

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

Inhaltsverzeichnis

SELBSTHILFE	2
Selbsthilfe-Forum am 12. März 2019	2
Selbsthilfe-Wegweiser für Berlin	3
Bundestreffen Junge Selbsthilfe 2019	4
Stammtisch Junge Selbsthilfe	4
Trigeminusneuralgie Selbsthilfegruppe Berlin	4
Selbsthilfegruppe Opfer eines Einbruchs	5
Menschen, die den Kontakt zu ihrer Familie abgebrochen haben, Wechseljahre – Gruppe in Gründung	5
Selbsthilfe für ehemalige Raucher/innen (in Gründung)	5
Leben mit psychischen Störungen	5
Emotion Anonymus (EA) – Selbsthilfegruppe für emotionale Gesundheit	6
Emotionaler und sexueller Missbrauch	6
Gewalterfahrungen in der Kindheit- und/oder Jugend	6
AKB - Anonyme Alkoholkrankenhilfe Berlin e.V.	6
Selbsthilfe bewegt	6
Achtsamkeitsspaziergang um den Weißensee	7
Tanz- und Bewegungsimprovisation	7
Peer-Beratung – Menschen mit Krisenerfahrung beraten Menschen in Krisen chronisch kranken und pflegebedürftigen Kindern und Jugendlichen	7
Fibromyalgie & berufstätig in Gründung	8
IOP e.V. Interessengemeinschaft Organtransplantierte	8
Tangiert - Selbsthilfegruppe für Frauen schwuler Männer	9
Mann-O-Meter – Gruppenangebote für schwule Männer	9
FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN	10
Patienten-Rechte - Informationen für Selbsthilfe- und Patientenorganisationen	10
Rechtliche Fragen in der Selbsthilfearbeit	11
Online basierte Arbeit für Selbsthilfegruppen	11
Was hat meine Biografie mit meinem Verhalten in Gruppen zu tun?	12
Von der Idee zum Projekt - Projektentwicklung in und für Junge Selbsthilfegruppen	12
Workshop „Die Kraft der Gewaltfreiheit“	13
Fortbildungsreihe für Menschen mit Migrationserfahrung	14
Zusammen sind wir stark - Wie die Gruppe zur Gruppe wird	15
Datenschutz für Selbsthilfegruppen	16
Wertschätzung und Anerkennung in der Gruppe	16
REIHE: Supervision für Mitglieder von Selbsthilfegruppen	17
INKLUSION	17
Inklusionsfahrten	17

ENGAGEMENT	18
Woche der pflegenden Angehörigen 2019	18
PATIENTENINTERESSEN	18
Psychose-Seminar Trialog in Tempelhof-Schöneberg	18
PUBLIKATIONEN	19
Teilhabe#GUIDE für Physio- und Ergotherapeuten erschienen	19
VERANSTALTUNGEN	19
06. März 2019 9:30 – 15:30 Uhr	19
Fachtag Rechtspopulismus und Nachbarschaftsarbeit	19
12. März 2019	20
Recovery-Seminar zum Thema Bipolar	20
13. März 2019 17:00 – 19:00 Uhr	20
Rechtliche Fragen in der Selbsthilfearbeit	20
13. März 2019 und 12. April 2019 17:00 - 19:00 Uhr	20
Trotz Brustkrebs: Innere Ruhe und Lebensfreude durch Klopf-Akupressur	20
14. März 2019 15:00 Uhr	21
Neue Heimat - Ausstellung mit Zeichnungen geflüchteter Kinder	21
17. März 2019 15:00-16:30 Uhr	21
Die TUMORISTEN spielen Playback-Theater: Mach ich`s?	21
19. März 2019 15 Uhr	21
Leben mit Diabetes - Richtige Ernährung bei Diabetes - die Rolle der Kohlenhydrate	21
20. März 2019 18:30 – 20:00 Uhr	22
Der lange Schatten ... - Auswirkungen und Folgen einer Kindheit in suchtbelasteten Familien	22
23. - 24. März 2019 Beginn 11:00 Uhr am 23. März	22
Geschwisterworkshop - Fit und Stark - für gesunde Geschwister und ihre Eltern	22
25. – 29. März 2019	23
Basenfasten im Alltag	23
26. März.2019 17:30 Uhr	23
Vorhang auf. Film ab. – Vielfalt von Selbsthilfe und Nachbarschaft.	23
IMPRESSUM	23

Selbsthilfe

sekis»



Landesvereinigung **Selbsthilfe** Berlin e.V.

Liebe Engagierte in Selbsthilfegruppen, -vereinen und -verbänden,
herzlich möchten wir Sie einladen zum

Selbsthilfe-Forum am 12. März 2019

17 - 19.30 Uhr

Wissen macht gesund –

Stolpersteine und Wegweiser zu Gesundheitsinformationen

Ein Selbsthilfe-Forum von SEKIS in Kooperation mit der Landesvereinigung Selbsthilfe Berlin über
verlässliche und verständliche Gesundheitsinformationen und das schöne Schlagwort
Gesundheitskompetenz

Das Thema Gesundheitskompetenz ist in aller Munde - seit Frühjahr 2018 gibt es sogar einen „Nationalen
Aktionsplan Gesundheitskompetenz“. Die Politik hat erkannt, dass es nicht leicht ist, sich als Patient*innen
in unserem Gesundheitssystem zurecht zu finden. Woher bekomme ich verständliche und verlässliche
Informationen? Wen frage ich, wenn ich die Ärzt*innen nicht verstehe oder der Beipackzettel meines

Medikamentes mir Angst macht und Fragen aufwirft? Diese und viele weitere Fragen stellen sich chronisch kranke und behinderte Menschen vermutlich noch häufiger als andere Patient*innen.

In unserem sehr ausdifferenzierten Gesundheitssystem wird es uns nicht leicht gemacht, sich zurecht zu finden. Kein Wunder, dass die meisten Menschen erst einmal im Internet bei „Dr. Google“ zu ihrem Krankheitsbild suchen. Doch auf welche Internetseiten stoßen sie da?

Sind die Informationen, die auf der ersten Seite der Trefferliste zu finden sind auch verlässlich? Woran kann ich das erkennen? Wie mache ich mich überhaupt fit, mich den Professionellen im Gesundheitswesen wie Ärzt*innen, Assistent*innen, Psycholog*innen aber auch Physiotherapeut*innen oder auch Sozialarbeiter*innen gegenüber zu behaupten?

Im ersten Selbsthilfeforum 2019 soll diesen Fragen nachgegangen werden. Neben einem Vortrag von Dr. Klaus Koch vom IQWiG zum neuen Gesundheitsportal können Sie selbst an kleinen Workshop-Tischen mitdiskutieren, was sich ändern sollte und müsste.

Veranstaltungsort:

AOK Nordost – Die Gesundheitskasse
Scharounsaal, Wilhelmstraße 1, 10963 Berlin
Verkehrsanbindung: U 1, U 7 Möckernbrücke, Bus N1

Wir bitten um Anmeldung bis zum 10. März 2019. Per E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de oder Telefon 030 - 890 285 39. Die Zugänge sind barrierefrei. Bitte teilen Sie uns vorab mit, wenn Sie Gebärdensprachübersetzung oder andere Unterstützung zur Teilnahme benötigen.

Programm: Moderation Katja Bumann und Daniel Jux (Forumssprecher*innen)

17:00 Uhr Begrüßung, Ella Wassink (Leitung SEKIS) und

Gerlinde Bendzuck (Vorsitzende Landesvereinigung Selbsthilfe)

17:15 Uhr Die Quelle machts, Input von Rolf Blaga (Forumssprecher)

17:30 Uhr Konzept für ein nationales Gesundheitsportal, Dr. Klaus Koch (IQWiG)

18:00 Uhr Nachfragen

18:10 Uhr Die aufgeklärten Patient*innen brauchen verlässliche Informationen -
Was ist dazu nötig? Gedanken- und Meinungsaustausch in Kleingruppen.

18:40 Uhr Vorstellen der Ergebnisse und Zusammenfassung

19:00 Uhr Austausch: aktuelle Probleme und Informationen aus den Selbsthilfegruppen

19:30 Uhr Ende der Veranstaltung

Wir freuen uns über Ihre Teilnahme!

Viele Grüße das Vorbereitungsteam

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Selbsthilfe

Selbsthilfe-Wegweiser für Berlin



Einen Einblick in die Vielfalt der Selbsthilfeangebote in Berlin erhalten Sie über die Internetseite von SEKIS

<https://www.sekis.de/selbsthilfe/suche-nach-gruppen>

Für all diejenigen, die sich gerne einen Überblick in gedruckter Form verschaffen, ist jetzt der Selbsthilfe-Wegweiser als Broschüre erschienen.

Sie können das Exemplar bei allen Selbsthilfe-Kontaktstellen <https://www.sekis.de/selbsthilfe/kontaktstellen/>

und bei SEKIS erhalten.. Die Schutzgebühr beträgt 3,50 €, bei Bestellungen per Post wird noch das Porto berechnet.

SEKIS | Bismarckstr. 101 | 10625 Berlin

sekis@sekis-berlin.de

Bundestreffen Junge Selbsthilfe 2019

Das Bundestreffen Junge Selbsthilfe 2019 kommt in großen Schritten näher. Anfang März werden sich rund 70 junge Aktive zwischen 18 und 35 Jahren für ein Wochenende in Duderstadt treffen. Aufgrund der großen Nachfrage von jungen Leuten aus der Selbsthilfe mussten wir dieses Mal leider allen Interessierten aus Selbsthilfekontaktstellen eine Absage schicken.

Viele von Ihnen, von euch haben uns gesagt, wie sehr sie an einem Austausch zu Fragen der "jungen" Selbsthilfe interessiert sind und wie wichtig es für sie wäre, von jungen Leuten zu erfahren, was diese in ihrem Engagement in der Selbsthilfe von den Unterstützer*innen in den Kontaktstellen brauchen. Wir verstehen dieses Anliegen und haben gemeinsam mit dem ehrenamtlichen Organisationsteam junger Aktiver überlegt, wie wir diesem Wunsch nachkommen können. So entstand die Idee in das Programm des Bundestreffens auch einen Programmpunkt „Kontaktstellen fragen – JSH antwortet“ aufzunehmen. Was ist mit „Kontaktstellen fragen – JSH antwortet“ gemeint?

Wir möchten Ihnen / euch die Gelegenheit geben, den jungen Aktiven Ihre / eure Fragen zu stellen. Wir werden diese Fragen bündeln und zusammenführen. Am Wochenende des Bundestreffens werden sie aushängen und am letzten Tag der Veranstaltung in Kleingruppen diskutiert. Die daraus entstehenden Antworten werden wir verschriftlichen und im Nachgang zum Treffen allen Kontaktstellen zur Verfügung stellen.

Sind Sie, seid ihr interessiert? Dann schickt eure Fragen bitte per E-Mail an diese Adresse:

junge-selbsthilfe@nakos.de

Kontakt NAKOS Miriam Walther und Ruth Pons

Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen
Otto-Suhr-Allee 115 - 10585 Berlin

Tel.: 030/31 01 89 - 84 (direkte Durchwahl) oder 030/31 01 89 - 60 (allgemeine Anfragen)

Mail: junge-selbsthilfe@nakos.de

www.nakos.de

www.schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de

Stammtisch Junge Selbsthilfe

Du bist zwischen 18 und 35? Und hast Lust, Andere zu treffen, die ihr Leben in die Hand nehmen und sich gegenseitig in Selbsthilfegruppen unterstützen? Oder Du fragst Dich, wie Du mit einem konkreten Anliegen im Leben weiterkommst? Dann komm vorbei!

Der Stammtisch Junge Selbsthilfe findet statt:

an jedem letzten Dienstag im Monat ab 19.00 Uhr

Café "A. Horn", Carl-Herz-Ufer 9, Ecke Baerwaldstraße, 10961 Berlin-Kreuzberg

U1 - Prinzenstr. / Bus 140 - Wilmsstr.

Das Café ist barrierefrei. Der Tisch ist auf "Stammtisch" reserviert. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Veranstalter: Initiative des Projekts Junge Selbsthilfe Berlin-Mitte / StadtRand gGmbH

junge-selbsthilfe@stadtrand-berlin.de

www.stadtrand-berlin.de/junge-selbsthilfe/willkommen.html

Trigeminusneuralgie Selbsthilfegruppe Berlin

Vortrag am Montag, 11. März 2019, 16:00h, von Ernährungsberaterin Dagmar Hermsdorf Thema:

"Bioresonanz und Ernährung - im Dialog mit dem Körper"

Vortrag ist kostenfrei, um Anmeldung wird gebeten Mo-Fr von 8:00-10:00 Fon: 030-288 30 266 Herr Jaitzig

Ort SEKIS, 10625 Berlin-Chlbg. Bismarckstraße 101, 5.OG, Raum 5.006

<http://www.tshg.org/>

1. Sprecher: Norbert Jaitzig

Tel. 030-288 30 266 (Mo-Fr von 8:00-10:00)

Selbsthilfegruppe Opfer eines Einbruchs

Gruppengründung - bei Interesse wenden Sie sich bitte an die KIS!

In dieser Selbsthilfegruppe wollen wir uns mit den Auswirkungen auseinandersetzen, wieder Mut und Vertrauen in das eigene Leben und die Mitmenschen bekommen.

Kontaktabbruch zur Familie?!

Termin: jeder 2. und 4. Dienstag im Monat 20-21.30 Uhr

- 2. Dienstag im Monat offen für Interessierte -

- Anmeldung erforderlich –

KIS Pankow | Schönholzer Str. 10 | 13187 Berlin | Tel.: 030 499 8709 10 | www.kis-pankow.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Menschen, die den Kontakt zu ihrer Familie abgebrochen haben,

trauen sich oft nicht, mit anderen Menschen über ihre Not zu sprechen. Oft werden sie mit unbedachten Aussagen stigmatisiert. Aus diesem Grund wollen wir in einer Selbsthilfegruppe mit anderen Betroffenen Erfahrungen austauschen, lernen mit der Situation umzugehen und Lösungen finden.

Gruppentreffen: KIS Prenzlauer Berg im Stadtteilzentrum Teutoburger Platz Fehrbelliner Str. 10 10 119 Berlin 2. OG KIS-Gruppenraum

KIS Pankow | Schönholzer Str. 10 | 13187 Berlin | Tel.: 030 499 8709 10 | www.kis-pankow.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Wechseljahre – Gruppe in Gründung

Für die Gründung einer Selbsthilfegruppe für Frauen in den Wechseljahren werden Interessentinnen gesucht. Bei Interesse melden Sie sich bitte im Selbsthilfezentrum Neukölln-Süd.

Datum: ab 6 Interessentinnen

Ort: Selbsthilfezentrum Neukölln-Süd, Lipschitzallee 80

Anmeldung: Selbsthilfezentrum Neukölln Süd | Tel.: 030 605 66 00 |

E-Mail: shkgropiusstadt@t-online.de

Kosten: Gerne Gruppenspende

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Selbsthilfe für ehemalige Raucher/innen (in Gründung)

Haben Sie aufgehört zu rauchen, sind in Ihrem Alltag jedoch noch mit dem Verlangen nach der Zigarette konfrontiert? Fehlen Ihnen noch Strategien, mit dem Suchtdruck umzugehen und wollen Sie sich einfach mit anderen ehemaligen Rauchern austauschen?

Dann melden Sie sich gerne bei uns und werden Sie Teil der zukünftigen Selbsthilfegruppe für ehemalige Raucher/innen.

Bei Interesse wenden Sie sich bitte an KIS!

KIS Pankow | Schönholzer Str. 10 | 13187 Berlin | Tel.: 030 499 8709 10 | www.kis-pankow.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Leben mit psychischen Störungen

In freundschaftlicher Atmosphäre sprechen wir über, die schönen und weniger schönen Dinge des Alltags, z.B. den Umgang mit psychosomatischen Problemen. Wir sind therapieerfahrene Frauen in der Lebensmitte und freuen uns über neue Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

Datum: 1. + 3. + 5. Dienstag im Monat

Uhrzeit: 18.00 - 20.00 Uhr

Ort: Löwensteinring 13A

Anmeldung: Selbsthilfezentrum Neukölln-Süd | Tel. 605 66 00 | E-Mail: shkgropiusstadt@t-online.de

Kosten: Gerne Gruppenspende

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Emotion Anonymus (EA) – Selbsthilfegruppe für emotionale Gesundheit

Termin: jeden Mittwoch 18 Uhr

Wir sind eine Selbsthilfegruppe für emotionale Gesundheit und unterstützen uns gegenseitig in unserer seelischen Genesung. Du kannst bei uns nach dem bewährten 12 Schritte Programm arbeiten (was aber keine Voraussetzung für die Gruppenteilnahme ist).

Unsere Gruppe ist offen. Komm einfach jederzeit vorbei und schau ob EA auch ein Teil Deines Genesungsweges sein kann. Wir freuen uns auf Dich!

Gruppentreffen: KIS im Stadtteilzentrum Pankow | Schönholzer Str. 10 | 13187 Berlin

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Emotionaler und sexueller Missbrauch

Gewalterfahrungen in der Kindheit- und/oder Jugend

Gruppe im Aufbau - bei Interesse wenden Sie sich bitte an KIS!

Bist auch Du auf der Suche nach anderen betroffenen Frauen welche in ihrer Kindheit- und/oder Jugend emotionalem und sexuellem Missbrauch ausgesetzt waren? Möchtest Du damit beginnen oder hast bereits damit begonnen und Dich auf den Weg gemacht, um Dich Deiner eigenen Geschichte zu stellen?

Möchtest auch Du in einem liebevoll geschützten und haltgebenden Rahmen in Austausch mit anderen betroffenen Frauen gehen? Welche Themenbereiche bewegen Dich?

Lasst uns gemeinsam den Gruppenaufbau- und -prozess gestalten. Gemeinsam Schritt für Schritt die Schweigemauer abtragen. Hin zu einem selbstbestimmten und selbsterfüllten Leben.

Die Treffen werden einmal wöchentlich für zwei Stunden – am Nachmittag – gerne auch am Abend stattfinden.

Gruppentreffen: KIS im Stadtteilzentrum Pankow | Schönholzer Str. 10 | 13187 Berlin

» [Inhaltsverzeichnis](#)

AKB - Anonyme Alkoholkrankenhilfe Berlin e.V.

Freitag 19.00 - 21.00 Uhr

Die Anonyme Alkoholkrankenhilfe Berlin e.V. ist eine Gemeinschaft von alkohol- und medikamentenabhängigen Frauen und Männern, die gemeinsam versuchen, ihre Suchtprobleme zu lösen und anderen zu helfen, einen Weg aus ihrer Abhängigkeit zu finden. In der Gruppe kann jeder offen seine Probleme darstellen, und zwar nicht nur solche, die den Alkohol betreffen, sondern auch Probleme aus allen anderen Lebensbereichen. In den Gesprächsgruppen achten wir darauf, dass niemand unterbrochen wird, damit jeder ungestört vortragen kann was ihn/sie belastet oder bewegt. Die Gespräche sind anonym, kostenlos und unverbindlich. Um unsere Anonymität zu wahren, nennen wir uns beim Vornamen und reden uns mit "Du" an. Unser Ziel ist es, trockene und zufriedene Alkoholiker zu sein und zu bleiben.

Gruppentreffen: KIS Pankow im Stadtteilzentrum Pankow Schönholzer Str. 10 13187 Berlin 1. OG KIS Seminarraum

KIS Pankow | Schönholzer Str. 10 | 13187 Berlin | Tel.: 030 499 8709 10 | www.kis-pankow.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Selbsthilfe bewegt

Gemeinsam geht es leichter! Wir sind selbst betroffen und wissen wie es ist, ohne Antrieb oder Motivation den Tag meistern zu müssen. Wir wissen aber auch wie Bewegung und Aktivität neue Kraft spenden können. Deshalb laden wir Sie ein, uns zu begleiten!

Hohenbrucher Hunderunde – Ausflug mit Huskies

Wir gehen mit den Huskies aus dem Tierheim Oranienburg spazieren.

Treffen: Samstag, 09. und 23. März 2019, 10 Uhr

ACHTUNG: Bitte unbedingt vorher anmelden unter selbsthilfe.bewegt@hvd-bb.de oder telefonisch montags zwischen 10:00 und 13:00 Uhr unter 030 - 499 870 910

Functional Walking mit Dr. Anke Wilfinger

... ein sportlicher Spaziergang für jedermann durch den Bürgerpark Pankow. Hierbei werden verschiedenste Übungen aus dem Bereich des funktionellen Trainings zur Förderung der konstitutionellen Fähigkeiten,

insbesondere der Verbesserung von Koordination, Gleichgewicht, Beweglichkeit sowie Kraft und Ausdauer mit eingebaut.

Treffen: Samstag, 02. und 30. März 2019, 16 bis 17 Uhr

ACHTUNG: Bitte unbedingt vorher anmelden unter selbsthilfe.bewegt@hvd-bb.de oder telefonisch montags zwischen 10:00 und 13:00 Uhr unter 030 - 499 870 910

KIS Pankow | Schönholzer Str. 10 | 13187 Berlin | Tel.: 030 499 8709 10 | www.kis-pankow.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Selbsthilfe

Achtsamkeitsspaziergang um den Weißensee

Gemeinsam wollen wir achtsam um den Weißen See spazieren und uns und die Umgebung dabei einmal ganz bewusst wahrnehmen. Ihr braucht keine Vorerfahrung in der Achtsamkeitspraxis. Ihr lernt, warum Achtsamkeit wichtig für uns ist und welche Auswirkungen sie seelisch und körperlich haben kann. Es werden unterwegs verschiedene Übungen vorgestellt und angeleitet. In diesem Jahr kommen außerdem noch Bewegungselemente dazu, um unseren Körper und Geist in Balance zu bringen. Der Spaziergang wird begleitet von: Annegret Corsing - Erfahrungsexpertin bei www.die-erfahrungsexperten.de

Treffen: Mittwoch, 20. März 2019, 16 bis 17 Uhr

ACHTUNG: Bitte unbedingt vorher anmelden unter info@die-erfahrungsexperten.de

KIS Pankow | Schönholzer Str. 10 | 13187 Berlin | Tel.: 030 499 8709 10 | www.kis-pankow.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Selbsthilfe

Tanz- und Bewegungsimprovisation

Es geht um Wahrnehmung des eigenen Körpers und seiner Bewegungsmöglichkeiten im Raum. Durch leichte Übungen, die die Beweglichkeit steigern, entsteht ein sicheres Bewegungsgefühl. Vor allem die Freude an der Bewegung und das Erobern von mehr Raum-/ Bewegungsfreiheit für sich in einem geschützten Rahmen, in einer Gruppe, ist der Ansatz des Treffs. Der Kurs findet barfuß und ohne Musik statt.

Bitte Socken mit Noppen mitbringen, wer nicht barfuß sein will oder kann

Treffen: Samstag, 16. März 2019, 13:30 bis 17 Uhr

ACHTUNG: Bitte unbedingt vorher anmelden unter selbsthilfe.bewegt@hvd-bb.de oder telefonisch montags zwischen 10:00 und 13:00 Uhr unter 030 - 499 870 910

Des Weiteren veranstalten wir Bogenschießen, gehen zusammen klettern, walken oder joggen. Eine Übersicht unserer Angebote finden Sie unter www.selbsthilfe-bewegt.de oder auf

<https://www.facebook.com/selbsthilfebewegtberlin>

KIS Pankow | Schönholzer Str. 10 | 13187 Berlin | Tel.: 030 499 8709 10 | www.kis-pankow.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Selbsthilfe

Neu in der KIS Pankow

Peer-Beratung – Menschen mit Krisenerfahrung beraten Menschen in Krisen

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

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

Unser Gesprächsangebot für Erkrankte und Angehörige umfasst:

- * Informationen zu den Krankheitsbildern mit denen der Peer-Berater_in Erfahrungen hat (Depression, generalisierte Angststörung, Panikattacken und Borderline)
- * Informationen zu kassenfinanzierten Therapie-Möglichkeiten
- * Unterstützung bei der Therapeuten_innensuche
- * Beratung und Vermittlung zu Selbsthilfegruppen und anderen Anlaufstellen
- * Motivierung und Aktivierung im Sinne des Empowerments
- * Kooperation und Mitwirkung in Gremien als Vertretung der Betroffenenperspektive

Ansprechpartnerin ist Jana Vogel

Weitere Informationen erhalten Sie bei uns unter

KIS Pankow | Schönholzer Str. 10 | 13187 Berlin | Tel.: 030 499 8709 10 | www.kis-pankow.de

Selbsthilfegruppe für Eltern und Angehörige von chronisch kranken und pflegebedürftigen Kindern und Jugendlichen

Es kommt nicht immer so, wie man es denkt oder wie man es sich vielleicht gewünscht hat. Manche Familien, manche Eltern haben Kinder, die nicht ganz gesund sind. Und das ist schwer und nicht immer einfach. Wir möchten den Eltern und den Angehörigen von kranken, behinderten und/oder pflegebedürftigen Kindern im Rahmen einer Selbsthilfegruppe Platz und Zeit für Gespräche einmal im Monat im Familienzentrum Adalbertstraße geben.

Wir möchten zu bestimmten Themen, wie zum Beispiel, Therapien, Schule, Kindergarten, Werkstatt, Pflege (z.B. Anträge, MdK, Hilfsmittel u.a.), Betreuungs- und Entspannungsmöglichkeiten uns austauschen, Informationen sammeln und weitergeben. Außerdem möchten wir gerne z.B. Unterlagen für Unterstützte Kommunikation gestalten (wie ICH-Buch, Mein Erzählbuch etc.) und verschiedene Entspannungsmöglichkeiten ausprobieren.

Damit die Eltern und Angehörige dieses Selbsthilfe-Gruppe-Angebot wahrnehmen können, möchten wir eine Kinderbetreuung in dieser Zeit anbieten.

Termine: jeden 3. Donnerstag von 15:00 bis 18:00 Uhr
Treffen am 21. Februar 2019, 21. März 2019, 18. April 2019

Ort: Adalbertstraße 23B, 10997 Berlin-Kreuzberg, Raum 12 und 13

Kosten: keine

Initiatorin: Ieva Berzina-Hersel

Anmeldung: leva_berzina@yahoo.com

» Inhaltsverzeichnis

Fibromyalgie & berufstätig in Gründung

Leiden auch Sie unter Fibromyalgie und sind noch berufstätig? Wir suchen weitere von dieser Erkrankung Betroffene. Wenn Sie sich mit Ihrer Erkrankung auseinandersetzen und sich austauschen möchten, dann sind Sie herzlich willkommen. Wie wollen uns gegenseitig unterstützen und gemeinsam nach Lösungen suchen. Wie kann ich so lange wie möglich berufstätig bleiben? Wo finde ich den richtigen Arzt? Welche Möglichkeiten gibt es alternativ zur Schulmedizin? Wie gehen Angehörige mit der Erkrankung um und wie schafft man den Spagat zwischen berufstätig, Haushalt und Familie mit dieser Erkrankung?

Wir bieten zwar keine ärztliche Beratung, dafür aber Hilfe zur Selbsthilfe in einem vertrauensvollen Umfeld.

Gruppenkontakt: fibromyalgie-marzahn@web.de

Ein gemeinsamer Termin für ein Gründungstreffen wird noch gesucht, regelmäßiger Treff könnte

jeden 4. Donnerstag im Monat um 17:00 Uhr im Raum 1 sein
Selbsthilfe -, Kontakt- und Beratungsstelle Marzahn-Hellersdorf
Alt-Marzahn 59 A, 12685 Berlin
Tel.: 5425103 Fax.: 5406885
www.wuhletal.de / selbsthilfe@wuhletal.de

» Inhaltsverzeichnis

IOP e.V. Interessengemeinschaft Organtransplantierte

Gruppentreffen 3. Fr im Monat, 18 Uhr
Deutsches Herzzentrum Berlin, Augustenburger Pl. 1 - 13353 Berlin / Mitte
Tel.: 030 764 045 93, Mail: kontakt@transplantiert.info, Internet: <http://www.iop-berlin.de>

TX Stammtisch Trattoria Corallo - Ostender Straße 5
Einmal im Monat immer am 3. Freitag findet der erste TX-Stammtisch in Berlin statt. Jeder der am Thema Transplantation interessiert oder davon betroffen ist, kann kommen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Weitere Infos unter der Email: TX-Stammtisch@transplantiert.info – <http://www.corallo.de/>

Ausstellung mit Portraits Organtransplantierte von Max Threitfall

Ab Februar 2019 Weißer Saal im Herzzentrum

» Inhaltsverzeichnis

Tangiert - Selbsthilfegruppe für Frauen schwuler Männer

Aktuell sind wir 14 betroffene Frauen und es wäre schön, wenn wir alle zusammen kommen könnten für den Austausch, Halt, Erfahrung und zum Kennen lernen.

Ira und ich möchten Euch hierzu gerne für den

16. März 2019, 10.30 Uhr - 14.00 Uhr

einladen.

Wie immer, werden wir uns in den Räumen –

Selbsthilfe-Treffpunkt Friedrichshain-Kreuzberg, Boxhagener Str. 89, 10245 Berlin treffen.

Gerne mit einem kleinen Frühstück. Hierfür sollte jede eine Kleinigkeit mitbringen. Und dabei können wir uns unsere Geschichten erzählen. Jede Frau, die Gesprächsbedarf hat, kommt zu Wort. Andere wollen vielleicht mehr zuhören. Wieder andere sind gekommen, um mit ihrem Ratschlag den anderen Frauen zur Seite zu stehen...

Wir würden uns freuen, wenn ihr dabei seid! Wir freuen uns auch von euch zu hören, wenn ihr nicht kommt. Spontanes Dazu-Stoßen wie immer ebenfalls gern gesehen :) Das Treffen wird auf jeden Fall stattfinden!

Kontakt: Ira Venz - Heike Keller

<https://www.facebook.com/tangiert.de>

info@selbsthilfe-treffpunkt.de

www.tangiert.de

www.selbsthilfe-treffpunkt.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Mann-O-Meter – Gruppenangebote für schwule Männer

Mo 18:00-22:00	Die Montagsspieler - offene Spielegruppe beim Kieztreff
Di 17:00-19:00	Café Doppelherz – schwuler Kieztreff am Nollendorfplatz für Männer ab 50
Mi 18:00-20:00	Jungschwuppen Mittwochclub - schwule Jugendgruppe 14-29jährige „Mit einer Tasse Kakao durch den alltäglichen schwulen Wahnsinn“
Mi 19:00-21:00	Akademicus-Gay-Berlin offenes Treffen schwuler Akademiker (1. Mi im Monat)
Mi 19:30-22:00	Literatunten – offenes Treffen für literaturinteressierte Schwule (2. + letzter Mi im Monat)
Do 18:30-20:00	MANEO-Teestube für schwule und bisexuelle geflüchtete Männer
Do 20:00-22:00	Anonyme Alkoholiker offenes Treffen
Fr 18:00-19:00	SCA-Meeting offene anonyme Gruppe für sexuell zwanghafte Männer
Fr 19:00-20:00	Narcotics Anonymous Meeting - offenes Treffen für Schwule und Lesben
Fr 20:00-22:00	Romeo & Julius - schwule Jugendgruppe 14-29jährige [Themen siehe Kalender]
Fr 20:00-22:00	Schwule Väter und Ehemänner Berlin offenes Treffen (2. Freitag im Monat)
Sa 14:00-18:00	50+ offene Freizeitgruppe für schwule und bisexuelle Männer ab 50 (1. + 3. Sa im Monat)
Sa 19:00-20:00	Geezers – offene Freizeitgruppe für Gays und Bi's zwischen 30 und 49

Bülowstr. 106 – 10783 Berlin

Öffnungszeiten Mo-Fr 17-22 Uhr, Sa 16-20 Uhr

Tel 030 217 510 11

Mail info@mann-o-meter.de

<http://www.mann-o-meter.de>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Fortbildung für Selbsthilfegruppen

Aktiv in Selbsthilfe		Fortbildung 2019

Eine erfolgreiche Arbeit in Gruppen und selbstorganisierten Verbänden erfordert komplexes Wissen und vielfältige Kompetenzen. Das Fortbildungsprogramm von SEKIS und dem Arbeitskreis Fortbildung 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.

Auch 2019 gibt es wieder eine Vielzahl von Seminaren, Workshops und Diskussionen zu den unterschiedlichsten Themen. Schauen Sie mal [rein!](#)

Das Fortbildungsprogramm 2019 können Sie auf der SEKIS Internetseite als PDF herunterladen:

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

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

Kontakt: Bismarckstr. 101, 10625 Berlin

Telefon: **030 890 285 39**

Mail: fortbildung@sekis-berlin.de



» [Inhaltsverzeichnis](#)

Fortbildung für Selbsthilfegruppen

Aktiv in Selbsthilfe		Fortbildung 2019

Patienten-Rechte - Informationen für Selbsthilfe- und Patientenorganisationen

Dienstag, 05. März 2019 15:00 - 17:00 Uhr

Ort: SEKIS Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle | Bismarckstr. 101 | 10625 Berlin

Das Patientenrechte-Gesetz liegt nun schon einige Jahre vor. Dennoch machen Selbsthilfegruppen die Erfahrung, dass diese Rechte nicht allen bekannt sind. Wichtige Elemente sind:

- Regelungen des Behandlungs- und Arzthaftungsrechts im Bürgerlichen Gesetzbuch
- Förderung der Fehlervermeidungskultur
- Stärkung der Verfahrensrechte bei Behandlungsfehlern
- Stärkung der Rechte gegenüber Leistungsträgern
- Stärkung der Patientenbeteiligung
- Klärung von Vorgaben für Patienteninformation

Was das im Einzelnen genau bedeutet, möchten wir vorstellen und auf Fragen zur Umsetzung eingehen, damit Aktive in Selbsthilfegruppen die neuen Regelungen aktiv einfordern und ihre Mitglieder informieren können.

Leitung Katrin Ulmer - Büroleitung Patientenbeauftragte für Berlin

Kosten keine

Wir bitten um schriftliche Anmeldung:

Mail fortbildung@sekis-berlin.de

Tel **030 890 285 39**

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Rechtliche Fragen in der Selbsthilfearbeit

13. März 2019

17:00 – 19:00 Uhr

Neben „einfachen“ Mitgliedern gibt es in jeder Gruppe Einzelne, die ehrenamtlich Aufgaben übernehmen, um z.B. organisatorische Aufgaben zu erledigen, öffentlichkeitswirksame Maßnahmen umzusetzen oder die Gruppenkasse zu verwalten. Was gibt es hier an rechtlichen Vorgaben zu beachten? Dieser Informationsabend stellt keine juristische Beratung dar, sondern ist eine Handlungsempfehlung für die Selbsthilfe:

- Können SHG rechtsverbindliche Verträge unterzeichnen?
- Welche Rechtsform ist eine SHG?
- Warum sind Gruppenregeln so wichtig?
- Welche Rechte und Pflichten hat ein Gruppensprecher?
- Was müssen SHG bei Beratungen beachten?
- Was ist beim Urheberrecht in der Öffentlichkeitsarbeit wichtig?
- Wieweit ist die SHG versichert?
- Müssen SHG Steuern zahlen?
- Wann ist die Gründung eines Vereins relevant?

Nicht angesprochen werden kann in dieser Veranstaltung jedoch der Themenkomplex „Datenschutz“ aus der DS-GVO.

Leitung: Tilmann Pfeiffer, Selbsthilfekontaktstelle Marzahn-Hellersdorf

Ort **Selbsthilfekontaktstelle Marzahn-Hellersdorf | Alt Marzahn 59A | 12685 Berlin**

Kosten **keine, Spende erwünscht**

Anmeldung **selbsthilfe@wuhletal.de oder Tel. 030 542 51 03**

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Online basierte Arbeit für Selbsthilfegruppen

Donnerstag, 14. März 2019 15:00 - 18:00 Uhr

Ort: SEKIS Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle | Bismarckstr. 101 | 10625 Berlin

Das Internet ist zum selbstverständlichen Alltagsbegleiter geworden. Auch in der Selbsthilfe sind Homepages, Foren oder Chats eine übliche Form der Kommunikation. Neu sind für viele Gruppen und ihre Mitglieder jedoch die vielfältigen Möglichkeiten der sozialen Netzwerke wie facebook, google+ oder WhatsApp. Die schnellen und bequemen Formen des Austauschs von Informationen und der Vernetzung stellen jedoch sehr hohe Anforderungen an den verantwortlichen Umgang mit persönlichen Daten. In der Selbsthilfe geht es meist um sehr persönliche Daten. Informationen über soziale Probleme oder Gesundheitsfragen sind hochsensibel. Das Bewusstsein darüber, wie die neuen Kommunikationsformen mit diesen Daten, die über soziale Netzwerke meist sehr schnell ausgetauscht werden, von den Anbietern, Firmen oder Dritten genutzt und weitergegeben werden, ist jedoch in der Selbsthilfe noch nicht sehr weit verbreitet. Das Seminar will sehr praxis- und alltagsnah über die datenschutzrechtlichen und problematischen Seiten der kostenlosen und allseits verfügbaren „Hilfen“ und Plattformen informieren. Es soll notwendiges Wissen vermittelt werden, das für einen souveränen Umgang mit ‚social Media‘ gerade für die Selbsthilfe notwendig ist.

- Wie und wofür nutzt die Selbsthilfe das Internet
- Über verschiedenen Sichtweisen auf Internet-Foren
- Was sind cookies und was ist tracking?
- Wie weit reicht das tracking?
- Chancen und Risiken der Gesundheitsselbsthilfe im Netz

- Datenschutz in der Online-Selbsthilfe: rechtlich geboten – ethisch notwendig
- Hilfen für eine sichere Nutzung von Angeboten.

Leitung Miriam Walther | NAKOS

Ort SEKIS Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle | Bismarckstr. 101 | 10625 Berlin

Kosten keine

Wir bitten um Anmeldung:

Mail fortbildung@sekis-berlin.de oder Tel 030 890 285 39

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Fortbildung für Selbsthilfegruppen

Aktiv in Selbsthilfe	Fortbildung 2019

Was hat meine Biografie mit meinem Verhalten in Gruppen zu tun?

Samstag, 30. März 2019 16:00 - 16:00 Uhr

Ort: Selbsthilfekontaktstelle Mitte | Perleberger Str. 44 | 10559 Berlin

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

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

In dieser Fortbildung wollen wir am Anfang ein bisschen auf Vergangenheitsreise gehen, um uns unser Verhalten erklärbar zu machen. Es geht darum, das eigene Verhalten zu reflektieren und in Zusammenhang mit der eigenen Prägung zu bringen – das Ziel ist Verständnis und Akzeptanz des eigenen Vorgehens.

Im 2. Teil der Fortbildung wird uns die Zukunft beschäftigen. Im Vordergrund steht die Frage, welche Entscheidung für das zukünftige Verhalten getroffen werden soll: läuft alles rund oder gibt es Veränderungswünsche? An welchen Stellen legen mir meine Prägungen Steine in den Weg, wenn es um 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 Eigenreflexion und Selbsterfahrung. Für Selbsthilfe-Erfahrene, die ihre Beziehungen in der Gruppe aktiv gestalten möchten.

Leitung Birgit Sowade, Hanne Theurich

Kosten 12 €

Anmeldung Tel: 030-394 63 64 oder Mail: kontakt@stadtrand-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Fortbildung für Selbsthilfegruppen

Aktiv in Selbsthilfe	Fortbildung 2019

Von der Idee zum Projekt - Projektentwicklung in und für Junge Selbsthilfegruppen

Samstag 06. April 2019 11:00 – 17:00 Uhr

Donnerstag 22. August 2019 18:00 – 21:00 Uhr

Donnerstag 28. November 2019 18:00 - 21:00 Uhr

Du hast schon lange eine kreative Idee, die Du gerne mit oder in Deiner Selbsthilfegruppe umsetzen möchtest? Du willst etwas bewirken, weißt aber noch nicht genau, wie Du es anpackst? In der Selbsthilfe kann vieles möglich werden.

In dieser Fortbildungsreihe möchten wir in fünf Modulen über die Möglichkeiten sprechen, wie eine Projektidee im Selbsthilfekontext gestaltet, geplant und auch umgesetzt werden kann. Gemeinsam beschäftigen uns Fragen wie

- Was ist mein Projekt?
- Wie plane ich ein Projekt?
- Was muss ich bei der Umsetzung beachten?
- Welche Fragen müssen geklärt werden?
- Wo und wie kann ich Fördergelder beantragen?
- Welche Grenzen gibt es in der Selbsthilfe bei Projektentwicklungen?

Du hast schon eine Idee und suchst den Austausch mit anderen, um sie zu prüfen? Wir haben fünf Module Zeit, dich zu unterstützen um deine Idee strategisch zu planen und Wirklichkeit werden zu lassen. Du hast noch keine feste Idee, aber große Lust, gemeinsam mit anderen etwas entstehen zu lassen? Lass uns zusammen eine Vision entdecken, die zu Dir passt und Dir Schub gibt. Wir geben Werkzeuge an die Hand, die als Orientierung dienen und die Projektideen in der Selbsthilfe unterstützen können. Noch Fragen? Aber gerne! Wir freuen uns auf den Kontakt mit dir.

Online Treffen im Juni und im Oktober, jeweils am Abend

Ort: Selbsthilfe-Kontakt- und Beratungsstelle Mitte | Perleberger Str. 44, 10559 Berlin
Leitung Anja Breuer, Birgit Sowade
Kosten 25,00 €
Anmeldung 030 – 394 63 64 oder junge@selbsthilfe-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Fortbildung für Selbsthilfegruppen

Aktiv in Selbsthilfe	Fortbildung 2019

Workshop „Die Kraft der Gewaltfreiheit“

Montag 8. April 2019 15:00 - 19:00 Uhr
Ort SEKIS Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle | Bismarckstr. 101 | 10625 Berlin

Fühlen Sie sich wohler im Kontakt mit anderen, wenn es gelingt, das Gespräch so zu gestalten, dass am Ende alle zufrieden sind? Mit der Gewaltfreien Kommunikation (nach M. B. Rosenberg) können wir schmerzliche Kommunikation verändern und Konflikte wandeln. Sobald es gelingt, den Anderen zu verstehen, kann man wieder miteinander in Verbindung kommen und konstruktive Diskussionen führen. Gewaltfreie Kommunikation beruht auf der Annahme, dass jeder Mensch das ihm Mögliche zur Verständigung beiträgt. Sie besteht im Wesentlichen aus vier Schritten: Beschreibung der Situation ohne Bewertung, Beachtung der Gefühle, Bezugnahme auf die Bedürfnisse, Formulierung einer Bitte. Diese und weitere Grundlagen werden im Workshop vermittelt, am Beispiel dargestellt und an eigenen Beispielen geübt. Die Gruppe arbeitet gemeinsam mit meiner Unterstützung an einem eigenen Beispielkonflikt. Nach einer gemeinsamen Auswertungsphase werten wir dann den Prozess aus und besprechen weitere Möglichkeiten zur Anwendung der Gewaltfreien Kommunikation. Für die Übungsphase brauchen wir Zeit, um die Hintergründe des Konflikts zu erarbeiten. Anschließend besprechen wir verschiedene Arten von Konflikten und ihre jeweiligen Lösungsansätze und üben mit meiner Unterstützung in kleinen Gruppen an weiteren eigenen Beispielen die Gewaltfreie Kommunikation.

max. Zahl von Teilnehmenden: 15

Leitung Renate Giese, Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation
Kosten 6 €
Wir bitten um Anmeldung:
Mail fortbildung@sekis-berlin.de
Tel 030 890 285 39

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Fortbildungsreihe für Menschen mit Migrationserfahrung

Regelmäßig treffen sich muttersprachliche Gruppen zu unterschiedlichsten Themen in ganz Berlin. Türkisch oder russisch, arabisch, vietnamesisch oder polnisch wird besprochen, was das Leben durch Krankheit oder andere Herausforderungen schwierig macht. Die Fragen zur guten Gestaltung der Gruppentreffen sind denen deutschsprachiger Selbsthilfegruppen oft sehr ähnlich. Der kulturelle Hintergrund der Erfahrungen unterscheidet die aufkommenden Fragen dennoch an manchen Stellen von den Erfahrungen deutschsprachiger Gruppen. Es tauchen andere Fragen, andere Schwierigkeiten auf. Auf diesem Hintergrund bietet die Reihe 4 Fortbildungsmodule an. Sie bearbeiten grundlegende Fragen der Selbsthilfegruppenarbeit und richtet sich gezielt an interessierte und engagierte Menschen mit Migrationserfahrung. Verantwortet werden die Fortbildungen von Mitgliedern des Arbeitskreises Migration und Selbsthilfe der Berliner Selbsthilfe- Kontaktstellen.

1 Zusammen sind wir stark - Wie die Gruppe zur Gruppe wird

Zusammen in einem Raum zu sitzen macht noch keine Gruppe. Um zusammen zu finden, braucht jede Gruppe Zeit und etwas Arbeit. Was ist uns allen wichtig? Was möchten wir hier nicht haben? Wer packt an und was gibt es zu tun, damit wir uns alle wohlfühlen? Das alles miteinander zu regeln, braucht manchmal viel Geduld.

Diese Fortbildung zeigt, was eine Selbsthilfegruppe ausmacht und was sie gut zusammenwachsen lässt. Wir erfahren, was das besondere einer Selbsthilfegruppe ausmacht und lernen einige der Strukturen und Spielregeln kennen, die andere Gruppen für sich als Hilfe entdeckt haben. Eine Fortbildung die lehrt, was Gruppen stark macht.

Zeit	Mittwoch, 10. April 2019, 18:00 – 21:00 Uhr
Ort	Selbsthilfe-Treffpunkt Friedrichshain-Kreuzberg, Boxhagener Str. 89, 10245 Berlin
Leitung	Team des AK Migration und Selbsthilfe Berlin
Kosten	6,00 €
Anmeldung	030 291 83 48 oder info@selbsthilfe-treffpunkt.de

2 Die Gruppe und ich - Meine Rolle in der Begleitung einer Selbsthilfegruppe

Wer gerne eine Gruppe begleiten oder leiten möchte, hat dafür Gründe. Vielleicht möchte man die eigenen guten Erfahrungen weitergeben – oder anderen schlechte Erfahrungen ersparen. Vielleicht übernimmt man gern Verantwortung und hat Spaß daran. Selbsthilfegruppen sind Orte um sich austauschen zu können. Was bedeutet das, wenn ich die Gruppe begleite / leite? In dieser Fortbildung beschäftigen wir uns mit unterschiedlichen Leitungsmodellen in Selbsthilfegruppen. Gemeinsam wollen wir herausfinden, was davon zu unserer Persönlichkeit – und der Persönlichkeit der Gruppe - passt. Eine Fortbildung für alle, die verstehen möchten, wie ihre Begleitung in der Gruppe wirkt.

Zeit	Mittwoch, 12. Juni 2019, 18:00 – 21:00 Uhr
Ort	Selbsthilfe-Treffpunkt Friedrichshain-Kreuzberg, Boxhagener Str. 89, 10245 Berlin
Leitung	Team des AK Migration und Selbsthilfe Berlin
Kosten	6,00 €
Anmeldung	030 291 83 48 oder info@selbsthilfe-treffpunkt.de

3 Wenn Hund auf Katze trifft - Wie sich unterschiedliche Persönlichkeiten in der Gruppe gut verstehen lernen

In jeder Gruppe treffen Menschen unterschiedlichen Persönlichkeiten und Lebensweisen zusammen. Temperament, Alter, Geschlecht oder einfach der persönliche Geschmack bieten in Gruppen viele Gründe

um manchmal ärgerlich zu sein. Wie schaffen wir es, in der Gruppe mit unseren Unterschieden umzugehen? Was hilft uns, gut miteinander reden zu können um wirklich voneinander zu lernen? Wir lernen, wie unsere Gespräche häufig funktionieren und was wir tun können, um uns besser gegenseitig zu verstehen. Schließlich probieren wir uns selber aus. Im Reden und (zu-)hören, im Moderieren und Verstehen. Thema dieser Fortbildung ist die gute Kommunikation in der Gruppe.

Zeit Mittwoch, 11. September 2019, 18:00 – 21:00 Uhr
Ort Selbsthilfe-Treffpunkt Friedrichshain-Kreuzberg, Boxhagener Str. 89, 10245 Berlin
Leitung Team des AK Migration und Selbsthilfe Berlin
Kosten 6,00 €
Anmeldung 030 291 83 48 oder info@selbsthilfe-treffpunkt.de

4 Erst Krabbeln, dann Laufen ... Selbsthilfegruppen in die Selbstständigkeit begleiten

Die Idee in Selbsthilfegruppen ist es, dass alle Verantwortung tragen. Für sich, die eigenen Wünsche in der Gruppe und auch für die Gruppe als Ganzes. Die beste Leitung/Begleitung ist die, die sich überflüssig macht. Denn eine eigenständige Gruppe ist eine starke Gruppe. Die Mitglieder passen aufeinander auf und sorgen miteinander für eine gute gemeinsame Zeit. Selbst wenn mal keine Leitung da ist. Aber wie ist das zu schaffen? Wir wollen in dieser Fortbildung Möglichkeiten und Methoden zusammentragen, um Gruppen darin zu bestärken, sich gemeinsam selbst zu organisieren. Eine Fortbildung, die vermittelt, wie Menschen in Selbsthilfegruppen gemeinsam Verantwortung tragen.

Zeit Mittwoch, 07. November 2018, 18:00 – 21:00 Uhr
Ort Selbsthilfe-Treffpunkt Friedrichshain-Kreuzberg, Boxhagener Str. 89, 10245 Berlin
Leitung Team des AK Migration und Selbsthilfe Berlin
Kosten 6,00 €
Anmeldung 030 291 83 48 oder info@selbsthilfe-treffpunkt.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Fortbildung für Selbsthilfegruppen

Aktiv in Selbsthilfe		Fortbildung 2019

Zusammen sind wir stark - Wie die Gruppe zur Gruppe wird

Mittwoch, 10. April 2019, 18:00 – 21:00 Uhr
Ort: Selbsthilfe-Treffpunkt Friedrichshain-Kreuzberg, Boxhagener Str. 89, 10245 Berlin

Zusammen in einem Raum zu sitzen macht noch keine Gruppe. Um zusammen zu finden, braucht jede Gruppe Zeit und etwas Arbeit. Was ist uns allen wichtig? Was möchten wir hier nicht haben? Wer packt an und was gibt es zu tun, damit wir uns alle wohlfühlen? Das alles miteinander zu regeln, braucht manchmal viel Geduld. Diese Fortbildung zeigt, was eine Selbsthilfegruppe ausmacht und was sie gut zusammenwachsen lässt. Wir erfahren, was das besondere einer Selbsthilfegruppe ausmacht und lernen einige der Strukturen und Spielregeln kennen, die andere Gruppen für sich als Hilfe entdeckt haben. Eine Fortbildung die lehrt, was Gruppen stark macht.

Leitung Team des AK Migration und Selbsthilfe Berlin
Kosten 6,00 €
Anmeldung 030 – 291 83 48 oder info@selbsthilfe-treffpunkt.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Datenschutz für Selbsthilfegruppen

Montag, 15. April 2019 16:00 - 18:00 Uhr

Ort: SEKIS Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle | Bismarckstr. 101 | 10625 Berlin

Tipps zum Umgang mit der Datenschutz-Grundverordnung:

Seit Mai 2018 gilt die neue Datenschutz-Grundverordnung – in diesem Zusammenhang tauchen viele Fragen auch bei Selbsthilfegruppen auf. In einem Gespräch, in dem Sie Ihre konkreten Fragen zu dem Thema stellen können, wollen wir Tipps und Anregungen für einen sichereren und datenschutzkonformeren Einsatz von neuen Medien - aber auch für die Gruppenarbeit allgemein - geben.

Eine Anmeldung zu dem Seminar ist erforderlich, da die Plätze auf 15 Personen begrenzt sein wird. Gerne können Sie Ihre konkreten Fragen schon vorab an SEKIS senden. Das können Fragen sein, wie „Darf ich ein Foto des Ausflugs unserer Selbsthilfegruppe auf der eigenen Webseite zeigen? Soll ich eine Whatsapp-Gruppe aufmachen, um mit meinen Gruppenmitgliedern zu kommunizieren? Wie sammelt und sichert der Gruppenleiter meine Daten?“ etc.

Deutlich werden soll in dem Gespräch auch, dass Datenschutz an sich nichts Schlimmes ist, sondern vielmehr ein Schutz für uns Verbraucher und auch für uns in der Selbsthilfearbeit ist!

Leitung Ella Wassink

Kosten keine

Wir bitten um Anmeldung:

Mail fortbildung@sekis-berlin.de

Tel. 030 890 285 39

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Wertschätzung und Anerkennung in der Gruppe

Dienstag, 30. April 2019, 18:00 – 21:00 Uhr

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

„Manche Menschen wissen nicht, wie wichtig es ist, dass sie einfach da sind. Manche Menschen wissen nicht, wie wohltuend ihre Nähe ist. Sie wüssten es, würden wir es ihnen sagen! (zitiert aus einem Gedicht von Sr. Jolanda Elsener)

Wertschätzung und Dankbarkeit im Gruppenalltag auszudrücken ist wohltuend für das gesamte Gruppenklima und stärken die Mitglieder. Regelmäßig in den Gruppenalltag Wertschätzungs-Freundenrunden zu integrieren, kann sehr unterstützen aus dem häufigen Kreislauf des Kritisierens und der Negativität auszusteigen. Manchmal ist es gar nicht einfach die passenden Worte zu finden oder auch Wertschätzung entgegen zu nehmen. In dieser Fortbildung nähern wir uns dem Thema mit achtsamen praktischen Übungen und Ritualen. Erkunden wie ein bewusster Umgang mit dem Ausdrücken von Wertschätzung in der Gruppe zu einer Kraftquelle werden kann, um so angespannte Themen mit mehr Entspannung anzugehen.

Leitung Götz Liefert, Petra Glasmeyer

Kosten 6 €

Anmeldung: 030 4 16 48 42

» [Inhaltsverzeichnis](#)

REIHE: Supervision für Mitglieder von Selbsthilfegruppen

Montag, 06. Mai 2019 18:00 - 21:00 Uhr

Selbsthilfegruppen müssen häufig eine Vielzahl von Schwierigkeiten bewältigen. In der Supervisionsgruppe ist Raum für den Erfahrungsaustausch und die Erarbeitung von Lösungen für Probleme und Fragen aller Art. Das Angebot ist offen für alle, die ihre Fragen und Schwierigkeiten aus ihren Gruppen einbringen möchten und neugierig auf die Themen aus anderen Selbsthilfegruppen sind.

Um den vielen Fragen und Themen in der Supervision gerecht zu werden, arbeiten wir mit unterschiedlichsten Methoden: neben dem Erfahrungsaustausch im Gespräch dienen uns anschauliche Instrumente wie Rollenspiele, um typische Situationen in Selbsthilfegruppen erfahrbar und nachvollziehbar zu machen.

Ort Eigeninitiative SH-Zentrum Treptow-Köpenick, Genossenschaftsstr. 70, 12489 Berlin

Anmeldung eigeninitiative@ajb-berlin.de, Tel. 030 – 6310985

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Inklusion

Inklusionsfahrten

Auch in diesem Jahr führen die **Jungen Humanist_innen** wieder Inklusionsfahrten für Kinder und Jugendliche durch.

Inklusives Kindercamp im Erzgebirge - Geyer

Termin: 30.06.–08.07.2019

Alter: 8 - 12 Jahre

Kosten: einkommensabhängig

Nicht für Rollstuhlfahrende geeignet!

Unter dem Motto: "Raus aus der Stadt und ab in die Berge", wollen wir mit euch ins Erzgebirge fahren.

Unser Gruppenhaus in Geyer, mit Spielplatz und Feuerstelle, bietet uns viel Platz zum Spielen, Tanzen und Toben. Wir wollen mit euch den Wald und die Berge erkunden, eine Nachwanderung machen und natürlich baden gehen. Es wird gebastelt, gesungen, gespielt und geplantscht. Das Beste kommt erst noch: Ihr dürft mitentscheiden, wie ihr eure Ferien verbringen wollt und könnt eurer Kreativität freien Lauf lassen, Ideen einbringen und mitbestimmen. Ob Wasserschlachten oder Gruppenspiele- Spaß und Action sind garantiert!

Inklusions - Camp Italien

Termin: 14.07.-26.07.2019

Alter: 13 - 17 Jahre

Kosten: einkommensabhängig

Inklusives JuHu-Sommercamp heißt: Kreativ werden, Verantwortung übernehmen, Faulenzen, Lagerfeuer anzünden, Mitspielen, Demokratie erfahren, Musik machen, eine Menge Zelte, viele verschiedene Jugendliche, viel Spaß und endlos Sonne! Dieses Jahr geht's auf den Campingplatz Vittoria, direkt am Strand, rund 70 Kilometer von Venedig entfernt. Neben dem Meer, erwartet uns ein Pool mit Wasserrutschen und verschiedene Freizeitangebote wie Beachsoccer oder Volleyball. Wir werden gemeinsam unser Zeltlager gestalten, tägliche Aufgaben erledigen und zusammen kochen. Dabei sollte natürlich niemand vergessen, die Füße hochzulegen und die Seele baumeln zu lassen. Eins sei versprochen: Jeder Tag wird etwas Besonderes!

Informationen unter:

Web: www.juhu-berlin.de

Email: info@juhu-berlin.de

Tel: 030-4427216

Engagement

Woche der pflegenden Angehörigen 2019

Bereits zum 5. Mal findet vom 11. bis 17. Mai 2019 die Woche der pflegenden Angehörigen statt. Die **Kontaktstellen PflegeEngagement im Projektverbund von Selko e.V.** sind von Anfang an dabei. Sie haben dieses einzigartige Format zur Wertschätzung pflegender Angehöriger mit initiiert und sind fester Bestandteil des Organisations-Teams. Auch in diesem Jahr richten sie wieder den beliebten Tanznachmittag im Café Keese aus und bieten zahlreiche bezirkliche Veranstaltungen an. Unsere Ehrenamtlichen unterstützen tatkräftig die berlinweiten Veranstaltungen, darunter auch die Abschlussgala: Das Highlight der Woche der pflegenden Angehörigen!

Unten stehend finden Sie zusammengefasst alles Wichtige zur Woche der pflegenden Angehörigen 2019: Wertschätzung und Anerkennung für Pflegenden Angehörige in Berlin

Dies vermittelt die 5. Woche der pflegenden Angehörigen vom 11.5. - 17.5.2019 in Berlin.

Im Zentrum der Kulturwoche steht die Verleihung der Ehrennadeln „Berliner Pflegebär“ und „pflegecompass“ (Bundesweit) bei einer Gala am 17.5.2019 ab 15.30 Uhr im Roten Rathaus Berlin.

Hierbei werden, stellvertretend für alle, zehn Angehörige aus unterschiedlichen Pflegezusammenhängen geehrt.

Darüber hinaus finden für pflegende Angehörige zwei Dampferfahrten, ein Kinonachmittag mit dem Film „25 km/h“, ein Tanzcafé, ein Poetry-Slam und eine Kurzfilmveranstaltung in Kooperation mit der Berlinale statt. Auch die bezirklichen Kooperationspartner, wie die Kontaktstellen PflegeEngagement und die Pflegestützpunkte setzen über 20 bezirkliche Veranstaltungen um. Wohlfühltag, Informationsveranstaltungen, Ausflüge und eine Zirkusveranstaltung für die ganze Familie.

Alle Veranstaltungen sind für pflegende Angehörige kostenlos. Eine Versorgung der Pflegebedürftigen kann durch Kooperationspartner gesichert werden.

Weitere Informationen, Eintrittskarten zu den Veranstaltungen sowie Kontakt erhalten Sie bei der Fachstelle für pflegende Angehörige oder unter www.woche-der-pflegenden-angehörigen.de Tel.: 030 61 20 24 99, info@woche-der-pflegenden-angehoerigen.de

Kontakt: Ina Kammermeier, Kompetenzzentrum Pflegeunterstützung, Benjamin Salzmann, Fachstelle für pflegende Angehörige

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Patienteninteressen

Psychose-Seminar Trialog in Tempelhof-Schöneberg

Das Seminar ist ein Forum aus drei Blickwinkeln für Psychose-erfahrene, Angehörige und professionelle BegleiterInnen (Trialog).

Erfahrungen austauschen, Hintergründe aufzeigen, Sicherheit gewinnen.

Psychosen stellen für alle Beteiligten eine ungewöhnlich belastende Erfahrung dar. Die eigene Wahrnehmung wird oftmals zur einzig gültigen Realität. Das führt zu Verwicklungen und macht das gegenseitige Verstehen schwer.

Das trialogische Psychose-Seminar gibt eine Möglichkeit, sich über Erfahrungen mit Psychose bei sich selbst oder bei anderen auseinander zu setzen.

Sie sind herzlich eingeladen, müssen aber nicht regelmäßig teilnehmen. Eine Anmeldung ist nicht nötig – schauen Sie einfach mal vorbei. Besonders Angehörige und professionelle BegleiterInnen möchten wir zur Teilnahme einladen.

Themen und Termine

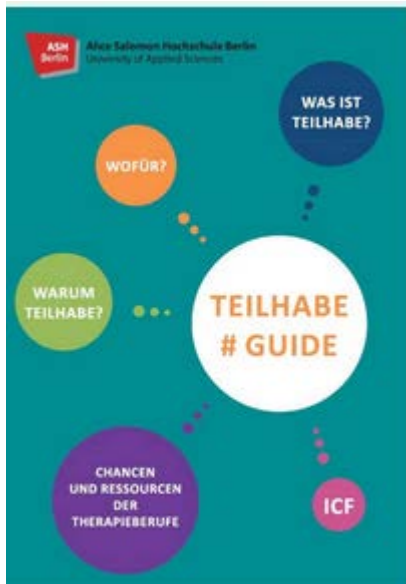
04.03.2019	Psychose und Ängste
18.03.2019	Psychose und Sucht
01.04.2019	Psychose – Vorbeugung und Selbstfürsorge
15.04.2019	Psychose und Trauer
29.04.2019	Psychose und Arbeit
13.05.2019	Psychose und Psychopharmaka
27.05.2019	Psychose und (k)ein Ende !?

Uhrzeit: 18.00 – 19.30 Uhr (mit Pause) Wir bitten um pünktliches Erscheinen.

Ort: Hiram Haus – Hofbausaal hinter dem Restaurant
(Zugang durch die linke Tür neben dem Restaurant)

Publikationen

Teilhabe#GUIDE für Physio- und Ergotherapeuten erschienen



Wir freuen uns ein schönes Projekt vorzustellen, das in Kooperation mit SEKIS entstanden ist:

Als Mitglied im Netzwerk „Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung im Gesundheitswesen (SPiG)“ (www.selbsthilfefreundlichkeit.de) vermittelt SEKIS zwischen Akteur*innen in der Selbsthilfe und im Gesundheitswesen und hat nun mit Student*innen der Alice-Salomon-Hochschule (ASH) den Teilhabe#Guide veröffentlicht.

Von einer Projektgruppe des berufsbegleitenden Studiengangs Physiotherapie/ Ergotherapie entwickelt, bietet der Teilhabe #GUIDE Therapeut*innen insbesondere aus diesem Bereich einen Überblick über berlinweite Angebote im Bereich Teilhabe und Partizipation. Inspiration für die Erstellung waren Erfahrungen der nebenberuflich studierenden Therapeut*innen aus ihrer Praxis. Patient*innen wenden sich oft mit Fragen zur Teilhabe an sie - nun haben die Therapeuten damit eine Broschüre zur Hand, um schnell und unkompliziert Auskunft erteilen zu können. Mehr Informationen dazu per Mail teilhabe#guide@ash-berlin.eu und als Download unter <https://www.sekis-berlin.de/selbsthilfefreundlichesgesundheitswesen/>

Veranstaltungen

Die Liste der aktuellen Veranstaltungen finden Sie hier:

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

Veranstaltungen

06. März 2019

9:30 – 15:30 Uhr

Fachtag Rechtspopulismus und Nachbarschaftsarbeit

Ort: KREATIVHAUS e.V., Fischerinsel 3, 10179 Berlin

Rechtspopulistische Gruppen, Bewegungen und Parteien sind in den Nachbarschaften aktiv, rechtspopulistische, fremdenfeindliche und ausgrenzende Haltungen und Meinungen haben auch Besucher*innen und Teilnehmer*innen von Nachbarschaftshäusern. Im offenen Format des Barcamps möchten wir in den Austausch zum Thema "Rechtspopulismus und Nachbarschaftsarbeit" kommen und strategisch diskutieren. Nachbarschaftshäuser führen den politischen Diskurs im Stadtteil mit dem Ziel, gesellschaftliche Entwicklungen zu befördern und der Bevölkerung den breiten Zugang zu politischen Fragen und Antworten zu ermöglichen. Dieser Diskurs wird mit allen Parteien, die demokratisch gewählt wurden, geführt. Die Ausgrenzung von einzelnen Parteien ist nicht mit der Grundhaltung „offen für alle“ von Nachbarschaftshäusern und ihren Werten von individueller Selbstbestimmung, persönlicher Freiheit und Humanität zu vereinbaren. Toleranz und Freiheitlichkeit gilt gerade auch gegenüber Andersdenkenden. Das bedeutet nicht, Meinungen, Aussagen und Aktionen, die in unseren Augen rassistisch, ausgrenzend oder demokratiefeindlich sind, unwidersprochen hinzunehmen. Vielmehr liegt die Verantwortung und Kompetenz einer freiheitlich-demokratischen Nachbarschafts- und Gemeinwesenarbeit darin, die Auseinandersetzung zu führen und für Toleranz, Offenheit und Humanität Stellung zu beziehen. Doch wie kann das gelingen? Das wollen wir mit Euch diskutieren und wollen sehr konkret Methoden und Wege erarbeiten.

Kosten: Teilnahmegebühr: 25 €

Veranstaltungen

12. März 2019

Recovery-Seminar zum Thema Bipolar für Angehörige von Menschen mit psychischen Krisen und Erkrankungen

Aufbauend auf den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen stehen das gemeinsame Gespräch und der Erfahrungsaustausch im Mittelpunkt. Neben der Vermittlung von Grundlagen werden ausdrücklich Themen behandelt, die die besondere Situation der Angehörigen berücksichtigt: Ihre (vielen) Rolle(n) im Genesungsprozess, ihrem Umgang mit und den Grenzen der Verantwortung, ihrer Selbstsorge und ihren Entlastungsmöglichkeiten, was zu der Frage nach den Angeboten in Berlin und den Möglichkeiten und Grenzen des Versorgungssystems führt. Dabei wird der Frage nachgegangen: Welche Hilfe / welche Haltung ist hilfreich?

Das Seminar umfasst 8 Termine á 3 Stunden und beginnt am 12.03.2019. Die Teilnahme ist kostenlos, eine verbindliche Anmeldung zu allen 8 Terminen ist erforderlich.

März: Di 12.03.19 | Do 14.03.19 | Di 19.03.19 | Do 21.03.19 | Do 28.03.19 |

April: Di 02.04.19 | Do 04.04.19 | Di 09.04.19

Kontakt: Gudrun Weißenborn

ApK LV -Landesverband der Angehörigen psychisch Kranker

Berlin e.V., Mannheimer Str. 32, 10713 Berlin

Tel. 86 39 57 01

Anmeldung: anmeldung@apk-berlin.de

www.apk-berlin.de

Veranstaltungen

13. März 2019

17:00 – 19:00 Uhr

Rechtliche Fragen in der Selbsthilfearbeit

Ort: Selbsthilfekontaktstelle Marzahn-Hellersdorf | Alt Marzahn 59A | 12685 Berlin

Neben „einfachen“ Mitgliedern gibt es in jeder Gruppe Einzelne, die ehrenamtlich Aufgaben übernehmen, um z.B. organisatorische Aufgaben zu erledigen, öffentlichkeitswirksame Maßnahmen umzusetzen oder die Gruppenkasse zu verwalten. Was gibt es hier an rechtlichen Vorgaben zu beachten? Dieser Informationsabend stellt keine juristische Beratung dar, sondern ist eine Handlungsempfehlung für die Selbsthilfe:

- Können SHG rechtsverbindliche Verträge unterzeichnen?
- Welche Rechtsform ist eine SHG?
- Warum sind Gruppenregeln so wichtig?
- Welche Rechte und Pflichten hat ein Gruppensprecher?
- Was müssen SHG bei Beratungen beachten?
- Was ist beim Urheberrecht in der Öffentlichkeitsarbeit wichtig?
- Wieweit ist die SHG versichert?
- Müssen SHG Steuern zahlen?
- Wann ist die Gründung eines Vereins relevant?

Nicht angesprochen werden kann in dieser Veranstaltung jedoch der Themenkomplex „Datenschutz“ aus der DS-GVO. Leitung: Tilmann Pfeiffer, Selbsthilfekontaktstelle Marzahn-Hellersdorf

Kosten: keine, Spende erwünscht

Anmeldung: selbsthilfe@wuhletal.de oder Tel. 030 542 51 03

Veranstaltungen

13. März 2019 und 12. April 2019

17:00 - 19:00 Uhr

Trotz Brustkrebs: Innere Ruhe und Lebensfreude durch Klopf-Akupressur

Workshop mit einfachen praktischen Übungen

Ort: Charité Mitte CCCC | Invalidenstr. 80 | 10115 Berlin oder Virchowweg 23 (barrierefrei) Konferenzraum 3. Ebene (2. Obergeschoss)

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. Wiederholerinnen vertiefen ihre Erfahrungen und lernen auch dort weiterzukommen, wo sie bisher hängen geblieben sind. Der Aufbau der Abende orientiert sich an den Bedürfnissen der Teilnehmerinnen. 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.

Referenten: Hans-Hermann Baertz | Berlin Heilpraktiker, EFT-, TTT-, NLP- und Hypnosetherapeut EFT D.A.CH. E.V.-Ausbilder, Leiter des EFT-Institut Berlin www.eft-berlin.de

Veranstalter: Selbsthilfegruppe Brustkrebs in der Charité

Telefon: 030 4047401 oder 01743113269

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Veranstaltungen

14. März 2019 15:00 Uhr

Vernissage

Neue Heimat - Ausstellung mit Zeichnungen geflüchteter Kinder

Selbsthilfeunterstützungsstelle im Bucher Bürgerhaus | Franz-Schmidt-Str. 8-10 | 13125 Berlin

Veranstalter: Steine ohne Grenzen e.V.

Der Verein "Steine ohne Grenzen e.V.", geführt vom Bildhauerpaar Silvia Fohrer und Rudolf J. Kaltenbach, initiierte das Projekt "Geflüchtete Kinder malen und zeichnen". An diesem Projekt nahmen Kinder unterschiedlicher Altersgruppen und Nationalitäten teil.

Es entstanden Zeichnungen, die Fluchterfahrungen und die Sehnsucht nach einer neuen Heimat in wunderbarer kindlichen Naivität darstellen.

Zu bewundern sind die Werke der kleinen Künstler. Sie sind auch zur Vernissage herzlich eingeladen

Anmeldung: Dagmar Peinzger

Tel: **030 - 941 54 26**

Mail: selbsthilfeinbuch@albatrosggmbh.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Veranstaltungen

17. März 2019 15:00-16:30 Uhr

Die TUMORISTEN spielen Playback-Theater: Mach ich`s?

Theater Bühnenrausch, Erich-Weinert-Str.27; 10439 Berlin.

Wir spielen Ihre Geschichten von Mut und innerer Zerrissenheit, Kopf- und Bauchentscheidungen und der Freude am Wollen...

Kosten: Diese Veranstaltung ist kostenfrei, Spenden erbeten

Tel: **mehr Information unter 0162 3069634**

Internet: www.tumoristen.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Veranstaltungen

19. März 2019 15 Uhr

Leben mit Diabetes - Richtige Ernährung bei Diabetes - die Rolle der Kohlenhydrate

Vortrag

Nachbarschaftshaus, Holsteinische Str. 30, 12161 Berlin

Referentin: Frau Janet Hellbardt, Polikum Friedenau, Diätassistentin, Allerg. Ernährungstherapie

Mit der richtigen Ernährung und einer geeigneten Therapie kann man heute mit der Krankheit „Diabetes“ beschwerdefrei bis ins hohe Alter leben. Bei dem Vortrag haben Betroffene und Interessierte die Möglichkeit, sich zu informieren und mit der Referentin zu diskutieren.

Kosten: Eintritt frei, Spende willkommen
Tel: **Selbsthilfetreffpunkt: (030) 859951-330/-333 | BDK: (030) 8518810**

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Veranstaltungen

20. März 2019 **18:30 – 20:00 Uhr**

Vortrag

Der lange Schatten ... - Auswirkungen und Folgen einer Kindheit in suchtblasteten Familien

Ort: Gierkezeile 39, 10585 Berlin

Referent: Henning Mielke, Nacoa e.V.

Kosten: 4 €

Veranstalter: Landesstelle Berlin für Suchtfragen e.V.

E-Mail: info@landesstelle-berlin.de

Internet: www.landesstelle-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Veranstaltungen

23. - 24. März 2019 **Beginn 11:00 Uhr am 23. März**

Geschwisterworkshop - Fit und Stark - für gesunde Geschwister und ihre Eltern

Im März 2019 findet das Seminar "Fit und Stark - für Geschwisterkinder" des Kindernetzwerk e.V. statt. Die Krankheit eines Kindes stellt eine Herausforderung für die gesamte Familie dar. Auch die Geschwister sind von der Erkrankung ihres kranken Bruders oder ihrer kranken Schwester betroffen und leiden oft unter belastenden Gefühlen wie Ängsten, Traurigkeit oder Eifersucht. Eltern chronisch kranker Kinder sind daher häufig besorgt, dass die Geschwister in ihren Entfaltungsmöglichkeiten eingeschränkt sind. Um die Geschwisterkinder fit für die Bewältigung ihrer besonderen Situation zu machen und die Eltern in die Lage zu versetzen, diese dabei zu unterstützen, stehen an diesem Wochenende die Geschwisterkinder im Mittelpunkt - und Sie als Eltern.

Wir würden uns freuen, wenn Sie diese Ankündigung an Ihre Mitglieder oder kooperierende Organisationen weiterleiten könnten und freuen uns darauf, mit dem einen oder anderen von diesen das Wochenende verbringen könnten.

Das Leben mit einem chronisch kranken Kind ist nicht immer einfach. Die Krankheit stellt eine Herausforderung für die gesamte Familie dar. Auch die Geschwister sind von der Erkrankung ihres kranken Bruders oder ihrer kranken Schwester betroffen und leiden oft unter belastenden Gefühlen wie Ängsten, Traurigkeit oder Eifersucht. Eltern chronisch kranker Kinder sind daher häufig besorgt, dass die Geschwister in ihren Entfaltungsmöglichkeiten eingeschränkt sind. Wir möchten Sie und andere Familien bei der erfolgreichen Bewältigung dieser Situation unterstützen. In unserem 2tägigen Workshop stehen die

gesunden Geschwister im Mittelpunkt –und Sie als Eltern!

Zielsetzung ist es, Informationen zur Erkrankung bieten:

Was passiert bei der Krankheit eigentlich im Körper?

Woher kommt die Krankheit und was kann man tun?

Auswirkungen der Erkrankung besprechen:

Was bekomme ich in meinem Alltag von der Krankheit mit? Welche Auswirkungen hat sie auf mich?

Selbststärkung und soziale Unterstützung üben: Wie kann ich mit Stress und Sorgen besser umgehen?, Wo sind meine Stärken?

Was hilft mir? Wo bekomme ich Unterstützung?

Und natürlich viel Spaß und Austausch mit anderen Geschwisterkindern

Zielgruppe: gesunde Geschwisterkinder von 8 - 12 Jahren mit einem Elternteil

Trainerinnen Christine Lehmann ist Dipl.-Psychologin und Patiententrainerin an der Charité

Petra Wagner ist Kinderkrankenschwester an der Charité in Berlin und Kindertrainerin

Christa Weiss ist Dipl.-Psychologin und Patiententrainerin an der Charité.

Genauere inhaltliche Informationen sowie das Anmeldeformular finden Sie im Anhang oder unter www.kindernetzwerk.de.

Das Seminar findet im Hotel Rossi am Hauptbahnhof statt.

Kosten: Der Selbstbeitrag beträgt 100,00 € für Mitglieder (150,00 € für Nicht-Mitglieder) des Kindernetzwerks e.V.
Anmeldung: Anmeldeschluss ist am 13.03.2019.
Kontakt: Dr. med. Henriette Högl - Projektleitung Kindernetzwerk Akademie und Datenschutzbeauftragte
Internet: www.kindernetzwerk.de
Tel: 0172 3090353

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Veranstaltungen

25. – 29. März 2019

Basenfasten im Alltag

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

Veranstalter: Selbsthilfe- Kontakt- und Beratungsstelle Mitte

Eine Woche gemeinsamer Verzicht auf säurebildende Lebensmittel. Wir starten gemeinsam und haben je nach Alltagssituation die Möglichkeit zum

Austausch in der Kontaktstelle oder im Gruppenchat via Telegramm.

Kosten: keine

Tel: 030 394 63 64

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Veranstaltungen

26. März.2019 17:30 Uhr

Vorhang auf. Film ab. – Vielfalt von Selbsthilfe und Nachbarschaft.

Kino in der Selbsthilfekontaktstelle

KIS Pankow | Schönholzer Str. 10 | 13187 Berlin

Das Stadtteilzentrum verwandelt sich in ein Kino. KIS Pankow, die Kontaktstelle für PflegeEngagement und das Empowerment-Projekt zeigen drei Filme von und über Menschen auf der Flucht, im Pflegealltag und mit ungeahnten Talenten. In jedem Film werden die Aspekte Selbsthilfe und Selbstorganisation beleuchtet und im anschließenden Gespräch mit Experten unter die Lupe genommen.

Die Filme sind:

"Die Kunst sich die Schuhe zu binden.

"Spielfilm, S, 2011, Lena Koppel "Eines Tages..." Spielfilm, D, 2009, Iain Dilthey

"Amers Geschichte" Dokumentation, D, 2016, Amer Albash

Wir bitten um vorherige Anmeldung

Tel: **030 499 8709 10**

Internet: www.kis-pankow.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Impressum

Dieser Newsletter geht an die Mail-Adressen der Abonnenten 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 33
Fax 030 - 890 285 40
sekis@sekis-berlin.de
www.sekis.de