIS Gruppenraum
Kosten 1€ Raummiete pro Treffen
Kontakt KIS Pankow im Stadtteilzentrum Pankow, **Telefon 030 499 8709 10**, E-Mail kis@hvd-bb.de |

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Selbsthilfe

Neue Selbsthilfegruppe

AD(H)S

Alltagsbewältigung mit AD(H)S

- gegenseitige Unterstützung durch Coachingmethoden
- Psychohygiene: Gespräch über Gefühle, Ängste, Zweifel und auch Siege durch ADHS
- Austausch von Tipps und Tricks

Termin **2.+4. Donnerstag im Monat, 17-18.30 Uhr**
Ort Selbsthilfezentrum Neukölln-Nord, Wilhelm-Busch-Str. 13, 12043 Berlin
Anmeldung erbeten
Kontakt Selbsthilfezentrum Neukölln-Nord, Wilhelm-Busch-Str. 12, 12043 Berlin,
Telefon 681 60 640, E-Mail info@selbsthilfe-neukoelln.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Selbsthilfe

Selbsthilfegruppe in Gründung

Depressionen, Angst und Panik ab 70 Jahre

Es werden weitere Interessenten für den Austausch über den Umgang mit Depressionen, Angst und Panikattacken gesucht, die auch über alle anderen Themen, die uns wichtig sind sprechen möchten.

Die Erfahrung, nicht allein zu sein, tut gut.

Termin nach Vereinbarung
Ort Lipschitzallee 80, 12353 Berlin
Kontakt SHK Gropiusstadt Lipschitzallee 80, 12353 Berlin, **Telefon 605 66 00**
www.stzneukoelln.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Selbsthilfe

Gruppe für Alleinerziehende mit Kindern von 0 bis 3 Jahre

Elternzeit nutzen

Mit der Geburt eines Kindes ändert sich alles. Es braucht Zeit, sich an das Leben mit einem Säugling zu gewöhnen und in die neue Rolle hineinzuwachsen. Die Beziehung zum anderen Elternteil bzw. die Vorstellungen der gemeinsamen Elternschaft müssen geklärt und gestaltet werden. Gleichzeitig bietet diese besondere Zeit auch die Möglichkeit, über die vorherige Berufstätigkeit unter Berücksichtigung der neuen Familiensituation nachzudenken und berufliche Perspektiven zu entwickeln.

In der wöchentlich stattfindenden Gesprächsgruppe geht es um obige Themen und um gemeinsamen Informations- und Erfahrungsaustausch, Zeitmanagement und Alltagsorganisation, Erziehungskompetenzen und natürlich um Entlastung und Spaß.

Leitung Nina Kaluza, Dipl.-Pädagogin
Termin **Ab Donnerstag, 15. Februar 2018 von 10:00 bis 12:00 Uhr**
Die Gruppe findet mit Kinderbetreuung statt; die Teilnahme ist kostenfrei.

Bei Interesse bitten wir Sie, sich in der Geschäftsstelle anzumelden.

Kontakt Verband alleinerziehender Mütter und Väter, Landesverband Berlin e.V.
Seelingstr. 13, 14059 Berlin, Telefon 851 51 20, E-Mail vamv-berlin@t-online.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Junge Sucht-Selbsthilfegruppe

trocken, clean und glücklich

Im Winter 2017 startete eine junge Selbsthilfegruppe für Substanzabhängige mit dem Motto "trocken, clean und glücklich". Neue Gesichter sind jederzeit willkommen!

Termin Samstags alle 2 Wochen, 17.00 - 19.00 Uhr

Ort In den Räumlichkeiten des Klärwerk e.V., Friedrichsbrunnerstr. 9, 12347 Berlin- Neukölln

Kontakt: Um den nächsten Termin zu erfahren, meldet Euch einfach bei der Gruppengründerin Nina per Anruf/ What's App / SMS unter 0157 54366882 oder per E-Mail unter jungeklaerwerker@gmail.com

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Selbsthilfegruppen Alkoholfreien Kieztreff „Café 157“

John-Schehr-Str. 24, 10407 Berlin

Montag

1. Freie Selbsthilfegruppe	17 - 19 Uhr
SHG „Offline“ Mediensucht	19:30 Uhr

Dienstag

SHG „Silvergambler“ (bereits länger abstinent lebende Suchtabhängige)	18-19.30 Uhr
--	--------------

Mittwoch

SHG „Neuanfang“	19-21 Uhr
-----------------	-----------

Donnerstag

Jung & Abstinient	16:30 – 18 Uhr
ReSet	19 - 21 Uhr

Freitag

Narcotics Anonymous	14 - 15:30 Uhr
---------------------	----------------

Samstag

2. „Freie Selbsthilfe-gruppe“	11:00 – 13.30 Uhr
-------------------------------	-------------------

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Open transfer camp

Zukunftsgestalter Jung, Wild & Engagiert

Du engagierst dich im Bereich Kultur, Umwelt, Sport, Soziales, Gesundheit, Politik,? Im Verein, in einer Initiative, in der Gemeinde, oder Du hast selbst ein Projekt ins Leben gerufen? Du bist zwischen 18 und 30 Jahren alt? Du hast Lust, deine Vision einer Bürgergesellschaft zu teilen?

Dann komm zum openTransfer CAMP Zukunftsgestalter und triff über 100 junge Engagierte aus Berlin und der ganzen Bundesrepublik.

Es geht ganz „einfach“: um die Zukunft der Bürgergesellschaft! Die Bürgergesellschaft lebt von der aktiven Partizipation ihrer Mitglieder. Viel zu selten kommen bislang aber diejenigen zu Wort, die in Zukunft die Bürgergesellschaft leben und gestalten werden.

Wie stellt ihr euch eine partizipative Gemeinschaft vor? Was braucht ihr für eure Arbeit? Welche Themen müssen Zivilgesellschaft, Staat und Wirtschaft gemeinsam bearbeiten, damit gutes Engagement für ein demokratisches Miteinander in der Einwanderungsgesellschaft auch in Zukunft möglich ist?

Termin **10. März 2018, von 10:00 Uhr bis 17:00 Uhr**

Ort Forum Factory, Besselstr. 13, 10969 Berlin

Anmeldung Über Eventbrite oder per E-Mail an: info@buergermut.de

Die Teilnahme ist kostenlos.

Veranstalter Das openTransfer CAMP Zukunftsgestalter. Jung, wild & engagiert wird gemeinsam von der Stiftung Bürger für Bürger und der Stiftung Bürgermut veranstaltet und vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend gefördert.

www.opentransfer.de

www.buergermut.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Aktiv in Selbsthilfe – Fortbildungsprogramm 2018 erschienen



Das neue Fortbildungsprogramm 2018

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

Das gesamte Fortbildungsprogramm 2018 können Sie hier nachlesen:

https://www.sekis.de/fileadmin/files/selko/downloads/Fortbildung/Gesamtprogramm_Fortbildung_2018.pdf

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

Kontakt: Bismarckstr. 101, 10625 Berlin

Telefon: 030 890 285 31 oder 37

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Türöffner – Erste Telefonkontakte in der Beratung

Donnerstag 01. März 2018 16.00 - 19.00 Uhr

Ort SEKIS | Bismarckstr.101 | 10625 Berlin

Einige Menschen brauchen viel Überwindung, um sich bei einer Selbsthilfegruppe zu melden. Andere sind so fest entschlossen, eine Gruppe zu finden, dass sie den ersten Besuch kaum erwarten können. Daher verläuft fast jedes Erstgespräch am Telefon etwas anders, doch die Fragen ähneln sich. Der Beginn und das Ende eines Telefonates sind möglicherweise für den Erfolg des gesamten Gespräches entscheidend. Die telefonischen Erst-Gespräche können Türöffner für den Weg in die Gruppe werden. Workshop - Inhalt: Grundlagen der Beratung und Grundregeln einer guten Sprechweise am Telefon. Eigene Grundhaltung (Wertschätzung, Verständnis und Echtheit). Phasen einer gelungenen Telefonberatung (z.B. Gesprächseinstieg, Problemanalyse). An eigenen Beispielen können hilfreiche Kommunikationstechniken und Methoden im Umgang mit schwierigen Telefonsituationen ausprobiert werden. Der Erfahrungsaustausch der Teilnehmenden bereichert den Workshop.

Leitung Ines Krahn und Wolfgang Hardt

Kosten 6 €

Anmeldung Tel 030-892 66 02 | Mail sekis@sekis-berlin.de helms@nakos.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Moderationstechniken in der Selbsthilfe

Gespräche zu moderieren, zu strukturieren und zu begleiten, schafft der Gruppe Freiraum, sich auf den Inhalt zu konzentrieren. Dies ist eine verantwortungsvolle Aufgabe, die aber auch sehr spannend sein und viel Freude bereiten kann.

Im Rahmen einer Selbsthilfegruppe ist es manchmal nicht leicht Menschen zu finden, die diese Aufgabe übernehmen. Selbst Teil des Gespräches zu sein und gleichzeitig auf den Rahmen zu achten kann schnell überfordern. Ängste vor der Verantwortung, oder davor etwas falsch zu machen, können weitere Hemmnisse sein.

Die Fortbildung möchte Handwerkszeug für die Moderation von Gruppengesprächen vermitteln. Sie hilft, die mit der Moderation verbundene Rolle in der Selbsthilfegruppe besser zu verstehen. So werden die damit verbundenen Aufgaben überschaubar und die vermeintliche Verantwortung leichter.

Zwei Abende, die Mut machen, sich mit diesem Knowhow in der Gruppe einzubringen und auszuprobieren. Dabei werden uns folgende Themen beschäftigen:

- Rolle der Moderatorin / des Moderators
- Aufgaben der Moderatorin / des Moderators
- Methoden in der Moderation

Die Abende bauen aufeinander auf und sind nur gemeinsam sinnvoll.

Donnerstag 15. März 2018 18.00 - 21.00 Uhr

Donnerstag 22. März 2018 18.00 - 21.00 Uhr

Ort Selbsthilfe- Kontakt- und Beratungsstelle Mitte

Leitung Götz Liefert, Birgit Sowade

Kosten 12 €

Anmeldung Tel 030-394 63 64

» [Inhaltsverzeichnis](#)

REIHE Selbsthilfe Startup:

Fortbildung zur Anleitung junger Selbsthilfegruppen in Gründung

Samstag, 14. April 2018 11.00 - 17.00 Uhr

**Ort Selbsthilfe- Kontaktstelle Mitte / StadtRand gGmbH
Perleberger Str. 44 | 10559 Berlin**

Was brauchen Gruppen, wenn sie überhaupt erst Gruppe werden wollen? Wenn sich völlig fremde Menschen zu einem Thema zusammenfinden, das allen unter die Haut geht? Wenn es persönlich werden soll, in geschütztem Rahmen, mit Gesprächen, die offen sind und dem anderen Raum lassen, den eigenen Weg zu finden und zu gehen?

Bestenfalls braucht es Menschen, die in genau diesem Zusammenhang schon gute Erfahrungen mitbringen. Geht es um das Zusammenfinden junger Menschen, spielt zudem die Lebenswelt und das Gefühl für Kommunikations- und Organisationsformen junger Menschen eine Rolle. Sprich: das Alter.

Diese Fortbildungsreihe möchte junge Menschen aus der Selbsthilfe oder mit Interesse an der Arbeitsform Selbsthilfe, dazu befähigen, junge Gruppen in ihrer Anfangsphase zu begleiten. Dabei geht es nicht um Gruppenleitung, sondern um die Kunst, eine Gruppe zu befähigen, „sich ihren roten Faden selbst zu spinnen“.

Vier aufeinander aufbauende Termine setzen Schwerpunkte in den Themenfeldern „Verständnis von Selbsthilfe“, „Meine Rolle in der Anleitung“, „Moderation von Gesprächen“, „Krisen und Grenzen in

Selbsthilfegruppen“ sowie „Selbstorganisation und Leadership“. Die zum Einsatz kommenden Methoden bieten als Handwerkszeug die Möglichkeit der Nutzung innerhalb späterer Anleitungen. Die Fortbildung richtet sich an junge Menschen +/- 35 Jahre, die gerne eine eigene Gruppe gründen möchten oder Interesse daran haben, das Modell Selbsthilfe in der Anfangs-Begleitung junger Gruppen weiter zu geben. Eigene Erfahrung in der Selbsthilfe ist keine unbedingte Voraussetzung aber von Vorteil. Du bist offen für neue Menschen und Denkweisen? Bist emphatisch, auch wenn Lebenswege ganz anders verlaufen als Dein eigener? Du hast Mut, Dich herausfordern zu lassen, die Fähigkeit, Dich selbst zurück zu nehmen und die Zuverlässigkeit, auf die sich andere verlassen können? Dann freuen wir uns sehr auf Deine Anmeldung!

Samstag 14. April 2018 11.00 - 17.00 Uhr
Donnerstag 26. April 2018 18.00 - 21.00 Uhr
Donnerstag 24. Mai 2018 18.00 - 21.00 Uhr
Donnerstag 28. Juni 2018 18.00 - 21.00 Uhr
 Sowie ein Tag im Herbst nach Absprache

Ort Selbsthilfe- Kontaktstelle Mitte / StadtRand gGmbH /
 Perleberger Str. 44 | 10559 Berlin
Leitung Franziska Anna Leers, Petra Glasmeyer, Birgit Sowade
Kosten 30 € für alle 5 Module
Anmeldung Mail junge-selbsthilfe@stadtrand-berlin.de | Tel 030-394 63 64

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Fortbildung für Selbsthilfegruppen

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2018

Tipps zum Umgang mit den neuen Medien:

Foto-Veröffentlichungen, Browser-Einstellungen, WhatsApp Gruppen & Co.

In der Selbsthilfe werden Webseiten schon seit vielen Jahren wie selbstverständlich genutzt. Dazu kommen immer mehr auch andere Kanäle, die man den Social Media Kanälen zuzählt: Facebook, Whatsapp, Twitter, Video-Aufzeichnungen, die u. U. im Youtube Kanal gezeigt werden. Hier überall lauern Fallstricke für uns alle. Darf ich ein Foto des Gruppenausflugs auf der eigenen Webseite zeigen? Soll ich eine Whatsapp-Gruppe aufmachen, um mit meinen Gruppenmitgliedern zu kommunizieren? Was macht Google mit meinen Suchanfragen zu meinem Thema und werde ich so z. B. im Hintergrund bei Google als Person mit Suchtproblemen, Krebs o. a. geführt? Wer bekommt diese Daten und was passiert damit? Wir wollen versuchen in diesem Seminar die wichtigsten Themen anzureißen, Antworten geben und vor allem darauf aufmerksam machen, dass das Internet niemals vergisst und dass man sparsam mit seinen Daten umgehen soll.

Mittwoch 18. April 2018 16.30 - 18.00 Uhr
Ort SEKIS | Selbsthilfe-Kontakt- und Beratungsstelle - Bismarckstr. 101 | 10625 Berlin
Leitung Ella Wassink, N. N.
Kosten keine
Anmeldung Tel 030-890 285 31 | Mail sekis@sekis-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Was hat meine Biographie mit meinem Verhalten in der Gruppe zu tun?

Es ist eine Alltagsweisheit, dass unsere Herkunft, unsere Erziehung und unsere frühe Prägung Einfluss auf unser ganzes Leben nehmen. Was heißt das aber im konkreten Umgang mit anderen Menschen und ganz besonders für unseren Umgang mit Gruppen?

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

In dieser Fortbildung wollen wir am Anfang ein bisschen auf Vergangenheitsreise gehen um uns unser Verhalten erklärbar zu machen. Wir wollen das eigene Verhalten reflektieren und in Zusammenhang mit der eigenen Prägung bringen. Das Ziel sind Verständnis und Akzeptanz unseres Vorgehens. Im 2. Teil der Fortbildung wird uns die Zukunft beschäftigen. Im Vordergrund steht die Frage:

läuft alles rund oder gibt es Veränderungswünsche?

An welchen Stellen legen mir meine Prägungen Steine in den Weg, wenn es um meine Beziehungen in der Gruppe geht?

Und wie kann ich meine Geschichte nutzen, um damit die Beziehungen in der Gruppe zu stärken?

Eine Fortbildung mit vielen praktischen Übungen zur Eigenreflektion und Selbsterfahrung.

Für Selbsthilfe – Erfarene, die ihre Beziehungen in der Gruppe aktiv gestalten möchten.

Samstag 21. April 2018 10.00 - 16.00 Uhr

Ort Selbsthilfe- Kontaktstelle im Mittelhof e.V.

Königstr. 42 / 43 | 14163 Berlin

Leitung Hanne Theurich, Birgit Sowade

Kosten 6 €

Anmeldung Mail selbsthilfe@mittelhof.org | Tel 030- 80 19 75 14

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Senioren / Generationenwandel / Pflege

ZQP-Bevölkerungsbefragung

Prävention kommt in der häuslichen Pflege oft zu kurz

Menschen ab 50 Jahren sind für die Themen Gesundheitsförderung und Prävention – gerade auch im Kontext Pflege – eine besonders wichtige Zielgruppe. Doch welche Erfahrungen haben sie mit Prävention, insbesondere im Kontext Pflege?

Die Studie des ZQP mit über 1.000 Befragten macht deutlich: 72 Prozent der über 50-Jährigen haben großes Interesse an Informationen zur Prävention von Gesundheitsproblemen. Allerdings zeigt sich bei den Befragten, die Erfahrungen mit der Versorgung eines pflegebedürftigen Menschen haben, wie schwierig es sein kann, die Gesundheit des Pflegebedürftigen zu schützen und zu fördern. Weniger als die Hälfte (46 Prozent) der befragten pflegenden Angehörigen war nach eigener Aussage von einem Pflegeberater oder Pflegedienst darüber informiert worden, wie man gesundheitlichen Problemen des Pflegebedürftigen vorbeugen kann.

Zudem geben die Zahlen Hinweise darauf, dass es um Gesundheitsschutz und -förderung von pflegenden Angehörigen oft nicht gut bestellt sein dürfte. So gaben 73 Prozent der Befragten mit Pflegerfahrung an, keine Beratung zur Prävention in Fragen der eigenen Gesundheit von einem Pflegedienst oder Pflegeberater erhalten zu haben. Von den 23 Prozent, die sagten eine solche Beratung erhalten zu haben, konnten sich viele an wichtige Präventionsthemen aus den Gesprächen häufig nicht erinnern. So sah sich von diesem knappen Viertel wiederum nur die Hälfte auf Unterstützungsangebote wie Pflegekurse und Pflegeschulungen hingewiesen.

Weitere Informationen zum Thema Prävention in der Pflege bietet das ZQP

Kontakt Zentrum für Qualität der Pflege (ZQP), Reinhardtstrasse 45, 10117 Berlin, E-Mail bestellung@zqp.de
www.zqp.de

Patienteninteressen

Teilnehmerinnen und Teilnehmer für Diskussionsrunde gesucht

Sehr geehrte Damen und Herren,

wir vom Fachgebiet für Management im Gesundheitswesen an der Technischen Universität unter Leitung von Herrn Prof. Dr. Reinhard Busse sind vom Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) beauftragt worden

„nicht-medikamentöse Maßnahmen bei der Bewältigung von Depressionen“ zu bewerten. Dabei sollen der Nutzen sowie Schaden dieser Maßnahmen betrachtet werden und in Form eines wissenschaftlichen Berichtes (sogenannter „HTA-Bericht“) veröffentlicht werden. Dieses Thema wurde vom Institut ausgewählt, da es für die Versorgung von Patientinnen und Patienten als besonders bedeutsam eingeordnet worden ist.

Im Rahmen der Erstellung des Berichtes ist auch die Betrachtung der Patientenperspektive vorgesehen.

Dafür möchten wir Diskussionsrunden mit Betroffenen, d. h. den Patientinnen und Patienten und deren Angehörigen, durchführen. **Uns ist dabei wichtig zu erfahren, mit welchen Problemen und Belastungen Betroffene in Krisenzeiten konfrontiert sind und was sie sich von einer Behandlung wünschen bzw. was sie von ihr erwarten, auch wenn Sie diese noch nicht erhalten haben.** Aus diesen Angaben können wir wichtige Erkenntnisse zu ethischen und sozialen Aspekten identifizieren.

Die Teilnahme an der Diskussionsrunde wird mit 25€ vergütet (zzgl. Verpflegung) und findet an der TU Berlin am 17.4 (Angehörige) und 21.4. (Patienten) statt. Die Dauer einer Diskussionsrunde beträgt max. 3 Stunden und jede Gruppe besteht max. aus 8 Teilnehmern. Die Auswertung wird anonymisiert, d.h. es ist hinterher kein Rückschluss auf die Teilnehmer möglich.

Bei Rückfragen zum Projekt und als Ansprechpartner für mögliche Teilnehmer bin ich (Telefonnummer 030/314 29220 oder per E-Mail sabine.fuchs@tu-berlin.de) oder meine Kollegin Frau Elke Berger (Telefonnummer 030/314 28702 oder per E-Mail elke.berger@tu-berlin.de) zu erreichen.

Ich würde mich im Namen der Projektgruppe sehr über eine Rückmeldung freuen und verbleibe mit freundlichen Grüßen.

Sabine Fuchs

Technische Universität Berlin

Straße des 17. Juni 135, H 80

10623 Berlin

Tel 030 314 29220

Fax 030 314 28422

Internet www.mig.tu-berlin.de

Patienteninteressen

Themenreihe

Psychopharmaka bei der Genesung von Psychosen

Die Genesung von Psychosen ist ein mehrjähriger Prozess. Dabei stehen vielfach die Medikamente im Fokus der ärztlichen Behandlung. Jedoch verursachen die Medikamente oftmals erhebliche Nebenwirkungen, die die Ressourcen und Fähigkeiten des Betroffenen einschränken. Nicht zuletzt treten regelhaft problematische Nebenwirkungen auf. Andererseits ist allen Beteiligten klar, dass psychosoziale und psychotherapeutische Maßnahmen sinnvoll sind, um die Genesung zu begleiten. Hierfür benötigt es jedoch alle Ressourcen, die der Betroffene einbringen kann. In dieser schwierigen Situation kommt es oftmals zum Wunsch einer Reduktion oder gar eines vollständigen Weglassens der Medikamente. In den letzten Jahren mehren sich die Hinweise, dass zumindest die Reduktion, oftmals aber auch das Ausschleichen von Neuroleptika für die längerfristige Genesung günstiger ist, als eine fortgesetzte Einnahme auf hohem Niveau. Sich in dieser Gemengelage zu orientieren fällt schwer. Um als Angehörige*r den Betroffenen in seinem individuellen Genesungsprozess gelassen begleiten zu können, braucht es umfangreicher Information, die Gegenstand dieser drei Veranstaltungen ist. Sie bauen aufeinander auf und werden aus fachärztlicher und psychose-/genesungserfahrener Sicht unter Einbezug der Erfahrungen der Teilnehmer*innen die genannten Themen aufarbeiten.

Workshop 1

Reduktion von Psychopharmaka – Vom Loslassen, Mut machen und Durchhalten

Termin 06. März 2018; 14 – 17 Uhr

Workshop 2

Wirkungsweise von Neuroleptika auf das menschliche Nervensystem (Neurophysiologie)

Termin 12. April 2018; 14 – 17 Uhr

Workshop 3

Von der Steigerung der Dosis, hin zur Psychopharmaka-Abstinenz – Wege, Umwege und deren Begleitung

Termin 07. Juni 2018; 14 – 17 Uhr

Ort Paritätischer Wohlfahrtsverband Berlin, Brandenburgische Str. 80 10713 Berlin

Bei Interesse melden Sie sich bitte unter: anmeldung@apk-berlin.de oder **030 86 39 57 01**.

Mehr Infos unter:

http://apk-berlin.de/files/2018_apk_lv_berlin_e.v._angehoerigenakademie_psychopharmaka1-3.pdf

Kontakt Gudrun Weißenborn, Projektleitung, ApK LV Berlin e.V., Mannheimer Str. 32
10713 Berlin, **Telefon 030 84 31 57 14**

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Publikationen

Neuer Ratgeber zum Bundesteilhabegesetz

„Behinderung und Teilhabe. Alle Leistungen und Rechte“

Ende 2016 hat der Bundestag das Bundesteilhabegesetz verabschiedet. Es soll mehr Unterstützungsmöglichkeiten und mehr Selbstbestimmung für Menschen mit Behinderungen schaffen. Die wesentlichen Änderungen des Behindertenrechts traten zu Beginn des Jahres 2018 in Kraft. Der Ratgeber der Verbraucherzentrale Bundesverband leistet Orientierungshilfe und liefert behinderten Menschen die Informationen, die sie brauchen, um ihre Rechte gegenüber Behörden und am Arbeitsplatz wahrzunehmen. Zur Bestellung des Ratgebers:

<https://www.ratgeberverbraucherzentrale.de/gesundheit-pflege/behinderung-46007128>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Publikationen

Broschüre der Berliner Krebsgesellschaft

Wegweiser für Krebsbetroffene in Berlin

Von den zertifizierten Krebszentren der Stadt über Rehabilitations- und Sportangebote, Beratungsstellen und Pflegestützpunkte bis hin zu Selbsthilfekontaktstellen und palliativen Diensten finden Betroffene hier alle wichtigen Anlaufstellen für Krebspatienten in Berlin.

Kann kostenlos als gedrucktes Exemplar bei der Berliner Krebsgesellschaft e.V. unter **(030) 2 83 24 00** bestellt werden.

www.berliner-krebsgesellschaft.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Veranstaltungen

Die Liste der aktuellen Veranstaltungen finden Sie hier:

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Veranstaltungen

1. - 3. März 2018

15.00 Uhr

Grundlagen der Selbsthilfeunterstützung

NAKOS-Fortbildung

Bildungszentrum in Erkner bei Berlin

Die Fortbildung hat zum Ziel, die Teilnehmer/innen für die vielfältigen Arbeitsaufgaben in der Selbsthilfeunterstützung zu qualifizieren. Die Inhalte und Themen, die im Mittelpunkt stehen, können Sie beiliegendem Programm entnehmen.

Die Fortbildung richtet sich an Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in Selbsthilfekontaktstellen und anderen Einrichtungen der gesundheitlichen und sozialen Versorgung, die Selbsthilfe unterstützen, und die erst in den letzten zwei Jahren in dieses Arbeitsfeld eingestiegen sind. Teilnehmen können 20 Personen.

Der fachliche Teil der Veranstaltung beginnt am Donnerstag 1. März 2018 um 15 Uhr und endet am Samstag 3. März 2018 um 12 Uhr.

Veranstaltungsort ist das Bildungszentrum Erkner, Seestraße 39, 15537 Erkner (Internet: www.bz-erkner.de). Die Fahrzeit zwischen Berlin-Hauptbahnhof und dem Bildungszentrum Erkner beträgt gut 30 Minuten mit den öffentlichen Verkehrsmitteln. Daran schließt sich ein Fußweg von 10 bis 15 Minuten an. Das Hotel bietet Ihnen am Anreise- und am Abreisetag einen Mittagsimbiss. Wenn Sie daran teilnehmen möchten, teilen Sie uns das bitte auf dem Anmeldeformular mit und berücksichtigen Sie diese Zeit bei Ihrer Reiseplanung.

Zwei Referent/innen werden die Fortbildung fachlich leiten. Arbeitsräume und Arbeitsmittel stehen zur Verfügung. Das Angebot umfasst zwei Übernachtungen im Einzelzimmer inklusive Frühstück, Tagungsverpflegung und die Pausengetränke.

Die Fortbildung wird zum Selbstkostenpreis angeboten. Zu entrichten ist eine Tagungspauschale in Höhe von 250 Euro.

Die Reisekosten sind selbst zu tragen. Sollten Sie Interesse an der Fortbildung haben, bitten wir um Anmeldung mit dem beiliegenden Anmeldeformular. Anmeldeschluss ist der 2. Februar 2018.

Eine Bestätigung oder Absage (in der Regel als E-Mail) erfolgt spätestens nach Anmeldeschluss.

Mit der Teilnahmebestätigung erhalten Sie die Angaben zur Bankverbindung, die Anreisehinweise und evtl. weitere Programmdetails.

Fachliche Leitung Helga Schneider-Schelke, Diplom-Sozialpädagogin, Berlin

Götz Liefert, Diplom-Pädagoge, Berlin

Kosten 250 €

Tel 030 31 01 89 60

Internet <https://www.nakos.de/aktuelles/nakos-veranstaltungen/>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Veranstaltungen

1.- 3. März 2018 ab 14.00

Jubiläumstagung

25 Jahre Kindernetzwerk e.V. – 25 Jahre geballte Kompetenz

Charité Universitätsmedizin Berlin, Augustenburger Platz 1, 13353 Berlin

Die Tagung beginnt mit einem historischen Rückblick, den Professor Hubertus von Voss hält.

Danach spannt sich der Bogen weiter – was hat sich seit dem letzten Berliner Appell des Kindernetzwerks in 2012 getan, welche Ziele wurden erreicht, wo stehen wir heute und was ist noch zu tun? Viele dieser Fragen spiegeln die politische Arbeit unserer Organisation wider und so ist es unerlässlich, Politiker zu Diskussionen einzuladen und sie zu befragen. Daneben kommen natürlich auch Fachleute aus den kinderärztlichen Fachverbänden zu Wort. Weitere, sehr wichtige Personen sind Eltern betroffener Kinder. Dazu kommt ein vielfältiges Rahmenprogramm.

Geleitet wird diese Tagung von Raimund Schmid, Geschäftsführer und Mitbegründer des Kindernetzwerks, Dr. Winfried Kösters, Moderator und Projektberater von Kindernetzwerke.V. und Rainer Schmidt, körperbehinderter Pfarrer, Tischtennismeister und Kabarettist.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Veranstaltungen

01. März 2018 17.00 Uhr

Die moderne Pathologie des Brustkrebs - Basis für Prognose und Therapie

Informationsveranstaltung der Selbsthilfegruppe Brustkrebs in der Charité Berlin

Charité Campus Mitte - Charité Comprehensive Cancer Center (CCCC) Invalidenstr. 80 | 10115 Berlin oder Virchowweg 23 (barrierefrei) | Konferenzraum 3. Ebene (2. Obergeschoss) Veranstalter:

Selbsthilfegruppe Brustkrebs in der Charité Berlin

Informationsveranstaltung mit Herrn Professor Dr. med. Carsten Denkert - Leitender Oberarzt Institut für Pathologie der Charité - Universitätsmedizin Berlin

Mail brunhild.dicks@shg-brustkrebs-in-der-charite-berlin.de

Internet www.shg-brustkrebs-in-der-charite-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Veranstaltungen

01. März 2018 16.00 – 19.00 Uhr

Türöffner - Erste Telefonkontakte in der Beratung

Ort SEKIS - Bismarckstr. 101, 10625 Berlin

Veranstalter SEKIS

Einige Menschen brauchen viel Überwindung, um sich bei einer Selbsthilfegruppe zu melden. Andere sind so fest entschlossen, eine Gruppe zu finden, dass sie der ersten Besuch kaum erwarten können. Daher verläuft fast jedes Erstgespräch am Telefon etwas anders, doch die Fragen ähneln sich. Der Beginn und das Ende eines Telefonats sind möglicherweise für den Erfolg des gesamten Gesprächs entscheidend. Die telefonischen Erst-Gespräche können Türöffner für den Weg in die Gruppe werden.

Kosten 6 €

Anmeldung **Tel. 030 892 66 02**

E-Mail sekis@sekis-berlin.de

Internet www.sekis.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Veranstaltungen

05. März 2018

15.30 - 17 Uhr

Systemischer Lupus erythematoses

Arzt-Patienten-Gespräch zum Tag der seltenen Erkrankungen

Deutsches Rheuma-Forschungszentrum Berlin (DRFZ), Seminarraum 1, Charité Campus Mitte, Charitéplatz 1, 10117 Berlin (Campusadresse: Virchowweg 12)

Veranstalter: Rheuma-Liga Berlin

Referent: Dr. med. Tobias Alexander, Oberarzt, Leiter der rheumatologischen Fachambulanz, Klinik für Rheumatologie und Klinische Immunologie, Charité – Universitätsmedizin Berlin

Nach einem einführenden Vortrag steht der Referent für Ihre Fragen zur Verfügung.

Anmeldung erbeten: Daniela Beyer

Tel 030 32 290 29 23

Mail beyer@rheuma-liga-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Veranstaltungen

06. März 2018

14.00 – 17.00 Uhr

Reduktion von Psychopharmaka – Vom Loslassen, Mut machen und Durchhalten

Psychopharmaka bei der Genesung von Psychosen - 3 Workshops mit Andreas Liebke, Jann E. Schlimme, Thelke Scholz

Paritätischer Wohlfahrtsverband Berlin, Brandenburgische Str. 80, 10713 Berlin - Wilmersdorf

Veranstalter ApK LV Berlin e.V.

Die Genesung von Psychosen ist ein mehrjähriger Prozess. Dabei stehen vielfach die Medikamente im Fokus der ärztlichen Behandlung. Jedoch verursachen die Medikamente oftmals erhebliche Nebenwirkungen, die die Ressourcen und Fähigkeiten des Betreffenden einschränken. Nicht zuletzt treten regelhaft problematische Nebenwirkungen auf. Andererseits ist allen Beteiligten klar, dass psychosoziale und psychotherapeutische Maßnahmen sinnvoll sind, um die Genesung zu begleiten. Hierfür benötigt es jedoch alle Ressourcen, die der Betreffende einbringen kann. In dieser schwierigen Situation kommt es oftmals zum Wunsch einer Reduktion oder gar eines vollständigen Weglassens der Medikamente. In den letzten Jahren mehren sich die Hinweise, dass zumindest die Reduktion, oftmals aber auch das Ausschleichen von Neuroleptika für die längerfristige Genesung günstiger ist, als eine fortgesetzte Einnahme auf hohem Niveau. Sich in dieser Gemengelage zu orientieren fällt schwer. Um als Angehörige*r den Betreffenden in seinem individuellen Genesungsprozess gelassen begleiten zu können, braucht es umfangreicher Information, die Gegenstand dieser drei Veranstaltungen ist. Sie bauen aufeinander auf und werden aus fachärztlicher und psychose-/ genesungserfahrener Sicht unter Einbezug der Erfahrungen der Teilnehmer*innen die genannten Themen aufarbeiten.

Kosten keine

Anmeldung anmeldung@apk-berlin.de oder (030) 86 39 57 01

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Veranstaltungen

09. März 2018

15.30 - 17.00 Uhr

Unterstützung während und nach der Therapie

Charité Campus Mitte, Charité Comprehensive Cancer Center (CCCC) , Invalidenstr. 80 | 10115 Berlin, Konferenzraum 3. Ebene (2. Obergeschoss)

Veranstalter: Selbsthilfegruppe Brustkrebs in der Charité

Tipps und Tricks in der Hautpflege und Kosmetik | Unterstützung während und nach der Therapie.

Durch therapiebedingte Überempfindlichkeiten der Haut werden Behandlungen notwendig, die Nebenwirkung lindern, wie Irritationen und Juckreiz durch trockene Haut. Praktische Tipps und Tricks durch abdeckende Kosmetik werden von der Visagistin demonstriert, z.B. passendes Make-up, Schminken der Augenbrauen und Lippen.

Referentinnen: Ulrike Engel, Onkologie La Roche-Posay und Anja Pröst , Visagistin

Achtung, die Anzahl der Teilnehmerinnen ist begrenzt!

Dieser Workshop ist nur für Teilnehmerinnen, die sich verbindlich anmelden:

Tel **01743113269**

Mail [brunhild.dicks\(at\)gmx.de](mailto:brunhild.dicks(at)gmx.de).

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Veranstaltungen

10. März 2018

20.00 Uhr

Benefizkonzert zugunsten der Krebsstiftung Berlin

Das Abonnementorchester des Deutschen Symphonie-Orchesters Berlin spielt zugunsten der Krebsstiftung Berlin - Stiftung der Berliner Krebsgesellschaft. Zu dem Konzert möchten wir Sie herzlich einladen. Spenden, die an diesem Abend eingenommen werden, kommen im vollen Umfang der Arbeit der Krebsstiftung Berlin zugute. Unter dem Motto "Klassik trifft Jazz" hören Sie:

Giuseppe Verdi Ouvertüre zur Oper 'La forza del destino'

Philip Glass Konzert für Violine, Violoncello und Orchester

Dmitri Schostakowitsch Ballettsuite Nr. 1

Werke von Gordon Goodwin und Stan Kenton für Bigband

Ernesto Lecuona 'Malaguena' für Symphonieorchester und Bigband, arrangiert von Manfred Honetschläger

Mit Heinz Radzischewski, Kamila Glass (Violine), Leslie Riva-Ruppert (Violoncello)

und der Humboldt Big Band

Tickets sind für 10 € beim Besucherservice erhältlich:

Besucherservice - ROC GmbH

Charlottenstr. 56, 2. OG

10117 Berlin (am Gendarmenmarkt)

Telefon 030-20 29 87 11

E-Mail tickets@dso-berlin.de

Veranstaltungsort Haus des Rundfunks, Großer Sendesaal, Masurenallee 8-14, 14057 Berlin

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Veranstaltungen

14. März 2018

18.30 – 20.00 Uhr

Sucht und Borderline und Traumafolgestörungen

Landesstelle Berlin für Suchtfragen e.V., Gierkezeile 39, in 10585 Berlin , Gruppenraum

Veranstalter: Landesstelle Berlin für Suchtfragen e.V., Gierkezeile 39, 10585 Berlin

Referent: Dipl.-Psych. Dorothee Heipertz, Jüd. Krankenhaus, Berlin

Sucht und Borderline und Traumafolgestörungen - Einführung in die Thematik, Ursachen und Behandlungsspektrum.

Anmeldung Anmeldung per Post, Fax oder E-Mail erbeten

Tel **030-34 38 91 60**

Mail info@landesstelle-berlin.de

Internet www.landesstelle-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Veranstaltungen

14. März 2018

19.30 Uhr

Alter und Demenz – eine Zwangsheirat?

Lebensstil: Risiko- und Schutzfaktoren

Gesundheit Aktiv e.V., Gneisenastr. 42, 10961 Berlin

Höheres Alter gilt als Hauptrisikofaktor für eine Demenzerkrankung. Inzwischen hat man so manchen Risiko- und Schutzfaktor isolieren, patho- und salutogenetische Signalpfade aufspüren können – auch wenn jede Antwort viele neue Fragen eröffnet. Milliarden schwere, monokausale medikamentöse Therapieversuche für die Alzheimer-Demenz sind gescheitert. Wie bei anderen nichtansteckenden Krankheiten erweisen sich genetische Risikofaktoren als überbewertet. Epidemiologisch lässt sich gut ein Zusammenhang von mittlerem Leben und dem Demenzrisiko im Alter herstellen, der durch den Lebensstil bestimmt wird. Aber es zeigt sich auch hier, dass es nie zu spät ist, etwas zu tun. Darauf gestützt, will der Vortrag dafür werben, diese Erkenntnisse bei der eigenen Lebensstilentwicklung zu berücksichtigen. Vortrag mit Dr. Karl-Adolf Zech, Geprüfter Präventologe®, Gesundheitsberatung und Gesundheitsförderung in Zusammenarbeit mit dem Berufsverband der Präventologen e. V.

Kosten: Eintritt frei. Über Spenden freuen wir uns.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Veranstaltungen

14. März 2018 **10.00 bis 16.00 Uhr**

„Letzte Hilfe“- Kurs

Johanniter-Stift Berlin-Tegel, Karolinenstraße 21, 13507 Berlin

Aufgrund der großen Nachfrage bietet das Johanniter-Stift Berlin-Tegel in Kooperation mit

Kompetenzzentrum Palliative Geriatrie (KPG) und Otto Berg

Bestattungen einen weiteren "Letzte Hilfe"-Kurs an.

Worum geht es? Erste Hilfe im Alltag zu leisten, ist selbstverständlich. Viele lassen sich zum ‚Ersthelfer‘ ausbilden. Will man einen Führerschein erwerben, ist der ‚Erste-Hilfe-Kurs‘ Pflicht. Doch wie können wir Menschen helfen, deren Lebensende gekommen ist, die sterben?

Wir wollen Mut machen, sich auch mit den „Letzten Dingen“ zu beschäftigen. Das Kursangebot stammt aus Skandinavien und hält im deutschsprachigen Raum Einzug.

Kosten Für die Teilnahme am Letzte-Hilfe-Kurs wird eine Spende in Höhe von 9,90 € erbeten!

Anmeldung Johanniter-Stift Berlin-Tegel, Karolinenstraße 21, 13507 Berlin

Tel **030 338 42 85-505**

Mail natascha.speicher@jose.johanniter.de

Internet <https://www.palliative-geriatrie.de/kompetenzzentrum/bildung/letzte-hilfe.html>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Veranstaltungen

15. März 2018 **17.00 – 19.00 Uhr**

Vom Umgang mit dem Umgang

Veranstalter: SelbstHilfeInitiative Alleinerziehender

Rudolf-Schwarz-Str. 31 (SHIA e.V.) Landesverband Berlin 10407 Berlin

Das Recht des Kindes auf Umgang mit beiden Eltern gilt im Familienrecht als ein ganz wesentlicher Bestandteil des Kindeswohls. Gleichzeitig wird in konflikthaften Trennungssituationen die Regelung des Umgangs oft zu einem schwierigen Balanceakt zwischen Rechtsansprüchen und Lebensrealität. Mit dem Forum Umgangsrecht wollen wir alleinerziehenden Müttern einen Raum zur Auseinandersetzung mit den vielfältigen Problemen geben, die auftreten, wenn die Ausübung des Umgangsrechts mit dem Kindeswohl kollidiert. Mütter machen oft die Erfahrung, dass ihre Ängste und Vorbehalte gegenüber dem Umgangsberechtigten nicht ernst genommen werden. Andere Mütter berichten, dass die Kinder gerne mehr, regelmäßiger oder überhaupt Umgang hätten und die Väter mit Verweigerung oder Desinteresse reagieren. Neben dem Erfahrungsaustausch untereinander steht Winnie Eckl für die Diskussion juristischer Fragen zur Verfügung.

Leiterinnen Karin Schulz (Sozialpädagogin) / Winnie Eckl (Rechtsanwältin)

(Kinderbetreuung nach Anmeldung unter Angabe von Anzahl und Alter der Kinder möglich; bei kurzfristiger Nichtinanspruchnahme bitte unbedingt Bescheid geben)

Kosten 3 € Teilnahmegebühr (vor Ort zu bezahlen)

Anmeldung Anmeldung: bis 12. März 2018

Tel **030 425 11 86**

Veranstaltungen

18. März 2018 **11.00 – 17.00 Uhr**

Workshop

Wie ich sein soll, wie ich gern wäre – und ich!

Selbsthilfekontaktstelle Steglitz-Zehlendorf, Königstr. 42-43, 14163 Berlin

Täglich begegnen uns Bilder von Idealvorstellungen, wie der weibliche Körper aussehen soll. Schlank, jung und perfekt geschminkt strahlen sie uns entgegen. Unser eigenes Aussehen erscheint uns plötzlich ungenügend und wenig liebenswert.

In diesem Workshop nehmen wir uns Zeit zu spüren, wie wir eigentlich sind, jenseits dieser Bilder in unserem Kopf. Wir tanzen, lachen und geben der Stimme in uns Raum, die sagt, dass wir schön sind, so wie wir sind. "Schön ist, was die Seele tanzen lässt." Andres Tanzer

Leitung Karo Streicher, <http://innenraum.org/>

Kosten 30 € / erm. 24 €

Anmeldung Anmeldung erbeten

Tel **030 80 19 75 14**Mail selbsthilfe@mittelhof.orgInternet: www.mittelhof.org

Veranstaltungen

19. März 2018 **18.00 - 20.30 Uhr****Einfühlsam Kommunizieren-gewaltfreie Kommunikation (GfK) nach M. Rosenberg**

1. OG Seminarraum, Stadtteilzentrum Pankow Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin

GfK ist eine Haltung, in der Menschen so miteinander umgehen, dass Gefühle und Bedürfnisse Platz finden. Diese Einführung bietet Raum und Zeit, sich mit den Grundlagen der GfK theoretisch und praktisch vertraut zu machen.

Mit Petra Glasmeyer, Dipl. Soz.Päd.; Selbsthilfe Kontaktstelle Mittelhof

Anmeldung Anmeldung erbeten

Tel **030 499 8709 10**Mail kis@hvd-bb.de

Veranstaltungen

20. März 2018 **18.30 Uhr****Neues aus der Huntington-Forschung**

Blissestr. 12 Ecke Wilhelmsau (Eingang), 10713 Berlin-Wilmersdorf

Veranstalter: Deutsche Huntington-Hilfe Berlin-Brandenburg e.V.

Treffen der Selbsthilfegruppe mit Prof. Dr. med. Josef Priller (Charité Berlin)

Anmeldung Andreas Schmidt

Tel **030 601 51 37**Mail a.schmidt@dhh-ev.deInternet www.dhh-ev.de

Veranstaltungen

21. März 2017 **17.00 - 18.30 Uhr****Pflegezeitgesetz**

Sie sind berufstätig und pflegen einen nahen Angehörigen? Auf welche Unterstützung haben Sie in solch einer Situation Anspruch – darüber möchten wir Sie an diesem Abend informieren.

Kontaktstelle PflegeEngagement

Friedenstr. 15, 12489 Berlin

Veranstaltungen

26. März 2018 **18.00 – 19.30 Uhr**

Diabetes und Parodontitis

Wie beeinflusst der Diabetes eine Parodontitis (chronische Zahnfleischentzündung) und welche Auswirkung hat eine unzureichende Mundhygiene auf ein chronisches Leiden? Wissenschaftliche Untersuchungen belegen Zusammenhänge zwischen den beiden Volkskrankheiten. Die Keime aus der Mundhöhle gelangen über die Blutbahn an andere Orte (z.B. Gelenke) im Körper und behindern den Heilungsprozess. Die Zahnärztin Henny Deda wird erläutern, dass Prävention der Schlüssel zum Erfolg ist.

Kosten 2 EUR | ermäßigt 1 EUR

Ort Selbsthilfezentrum Eigeninitiative, Genossenschaftsstraße 70, 12489 Berlin-Adlershof

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Veranstaltungen

21. März 2018 **17.00 – 18.00 Uhr**

Neueste Entwicklungen bei der Behandlung gynäkologischer Tumore

Charité Comprehensive Cancer Center, Ebene 3, Konferenzraum, Raum 03 001, Campus Charité Mitte | Invalidenstraße 80,, 10115 Berlin

Referent: Prof. Dr. Jalid Sehouli | Direktor der Klinik für Gynäkologie mit Zentrum für onkologische Chirurgie (CVK) und Klinik für Gynäkologie (CBF), Leiter des Gynäkologischen Tumorzentrums und Europäischen Kompetenzzentrums für Eierstockkrebs (EKZE)

Tel **030 450 564 222**

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Veranstaltungen

21. März 2018 **18.00 Uhr**

Trauer-Rituale lebendig gestalten

Sarggeschichten

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

Trauersituationen – wohl fast jeder hat sie schon einmal erlebt, sich aber im Umgang damit oft allein gelassen gefühlt und über lange Zeit in der Trauer verharret. Die Sarggeschichten sind Kurzfilme, die als Einstieg für eine Beschäftigung mit dem Thema Abschied und Sterblichkeit entstanden sind. Sie sind ein Projekt der Notfallseelsorgerin Sarah Benz, die an diesem Abend als Referentin allen Trost Suchenden zur Verfügung steht. Trauerrituale helfen Angehörigen, mit dem Verlust umzugehen und den Tod als Teil des Lebens zu verstehen. Wir laden Sie herzlich ein, mit dem Workshop und einer weiterführenden Selbsthilfegruppe verschiedene Möglichkeiten kennen zu lernen, mit denen Sie den Abschied von einem nahe stehenden Menschen gestalten können.

Kosten Kostenlos – eine kleine Spende ist jedoch willkommen.

Tel **030 54 25 103**

Internet www.wuhletal.de/Selbsthilfe.html

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Veranstaltungen

21. März 2018 **17.30 Uhr**

MPU-Informationsveranstaltung

An diesem Tag wird der Verkehrspsychologe, Hr. Ackermann, Sie um 17.30 Uhr

Alkoholfreier Kieztreff „Café 157“

John-Schehr-Str. 24, 10407 Berlin

Tel **030 42 50 124**

über die Wiedererlangung des verlorenen Führerscheins unterrichten. Alles über das MPU-Verfahren wird in dieser Veranstaltung beantwortet. (kostenfrei)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

22. März 2018

9.00 - 17.00 Uhr

Lebendige Stadt – Gesunde Menschen

Praxisaustausch - Transformationen für eine nachhaltig gesundheitsfördernde Stadtentwicklung

Rathaus Friedrichshain-Kreuzberg - Yorkstraße 4-11 – 10965 Berlin

Veranstalter: GesundheitsAkademie e.V.

Nach dem Kongress ‚Armut und Gesundheit‘ noch einmal in die Stadt eintauchen:

Einladung zum Praxisaustausch. Immer mehr Menschen leben in Städten. Für Bewohner*innen ist die Stadt meistens der Ort, an dem alles gelebt wird und häufig auch gelebt werden muss – von der Arbeit bis zur Erholung, vom Miteinander bis zum Rückzug. Die Flächen, Orte und Wege einer Stadt werden von verschiedenen, konkurrierenden Interessensgruppen beansprucht. Dem gesundheitlichen Wohlbefinden der Menschen kommt dabei eher eine nachgeordnete Bedeutung zu. Die modernen Städte bieten häufig keine gesundheitsförderlichen Lebenswelten und sie haben Mühe, die elementaren Voraussetzungen für eine gesunde Lebensentwicklung für alle Bewohner*innen zu sichern.

Das Präventionsgesetz bietet die Chance auf neue Formen der Kooperationen zwischen Sozialversicherungen, staatlichen Akteur*innen und Nichtregierungsorganisationen, um lebendige Städte für gesunde Menschen zu gestalten. Dazu bedarf es über Gesundheitsförderung und Prävention in Lebenswelten hinaus nachhaltig gesundheitsfördernder Transformationen der Städte in Hinblick auf eine menschenfreundliche Stadtgestaltung und einer menschengemäßen Kultur des städtischen Zusammenlebens. Grundrechte auf saubere Atemluft und nicht verunreinigtes Trinkwasser, auf Schutz vor visueller und akustischer Überreizung, auf Schutz vor Gefährdungen durch den Autoverkehr erfordern stadtökologische Maßnahmen zum Schutz der Gesundheit.

Ein soziales Stadtleben wird enorm durch verkehrsberuhigte Zonen, anregende öffentliche Plätze, naturnahe Räume des Verweilens und der nachbarschaftliche Begegnungen vor den Haustüren gefördert. Für eine nachhaltig gesundheitsfördernde Stadtentwicklung mit einer ganzheitlichen Sicht auf die primären Lebensbedürfnisse der Bürger*innen erfordert das Zusammenwirken vieler Akteure in der Stadt, unterschiedlicher städtischer Ressorts und eine Kultur der Beteiligung und Mitwirkung der Bewohner*innen.

Die Gesundheitsakademie möchte mit dieser Fachtagung engagierte Personen einladen, die Interesse und Verantwortung für eine gesundheitsförderliche Gestaltung der städtischen Lebensräume empfinden. Gerne möchten wir Akteur*innen aus unterschiedlichen Initiativen im Umwelt-, Verkehrs-, Nachhaltigkeits-, Postwachstums-, Stadtentwicklungs-, Kunst-, Bildungs-, Gesundheits- und Sozial-Bereich – erreichen und zu einem wechselseitigen Ideen- und Erfahrungs-Austausch zusammenbringen.

Www.lebendigestadt.eu lebendigestadt@gesundheits.de

Lebendige Stadt – Gesunde Menschen

Transformationen für eine nachhaltig gesundheitsfördernde Stadtentwicklung

Mail akademie@gesundheits.de

Internet www.lebendigestadt.eu

» [Inhaltsverzeichnis](#)

22. März 2018

18.00 – 21.00 Uhr

Angst

Ort Selbsthilfekontaktstelle Steglitz-Zehlendorf, Königstr. 42-43, 14163 Berlin

Wie ein Gefühl zur Krankheit werden kann und Wege aus der Angststörung heraus

Mit einem Experten im Dialog.

Leitung Dr. Herald Hopf, Arzt für Psychiatrie und Psychotherapie

Kosten Kostenfrei

Anmeldung selbsthilfe@mittelhof.org oder 030-80 19 75 14

Tel **030 80 19 75 14**

Internet www.mittelhof.org

» [Inhaltsverzeichnis](#)

23. März und 11. April 2018 17.00 – 19.00 Uhr

Klopfakupressur

Workshop mit einfachen Übungen

Charité Campus Mitte , Charité Comprehensive Cancer Center (CCCC) , Invalidenstr. 80 | 10115 Berlin , Konferenzraum 3. Ebene (2. Obergeschoss)

Veranstalter: Selbsthilfegruppe Brustkrebs in der Charité

Effektive Klopf-Akupressur-Selbsthilfe: Sie lernen die Klopfakupressur an sich selbst erfolgreich anzuwenden. Bereits im Workshop erleben Sie die befreienden Wirkungen und üben die korrekte Selbstanwendung, um wirksam und nachhaltig innerlich ruhiger zu werden.

Bei konsequenter Anwendung kann Klopfakupressur Ihnen helfen

- das Trauma der Diagnose zu verarbeiten,
- Ihre Ängste zum Krebs zu bewältigen,
- Untersuchungen und Behandlungen erträglicher machen,
- mehr innere Ruhe und Ausgeglichenheit zu entwickeln,
- Hoffnung und neuen Sinn im Leben zu finden und
- wieder mehr Lebensfreude zu erleben.

Referent: Hans-Hermann Baertz | Berlin , Heilpraktiker, www.eft-berlin.de

Anmeldung erbeten

Tel **030 4047401 oder 01743113269**

Mail brunhild.dicks@gmx.de.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Veranstaltungen

27. März 2018

18.00 Uhr

KV-Sprechstunde

Die schleichende Krankheit – Risikofaktor Bluthochdruck

Kassenärztlichen Vereinigung (KV) Berlin, Masurenallee 6 A, 14057 Berlin (gegenüber Funkturm und Messegelände)

Haus- und Fachärzte und Psychotherapeuten der KV Berlin sowie Vertreter von Patienten-Gruppen zu aktuellen Gesundheitsthemen, stellen neue Behandlungsmethoden vor und geben Tipps und Anregungen für eine gesunde Lebensweise. Natürlich stehen Ihnen alle Experten im Anschluss für Fragen zur Verfügung. Anfangs fühlen sich die meisten Betroffenen kerngesund. Hoher Blutdruck? Ich doch nicht! Doch genau das ist das Tückische an dieser Krankheit: oft beginnt sie kaum spürbar, erst spät treten Symptome wie Kopfschmerzen, Atemnot oder Schwindel auf. Ein unbehandelter Bluthochdruck kann zu schweren Folgeschäden wie Arteriosklerose, Herzinfarkt oder Schlaganfall führen. Was Sie selbst zur Regulierung Ihres Blutdruckes beitragen können und welche Behandlung neben der medikamentösen Therapie eingesetzt werden kann, das erfahren Sie in dieser KV-Sprechstunde.

Ab 17.00 Uhr: Lassen Sie sich bei uns kostenlos Ihren Blutdruck messen!

Tel **030 31003-379**

Mail KVBE@kvberlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Veranstaltungen

ab 14. April 2018

11.00 – 17.00 Uhr

Gruppen befähigen, sich selbst zu führen - Stuhlkreis-Start-Up!

Fortbildungsreihe zur Anleitung von jungen Selbsthilfegruppen in Gründung

Selbsthilfe- Kontaktstelle Mitte / StadtRand gGmbH, Perleberger Str. 44, 10559 Berlin

Das Projekt "Junge Selbsthilfe Berlin" und die Selbsthilfe-Kontaktstellen aus Berlin-Mitte und Steglitz-Zehlendorf richten in 2018 eine spannende Fortbildung für junge Selbsthilfe-Aktive U 35 +/- aus! In 5 Modulen könnt Ihr das nötige Handwerkszeug lernen, (andere) Selbsthilfegruppen in ihrer Anfangsphase zu begleiten. In der Fortbildungsreihe geht es u.a. um:

- Verständnis von Selbsthilfe
- Meine Rolle in der Anleitung
- Moderation von Gesprächen
- Krisen & Grenzen in Selbsthilfegruppen
- Selbstorganisation & Leadership

Termine:

Sa, 14.04. 2018, 11:00 – 17:00 Uhr

Do, 26.04.2018, 18:00 – 21:00 Uhr

Do, 24.05.2018, 18:00 – 21:00 Uhr

Do, 28.06.2018, 18:00 – 21:00 Uhr

Kosten Insgesamt 30 Euro, Erstattung möglich

Tel **030 394 63 64**

Mail junge-selbsthilfe@stadtrand-berlin.de

Internet <http://www.stadtrand-berlin.de/junge-selbsthilfe/aktivitaeten-zur-jungen-sh/>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Veranstaltungen

18. April 2018 18.30 – 20.00 Uhr

Die ersten Wochen der Abstinenz: Euphorie oder Depression?

Landesstelle Berlin für Suchtfragen e.V., Gierkezeile 39, in 10585 Berlin , Gruppenraum

Referentin: Dr. Monika Trendelenburg, Oberärztin Vivantes Klinikum Neukölln

Gemeinsamer Austausch über Hoffnung, Misstrauen, Chancen, Herausforderungen und Stolpersteine.

Anmeldung Anmeldung per Post, Fax oder E-Mail erbeten

Tel **030 34 38 91 60**

Mail info@landesstelle-berlin.de

Internet www.landesstelle-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Veranstaltungen

25. April 2018 16.30 – 18.00 Uhr

Rheumatage Tempelhof

Von der Patientenverfügung bis zur Vorsorgevollmacht

Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V., Veranstaltungsraum EG, Mariendorfer Damm 161a, 12107 Berlin

Referent Dr. Robert Heimbach, Rechtsanwalt, Rheuma-Liga Berlin

Anmeldung Anmeldung erbeten: Daniela Beyer

Tel **030 32 290 29 23**

Mail beyer@rheuma-liga-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Veranstaltungen

07. Mai 2018 15.30 – 18.00 Uhr

Arzt-Patienten-Gespräch

Neue Entwicklungen in der Therapie rheumatischer Erkrankungen

Deutsches Rheuma-Forschungszentrum Berlin (DRFZ), Charité Campus Mitte, Charitéplatz 1, 10117 Berlin (Campusadresse: Virchowweg 12)

Veranstalter Rheuma-Liga Berlin

Referentin Raisa Krasnitski, Med. Klinik Abt. Rheumatologie u. Klein. Immunologie,
Charité – Universitätsmedizin Berlin

Nach einem einführenden Vortrag steht der Referent für Ihre Fragen zur Verfügung.

Anmeldung Anmeldung erbeten: Daniela Beyer

Tel **030 32 290 29 23**

Mail beyer@rheuma-liga-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Veranstaltungen

16. Mai 2018 18.30 – 20.00 Uhr

Was ist dran am Baclofen-Hype?

Landesstelle Berlin für Suchtfragen e.V., Gierkezeile 39, in 10585 Berlin , Gruppenraum

Referent: Prof. Dr. Tom Bschor

Chefarzt Abteilung für Psychiatrie, Schlosspark-Klinik, Berlin

Was ist dran am Baclofen-Hype? Wirkung und Bedeutung von Baclofen zur Behandlung der

Alkoholabhängigkeit – ein Überblicksvortrag.
Anmeldung Anmeldung per Post, Fax oder E-Mail erbeten
Tel **030-34 38 91 60**
Mail info@landesstelle-berlin.de
Internet www.landesstelle-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Veranstaltungen

16. Mai 2018 17.00 – 18.00 Uhr

InfoReihe KREBS

Ernährung bei Krebs

Charité Comprehensive Cancer Center, Raum 03 001, Campus Charité Mitte,
Invalidenstraße 80, 10115 Berlin, Barrierefreier Zugang über, Virchowweg 23 vom Campusgelände
Referentin: Dr. med. Miriam Ortiz | Fachärztin für Allgemeinmedizin mit den Zusatzbezeichnungen
Akupunktur und Naturheilverfahren, Institut für Sozialmedizin, Epidemiologie und Gesundheitsökonomie,
Hochschulambulanz für Naturheilkunde, Charité Berlin

Kosten Die Veranstaltung ist kostenlos

Anmeldung Anmeldung nicht erforderlich. Um pünktliches Erscheinen wird gebeten

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Veranstaltungen

24. Mai 2018 17.00 – 19.00 Uhr

Ernährung und Bewegung für Kinder und Jugendliche mit Rheuma

Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V., Begegnungshalle, Mariendorfer Damm 161a, 12107 Berlin

Referent Dr. med. Christian Kessler,

Oberarzt der Abteilung für Naturheilkunde am Immanuel Krankenhaus Berlin

Eine Veranstaltung in Kooperation der Einrichtungen Deutsches Rheuma-Forschungszentrum Berlin,
Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V., Kinderklinik am Helios-Klinikum Buch, Kinderklinik des Vivantes Klinikum
am Friedrichshain und Charité Campus Virchow, Abteilung für Kinderrheumatologie.

Anmeldung Anmeldung erbeten: Daniela Beyer

Tel **030 32 290 29 23**

Mail beyer@rheuma-liga-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Veranstaltungen

25. Mai 2018 19.00 Uhr

200 Jahre Karl Marx

Wilmsdorfer Str. 163, 10585 Berlin-Charlottenburg

Veranstalter: Ökumenisches Zentrum für Umwelt-, Friedens- und Eine-Welt-Arbeit WILMA 163

Es spricht Mathias Greffrath, er ist Herausgeber des 2017 erschienenen Buches "RE. Das Kapital: Politische
Ökonomie im 21. Jahrhundert". Greffrath

studierte an der FU Berlin Soziologie, Geschichte und Psychologie.

Nach dem Studium wurde er Lehrbeauftragter der FU Berlin. Seit 1995 schreibt er als freier Journalist für

Die Zeit, die Süddeutsche Zeitung, die deutsche

Ausgabe von le monde diplomatique, für die tageszeitung, die Zeitschriften GEO und Theater heute: vor
allem über die „Zukunft der Arbeit“ und die

Auswirkungen der Globalisierung auf Kultur und Gesellschaft. Darüber hinaus ist er Mitglied im
wissenschaftlichen Beirat von Attac und im PEN-Zentrum

Tel **030 336 66 10**

Mail p-kranz@oekumenischeszentrum.de, wilma@oekumenischeszentrum.de

Internet www.oekumenischeszentrum.de

Dieser Newsletter geht an alle Mail-Adressen der Berliner Selbsthilfeinitiativen
Wenn Sie diese Post nicht bekommen wollen, wenden Sie sich bitte mit dem Vermerk
„Keinen SEKIS-Newsletter“ an stoetzner@sekis-berlin.de

Impressum
SEKIS
Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle
Verantwortlich: Ella Wassink
Redaktion: Dr. Ellen Roth, Karin Stötzner
Bismarckstr.101 – 10625 Berlin
Tel. 030 - 892 66 02
Fax 030 - 890 285 40
sekis@sekis-berlin.de
www.sekis.de