

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	3
Selbsthilfegruppen – Eine Anleitung zum Handeln	3
Film zum Aktionstag Selbsthilfe	4
Stammtisch Junge Selbsthilfe	4
Bundestreffen Junge Selbsthilfe	4
Internet and Technology Addicts Anonymous (ITAA)	4
Training emotionaler Kompetenzen (TEK)	5
Selbsthilfegruppe „Ebbe & Flut“ für Bipolar Erfahrene	5
Deutsche Huntington-Hilfe Berlin-Brandenburg e.V.	5
Erstes Treffen der Bipolar-Selbsthilfegruppe "Ebbe und Flut" für Betroffene	6
Junge Selbsthilfe an Hochschulen – mach mit!	6
Gruppe für junge Menschen mit Schlaganfall	6
Internet an Technology Addicts Anonymous (ITAA)	6
TEK - Gruppe (Training Emotionaler Kompetenzen)	7
Aphasie Gruppe	7
Autismus Gruppe	7
Borderline- Gruppen für Betroffene und Angehörige in Gründung	7
Trauercafé – moderiert	8
Morbus BASEDOW - Selbsthilfe in Gründung -	8
Neue Rheuma-Selbsthilfegruppen	8
Chronisch krank und depressiv	9
Selbsthilfegruppe Brustkrebs in der Charité Berlin	9
Selbsthilfegruppe Krebs sucht neue Mitglieder	9
Selbsthilfegruppen für MS-Betroffene und ihre Angehörigen	10
Neurodermitis - Eltern betroffener Kinder - in Gründung	10
Psoriasis Forum Berlin e.V. - Selbsthilfe bei Schuppenflechte	10
SVV Narben - Selbstverletzendes Verhalten	10
Blickpunkt Auge – Rat & Hilfe bei Sehverlust	11
Ohrenauf: Selbsthilfegruppe für Angehörige von Kindern mit Hörschädigung	11
Angebote bei Mann-O-Meter für schwule Männer	11
FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN	12
Flirt mit dem Gesundheitswesen –	12
Grenzen setzen in der Selbsthilfe	13
Moderationstechniken in der Selbsthilfe –	13
Gruppeninventur – Bestandsaufnahme 2020 -	14
Nicht immer nur nett – Lebendige Kommunikation in Gruppen - Basiswissen für die Selbsthilfe	14
Was macht mich stark? – Resilienz fördernde Möglichkeiten für Selbsthilfegruppen	15
BERATUNG	15
Sozialberatung	15
Peer-Beratung – Pankow	15
Menschen mit Krisenerfahrung beraten Menschen in Krisen	15
Sprechraum - Beratung bei Stottern	16

	Soziale Beratung für Rheumakranke	16
	Versorgungsinitiative PSY-CARE	16
PROJEKTE		17
	Partizipativen Landschaftstrialog Psychiatrie und psychosoziale Versorgung	17
	Jetzt Farbe bekennen - Grün für die Akzeptanz von psychischen Erkrankungen	18
	Schon Frühling in Berlin - Freie Therapieplätze bei Violetta Clean	18
	Resilienztraining RASMUS zur Stressbewältigung	19
	Tagesspiegel unterstützt das Ehrenamt	19
BARRIEREFREIHEIT		20
	Inklusion bühnenreif	20
PATIENTENINTERESSEN		20
	Patientenvertretung Berlin sucht aktive Mitstreiter.innen	20
	Deutsches Krebsforschungszentrum empfiehlt Checkliste für Gesundheits-Apps	21
	Lieferengpässe: Selbsthilfeverbände für Öffnung von Rabattverträgen	21
PUBLIKATIONEN		22
	Diagnose Diabetes – wie geht es weiter?	22
	Vereinsbroschüre des Diabetiker Bund Berlin e. V.	22
	Broschüre: Wer regiert das Internet?	22
	Chancen und Grenzen von Selbstorganisation, Engagement und Mitverantwortung	23
	Grundsatzpapier „Autonomie und Selbstbestimmung in der Palliativen Geriatrie	23
VERANSTALTUNGEN		23
	02. März 2020 15.30 - 17 Uhr	23
	Fiebersyndrome: Arzt-Patienten-Gespräch zum Tag der seltenen Erkrankungen	23
	02. März 2020 19:30 Uhr	23
	Trialogischen Abend zum Thema „Älter werden“	23
	03. März 2020 18 – 20 Uhr	24
	Krisenerfahrung – eine Zusatzqualifikation im Job	24
	05. März 2020 18 - 21 Uhr	24
	Recovery-Seminar für Angehörige von Menschen mit psychischen Krisen und	24
	05. März 2020 19 Uhr	25
	Ausencias – Ohne mein Kind - Ein neuer Dokumentar-Film von Alicia Elero	25
	10. März 2020 - 2. April 2020	25
	VIVA LA VULVA – Workshop-Reihe für junge Frauen bis Mitte 30	25
	13. März 2020 – 24. März 2020 13.00 – 14.00 Uhr	26
	Lachen verbindet – Lachyoga	26
	14. März 2020 16 - 20 Uhr	26
	Frühlingsfest im Stadtteilzentrum Prenzlauer Berg	26
	17. März 2020 18:30 Uhr	27
	Magnus Hirschfeld: „Die Gurgel Berlins“	27
	23. März 2020 18.00 – 20.00 Uhr	27
	Osteoporose – Prävention und Behandlung	27
	27. März – Sonntag, 29. März 2020	27
	Arbeitskreis Junge Selbsthilfe Kindernetzwerk - Workshop „Medienkompetenz“	27
	30. März 2020 (Beginn) 18:30 Uhr - 20:00 Uhr	28
	Veranstaltungsreihe FORUM STOTTERN	28
	20. April 2020 15.30 – 17.30 Uhr	28
	Arbeitskreis der Pankreatektomierten e.V. - AdP e.V. -	28
	22. April 2020 11.00 – 13.00 Uhr	28
	Labordiagnostik und Osteoporose – was sagt mir mein Blutbild	28
	26. April 2020 10 – 17 Uhr	29
	So ein Theater! - Die Tumoristen laden Sie zu einem Workshop ein!	29
	18. Mai 2020 9.30 - 18.00 Uhr	29
	Partizipativer Landschaftstrialog Psychiatrie und psychosoziale Versorgung	29
IMPRESSUM		30



Mit großer Trauer nehmen wir Abschied von Bernd Kipp, der Mitte Februar verstorben ist.

Bernd Kipp hat über zwei Jahre die Social Media Aktivitäten von SEKIS begleitet, den Facebookauftritt aus- und den Twitter und Instagram-Account aufgebaut. Wir haben Bernd nicht nur als absolut zuverlässigen Kollegen kennen gelernt, sondern auch als einen wundervollen Menschen, der leidenschaftlich für die Selbsthilfe eingetreten ist. Die Zusammenarbeit mit ihm war immer inspirierend und nach vorne gewandt.

Kolleg*innen, Mitarbeiter der Berliner Selbsthilfe-Kontaktstellen und Vorstand werden ihn sehr vermissen!

Unsere Gedanken sind in dieser schweren Zeit bei seiner Familie.

SELBSTHILFE



Broschüre Selbsthilfegruppen – Eine Anleitung zum Handeln

In Berlin gibt es Hunderte von Selbsthilfegruppen. Das Themenspektrum gesundheitsbezogener und (psycho-)sozialer Gruppen ist dabei äußerst weitreichend. Auch wenn schon zu vielen Themen Selbsthilfegruppen bestehen, gibt es immer wieder Gründe dafür, eine neue Gruppe ins Leben zu rufen.

Die Gründung und Arbeit von Selbsthilfegruppen wird unterstützt durch Selbsthilfe Kontaktstellen. Diese Serviceeinrichtungen informieren Ratsuchende und Interessierte und unterstützen die Initiierung und Arbeit von Selbsthilfegruppen auch praktisch durch Rat und Tat.

Diese Broschüre soll einerseits grundsätzlich über die Arbeit von Selbsthilfegruppen informieren, andererseits auch eine praktische Anleitung zur Gründung von Selbsthilfegruppen bieten, sowie einen Einblick in deren Arbeitsweisen vermitteln. Sie eignet sich sowohl für Gründer*innen und Mitglieder von Selbsthilfegruppen als auch für alle anderen Interessierten, die sich über Selbsthilfegruppen informieren möchten.

Nun ist die beliebte Broschüre neu aufgelegt worden. Erhältlich ist sie auf

www.sekis.de/publikationen als kostenloser Download, in Ihrer bezirklichen Selbsthilfe Kontaktstelle

www.sekis-berlin.de/selbsthilfe/kontaktstellen

und bei SEKIS Berlin unter

Mail: sekis@sekis-berlin.de oder

Telefon: 030 890 285 33.

Handeln Sie jetzt! Denn Selbsthilfe wirkt!

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Film zum Aktionstag Selbsthilfe

Beim Aktionstag Selbsthilfe am 11. Oktober 2019 präsentierte sich die vielfältige Berliner Selbsthilfelandchaft auf dem Potsdamer Platz. Es gab die Möglichkeit, mit Betroffenen, Interessent*innen und Fachleuten ins Gespräch zu kommen und sich zu engagieren. Auf dem Selbsthilfe-Markt stellten sich zahlreiche Selbsthilfegruppen und andere Organisationen vor. Daneben gab es informative Vorträge, angeregte Diskussionen sowie unterhaltsame Musik- und Tanzbeiträge auf zwei Bühnen. Außerdem wurden „Die SHITSHOW – eine Ausstellung über Scheißgefühle“ und die Fotoausstellung „Lass mich nicht allein mit dem Meer“ gezeigt.

Den Film zum Aktionstag Selbsthilfe 2019 gibt es hier zu sehen:

<https://www.youtube.com/watch?v=SsVooV4XEfo>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

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.

1. Stammtisch in 2020 - Dienstag, 28.01.2020 ab 19 Uhr

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

NOCH RESTPLÄTZE FREI

Bundestreffen Junge Selbsthilfe

In Duderstadt Freitag, 24.04. - Sonntag, 26.04.2020

Dank einer weiteren Förderung durch den AOK Bundesverband können sich wieder rund 70 junge Aktive aus der Selbsthilfe zur Vernetzung treffen. Das Treffen wird vom 24. bis 26. April 2020 in Duderstadt (Niedersachsen) stattfinden. Wir würden uns freuen, wenn ihr Lust habt, dabei zu sein. Falls ihr selbst nicht könnt, gebt diese Einladung gerne an Menschen weiter, die interessiert sein könnten. Die Kosten für das Treffen sowie für die Unterbringung und Verpflegung im Jugendgästehaus Duderstadt werden übernommen. Für die Anfahrtskosten versuchen wir, eine Lösung zu finden.

Das Anmeldeformular sowie Berichte von den vergangenen Bundestreffen sind hier zu finden (keine Sorgen, das Datum vom Anmeldeschluss auf dem Formular gilt für diese letzten paar freien Plätze nicht):

<https://www.nakos.de/themen/junge-selbsthilfe/bundestreffen>

Es wird viele Gelegenheiten zum Kennenlernen und zum Austausch über die eigenen Selbsthilfeaktivitäten geben. Zugleich können alle, die schon an konkreten gemeinsamen Vorhaben arbeiten, das Bundestreffen nutzen, um diese voranzubringen.

Wir freuen uns auf ein spannendes gemeinsames Wochenende!

Kontakt Miriam Walther Claudia Otte

E-Mail: junge-selbsthilfe@nakos.de Telefon: 030 - 31 01 89 76

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Neue Gruppe

Internet and Technology Addicts Anonymous (ITAA)

die wöchentlich mehrere Telefon-Meetings und einige face-to-face Meetings abhält. Das Meeting in Berlin wird auf Englisch moderiert, wir lesen englischsprachige 12- Schritte-Literatur und das Teilen von Erfahrung, Kraft und Hoffnung geschieht auf Englisch oder Deutsch. Wir treffen uns, um uns gegenseitig

dabei zu helfen, von den Auswirkungen dieser Sucht zu genesen. Jeder, der den Wunsch hat, mit exzessivem Internet- und Technologiekonsum aufzuhören, ist herzlich willkommen.

Wann dienstags, 18.30 -19.30 Uhr

Wo SEKIS Charlottenburg- Wilmersdorf Bismarckstr. 101 (Eingang Weimarer Str.)
10625 Berlin Kontakt Aline

Tel. 0152 34769923

Mail itaa.berlin@gmail.com

<http://internetaddictsanonymous.org>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Neue Gruppe

Training emotionaler Kompetenzen (TEK)

Die Gruppe junger Menschen (U35), trifft sich, um sich mit ihren Ängsten und emotionalen Empfindungen zu beschäftigen. Die Gruppe setzt sich intensiv mit dem Mindset auseinander und versucht gemeinsam Techniken zu finden, um emotional stabiler zu werden. Eine Methode kennen wir bereits, die "TEK Sequenz" (Training Emotionaler Kompetenzen), die wir bei jedem Treffen durch eine geführte Audiodatei trainieren. Das TEK ist ein gruppenbasiertes Programm zur Verbesserung der Stress-, Selbstwert- und Emotionsregulation. Neben dieser Methode ist uns aber der persönliche Austausch miteinander, die individuellen und gemeinsamen Fortschritte und nicht zuletzt der Spaß an der Sache genauso wichtig.

Wann donnerstags, 18.00 – 19.30 Uhr

Wo SEKIS Kontakt SEKIS Charlottenburg -
Bismarckstr. 101 (Eingang Weimarer Str.) 10625 Berlin

Tel. 030 89028538

E-Mail selbsthilfe@sekisberlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Selbsthilfegruppe „Ebbe & Flut“ für Bipolar Erfahrene

Für Bipolar Erfahrene trifft sich seit März 2020 eine Selbsthilfegruppe bei uns. Die Gruppe wurde initiiert über bipolaris (Manie & Depression Selbsthilfevereinigung Berlin-Brandenburg e.V.).

Interessierte können Kontakt aufnehmen über:

ebbeundflut@bipolaris-mail.de

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Deutsche Huntington-Hilfe Berlin-Brandenburg e.V.

Hiermit informieren wir Sie über das aktuelle Vereinsleben und laden Sie herzlich zu unseren nächsten Veranstaltungen ein. Unsere Treffen der Selbsthilfegruppe finden prinzipiell an **jedem 3. Dienstag im Monat (außer im Dezember) von 18:30 Uhr bis ca. 21:00 Uhr im „blisse“** Veranstaltungsraum der Fürst Donnersmarck-Stiftung, Blissestraße 12 Ecke Wilhelmsaue (Eingang), 10713 Berlin-Wilmersdorf, statt.

03.03.2020 18:00 Uhr: Treffen der Angehörigen – Erfahrungsaustausch (nur für Mitglieder), Treffpunkt bitte erfragen bei Andreas Schmidt, a.schmidt@dhh-ev.de, Tel. 030 6015137.

05.03.2020 16:30 Uhr: Besuch der Pflegeeinrichtung Zoar - Wohngruppen für Menschen mit Huntington, Cantianstraße 8, 10437 Berlin (Nähe U-Bf. Eberswalder Str.). Interessierte bitte bis zum 03.03.2020 anmelden bei Andreas Schmidt, Tel. 030 6015137 oder a.schmidt@dhh-ev.de.

17.03.2020 Treffen der Selbsthilfegruppe mit Erfahrungsaustausch, 18:30 Uhr in der Blissestraße 12 Ecke Wilhelmsaue (Eingang), 10713 Berlin-Wilmersdorf.

18.04.2020 Entspannung mit der Klangschaale mit Christine Kucera-Waldmann, 13:00 Uhr in der Blissestraße 12 Ecke Wilhelmsaue (Eingang), 10713 Berlin-Wilmersdorf, Dauer: ca. 4 Stunden, nur für Mitglieder, bitte Gymnastikmatte und Decke mitbringen. Anmeldung erbeten bei Angelika Schmid, Tel. 030 5520 9869.

21.04.2020 Selbsthilfegruppe-Treffen mit Kalle Brosig: Thema: 50 Jahre Huntington-Hilfe, 18:30 Uhr. in der Blissestraße 12 Ecke Wilhelmsaue (Eingang), 10713 Berlin-Wilmersdorf,

12.05.2020 16:00Uhr – Stammtisch für Betroffene, Erfahrungsaustausch (nur für Mitglieder),
Treffpunkt bitte erfragen bei Andreas Schmidt, a.schmidt@dhh-ev.de, Tel. 030 6015137.
Deutsche Huntington-Hilfe Berlin-Brandenburg e.V.
c/o Dr. med. Lutz Pfeiffer Tel. 030 5779 8712 Altenberger Weg 15 - 13156 Berlin
Andreas Schmidt Tel. 030 6015137 a.schmidt@dhh-ev.de www.dhh-ev.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Erstes Treffen der Bipolar-Selbsthilfegruppe "Ebbe und Flut" für Betroffene

4. März 2020, 18:00 Uhr

Veranstaltungsort: Selbsthilfekontaktstelle Eigeninitiative,
Genossenschaftsstr. 70, 12489 Berlin, 1. Etage, nahe S-Bhf. Adlershof

Das erste Gruppentreffen der neuen Selbsthilfegruppe für Bipolar-Betroffene in Treptow-Köpenick findet am 4. März 2020 (Mittwoch) um 18:00 Uhr in Adlershof statt. Du bist herzlich willkommen!

Keine Anmeldung nötig. Kontakt: ebbeundflut@bipolaris-mail.de

Bipolaris e.V. Tegeler Weg 4, 10589 Berlin

E-Mail bipolaris@bipolaris.de

Web www.bipolaris.de, www.facebook.com/bipolaris

Tel (030) 91 70 80 02

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Junge Selbsthilfe an Hochschulen – mach mit!

Seit 2013 gehen junge Menschen aus Selbsthilfegruppen an Hochschulen in Berlin und Potsdam, um Studierenden der Sozialen Arbeit und Heilpädagogik von Selbsthilfe und ihren eigenen Erfahrungen zu erzählen. Inzwischen konnten wir etwa 1000 Studierende persönlich in Vorlesungen und Seminaren erreichen und auch in 2019/20 geht es weiter! Dafür sucht das "Projekt Junge Selbsthilfe Berlin-Mitte" wieder junge Menschen, die eine Selbsthilfegruppe besuchen oder besucht haben und Lust haben, die Idee der Selbsthilfe weiterzugeben. Die nächsten Termine an den Hochschulen sind im Januar 2020 für jeweils ca. 2,5 Stunden. Wir sind dabei meistens zu dritt - 2 junge Aktive aus Selbsthilfegruppen sowie eine Mitarbeiterin aus einer Selbsthilfe-Kontaktstelle. Wir bereiten gemeinsam die Seminare vor. Eine kleine Aufwandsentschädigung kann gezahlt werden. Wenn Du Interesse hast, melde Dich:

junge-selbsthilfe@stadtrand-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

In Gründung

Gruppe für junge Menschen mit Schlaganfall

Immer öfter erreichen den Landesverband Anfragen jüngerer Betroffener und ihrer Ehe- oder Lebenspartner nach einer Kommunikationsmöglichkeit mit gleichaltrigen, gleichbetroffenen Menschen. Der LVSB e.V. bietet daher an, eine Gruppe jüngerer Menschen, etwa im Alter zwischen 20 und 40, ins Leben zu rufen, in der sie eine ihren spezifischen Interessen entsprechende Plattform des Gedanken- und Erfahrungsaustausches finden können.

Kontakt und Anmeldung:

Landesselbsthilfeverband Schlaganfall- und Aphasie-Betroffener und gleichartig Behinderter Berlin e.V.

LVSB e.V. Tel. (030) 39 74 70 97 | Fax (030) 39 74 70 98 | E-Mail: mail@lvsb-ev.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Internet an Technology Addicts Anonymous (ITAA)

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

Treffen: jeden Dienstag 18.30 -19.30 Uhr in der Bismarckstr. 101 (Eingang Weimarer Str.) bei SEKIS
Charlottenburg-Wilmersdorf
Kontakt: Aline
Tel.: 0152 34769923
E-Mail: itaa.berlin@gmail.com <http://internetaddictsanonymous.org>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

TEK - Gruppe (Training Emotionaler Kompetenzen)

Hallo, gegründet haben wir uns als Gruppe junger Menschen (U35), die sich mit ihren Ängsten und emotionalen Empfindungen beschäftigen. Wir setzen uns intensiv mit unserem Mindset auseinander und versuchen gemeinsam Techniken zu finden, um emotional stabiler zu werden.

Eine Methode kennen wir bereits, die "TEK Sequenz" (Training Emotionaler Kompetenzen), die wir bei jedem Treffen durch eine geführte Audiodatei trainieren. Das TEK ist ein gruppenbasiertes Programm zur Verbesserung der Stress-, Selbstwert- und Emotionsregulation.

Neben dieser Methode ist uns aber der persönliche Austausch miteinander, die individuellen und gemeinsamen Fortschritte und nicht zuletzt der Spaß an der Sache genauso wichtig.

Klingt interessant? Dann melde dich gerne ;)

Kontakt über die Sekis Charlottenburg

Treffen donnerstags 18 – 19.30 Uhr
 in der Bismarckstr. 101 (Eingang Weimarer Str.) bei SEKIS Charlottenburg-Wilmersdorf

Tel. 030 89028538 (Mo 12 - 16, Mi 10 - 14, Do 14 - 18 Uhr und nach Vereinbarung)

E-Mail selbsthilfe@sekis-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Aphasie Gruppe

Wir wollen uns in lockerer Runde treffen, gemeinsam Kaffee trinken, uns austauschen und Sprachspiele machen.

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

KONTAKT: 030 49 98 70 910, kis@hvd-bb.de

WANN: 2. und 4. Mittwoch im Monat, 14.00 - 16.00 Uhr, offene Gruppe

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Autismus Gruppe

Eine neue Gruppe für Erwachsene mit Autismus wird am Standort Pankow gegründet.

Interessierte bitte in der KIS melden.

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

Kontakt: 030 49 98 70 910, kis@hvd-bb.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Betroffenengruppe:

Borderline- Gruppen für Betroffene und Angehörige in Gründung

Bist du manchmal Himmel hoch jauchzend und im nächsten Moment tief betrübt, fühlst dich innerlich leer, hast den Drang dich selbst zu verletzen? Überfluten dich manchmal deine Gefühle? Dann sei herzlich Willkommen in unserer Gruppe.

Angehörigengruppe:

Fühlst du dich manchmal als Angehörige_r hilflos und verstehst die Welt nicht mehr und hast den Eindruck, von der Flut an Gefühlen mitgerissen zu werden? Weißt du manchmal nicht mehr, was du brauchst, um für dich selbst die Kraft zu tanken? Du möchtest aber nicht teilnahmslos danebenstehen, sondern verstehen, was in einem betroffenen Menschen vor sich geht? Dann sei herzlich Willkommen in unserer Gruppe.

Betroffenen- und Angehörigengruppe:

Ihr wollt einen gemeinsamen Umgang finden und ein Verständnis für den Anderen entwickeln, doch wisst manchmal nicht, wie ihr eine gemeinsame Sprache finden könnt?

Dann seid herzlich Willkommen in unserer Gruppe.

In der Selbsthilfegruppe können wir uns darüber austauschen, wie wir einen besseren Umgang mit uns und den Anderen finden können.

Wann: **Dienstag 20 Uhr, Anmeldung erforderlich!**

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

KONTAKT: 030 49 98 70 910, kis@hvd-bb.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Trauercafé – moderiert

Trauernde fühlen sich häufig mit ihren Gefühlen allein gelassen. Trauernde sollen sich daher Zeit nehmen dürfen, ihre Trauer auszuleben. Dabei kann der Austausch mit anderen betroffenen Menschen hilfreich sein. Bei dem Trauercafé handelt es sich um ein offenes Angebot: Ziel ist es, an einem gemeinsamen Ort mit anderen Menschen in einer ähnlichen Situation zusammen zu kommen.

Gemeinsamer Austausch, Weinen und Lachen und neue Kontakte knüpfen stehen dabei im Vordergrund. Das Trauercafé wird begleitet von Marianne Kietzer, einer erfahrenen Trauerbegleiterin.

Wann: **1. Mittwoch im Monat, 16 bis 17:30 Uhr**

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Morbus BASEDOW - Selbsthilfe in Gründung -

Selbsthilfegruppe für Betroffene und deren Angehörige.

Viele Menschen mit dieser Erkrankung sind oft verzweifelt und finden kaum Verständnis. Im Berufsleben, privat und auch Ärzten gegenüber ist es für Betroffene sehr schwer, sich und ihr Befinden mitzuteilen und die Begleitscheinungen zu deuten, zu beschreiben und einzuordnen.

In dieser Selbsthilfegruppe soll es die Möglichkeit geben sich mit der Krankheit auseinanderzusetzen, sich gegenseitig zu unterstützen und das Erlebte mit anderen zu teilen. Ich freue mich auf gegenseitiges Verständnis und ein Miteinander.

Erstkontakt: Selbsthilfekontaktstelle Charlottenburg-Wilmersdorf

Tel.: 030 890 285 38

Mail: selbsthilfe@sekis-berlin.de

Ort: SEKIS | Bismarckstr. 101 10625 Berlin

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Neue Rheuma-Selbsthilfegruppen

Eltern rheumakranker Kinder

Diese Gruppe wird sich monatlich an einem

Donnerstag von 15.00 – 16:30 Uhr im Rhema-Liga-Treffpunkt Neukölln treffen.

Selbsthilfegruppe rheumatische Erkrankungen Neukölln

Die Gruppe trifft sich

jeden 1. Donnerstag im Monat von 15.00 – 16:30 Uhr.

Neue Interessenten sind herzlich willkommen.

Kontakt und Information: Bertram Wittig, Tel. 32 290 29 51, wittig@rheuma-liga-berlin.de

Selbsthilfe rheumatischer Formenkreis Pankow

Die Gruppe sucht weitere Interessierte mit Lust auf regelmäßigen Austausch und zur gemeinsamen Freizeitgestaltung.

Sie trifft sich jeden 2. Mittwoch im Monat 18.30 – 20.00 Uhr in der Selbsthilfekontaktstelle Pankow.

Interessierte sind immer gern willkommen.

Kontakt und Information: Frank Benedikt, Tel. 32 290 29 54, benedikt@rheuma-liga-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Gruppe in Gründung

Chronisch krank und depressiv

Du bist zwischen 18 – 30 Jahre alt? Hast eine chronische Erkrankung, Depressionen, Angstzustände und eine Leidensgeschichte? Bist erschöpft von deinem Alltag?

Selbsthilfegruppen bieten die Möglichkeit, sich mit anderen Betroffenen über die Probleme auszutauschen und von Erfahrungen anderer zu profitieren. Zudem geben sich Betroffene Halt und Unterstützung, stärken sich, machen sich Mut und spenden Trost.

Darüber hinaus bietet die Selbsthilfegruppe auch Chancen, gemeinsam aktiv zu werden. Gerade für chronisch erkrankte Menschen, die unter Antriebslosigkeit und Depressionen leiden und sich aus dem sozialen Umfeld zurückziehen, kann der Besuch bei einer Gruppe dabei unterstützen wieder aktiver am Leben teilzuhaben. Geplant sind wöchentliche Treffen

jeweils montags 16:00 – 18:00 Uhr

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

Kontakt 030 /4 16 48 42

Fahrverbindungen U & S-Bahn Wittenau, Busse M 21, X 21, X 33, 124 bis Schorfheidestraße / Eichhorster Weg

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Selbsthilfegruppe Brustkrebs in der Charité Berlin

Donnerstag, 05. März 2020 17.00 Uhr

Mein Krebs und Ich

Bewältigungsstrategien bei Diagnose, Therapie und in der Nachsorge

Leitung Frau M. Ysabel Vornhecke - Leitende Ärztin des Brustzentrum Sankt Gertrauden

**Donnerstag, 26. März 2020
und 28. Mai 2020 17.00 – 19.00 Uhr**

Trotz Brustkrebs: Innere Ruhe und Lebensfreude durch Klopf-Akupressur

Workshop mit einfachen praktischen Übungen

Leitung 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

Effektive Klopfakupressur-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.

Ort Comprehensive-Cancer-Center Charité Mitte (CCCC)

Invalidenstr.80 - 10115 Berlin - Konferenzraum 3.Ebene, 2. Obergeschoss
www.shg-brustkrebs-in-der-Charite-berlin.de
brunhild.dicks@shg-brustkrebs-in-der-charite-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Selbsthilfegruppe Krebs sucht neue Mitglieder

Die Diagnose Krebs ist mit vielen Sorgen, Ängsten und Fragen verbunden. In der Selbsthilfegruppe können Sie sich mit anderen austauschen und gemeinsam nach Wegen suchen, mit der Krankheit und den mit ihr verbundenen Gefühlen umzugehen.

Datum: 2. Freitag im Monat

Uhrzeit: 17.00 - 18.30 Uhr

Ort: Selbsthilfezentrum Süd Lipschitzallee 80

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

SELBSTHILFE

Selbsthilfegruppen für MS-Betroffene und ihre Angehörigen

Die Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft Landesverband Berlin e.V.

lädt Betroffene und Ihre Angehörigen in mehr als 20 Gruppen und Stammtischen zum Mittag ein.

Sie sind herzlich willkommen.

Interessanterweise etablieren sich immer mehr selbstorganisierte Stammtische in Berlin. Was sind die Gemeinsamkeiten und Unterschiede? Selbsthilfegruppen werden durch die Krankenkassen bezuschusst. Treffpunkt muss hier ein öffentlicher bzw. angemieteter Raum sein. Privatwohnungen und Kneipen oder Gaststätten schließen eine Bezuschussung, wie im Fall der Stammtische, aus.

Im Zentrum der Selbsthilfegruppen steht mehr die Auseinandersetzung mit der Multiplen Sklerose Erkrankung, wobei auch gemeinsame Unternehmungen geplant werden. Die Stammtische hingegen können unterschiedliche Themen in den Fokus rücken, sei es der Segler-Stammtisch, der Männerstammtisch, die Neubetroffenen, etc. Die Erkrankung ist natürlich auch hier nicht außen vor. Selbsthilfegruppen sollen zahlenmäßig überschaubar bleiben und werden bei Bedarf deswegen gesplittet. Bei Stammtischen ist die Anzahl der Teilnehmer eher zweitrangig. Außerdem wird bei Selbsthilfegruppen genauer darauf geachtet, ob eine Person gut in das Team integrierbar ist, sei es in Bezug auf das Alter, den Berufsstand, oder die Erkrankungsdauer.

Jede(r) kann auch selbst eine neue Selbsthilfegruppe oder Stammtisch gründen. Unterstützung geben wir dazu gern. Kontakt

Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft Landesverband Berlin e.V. - Aachener Str. 16 - 10713 Berlin

Tel.: 030 / 313 06 47

Fax: 030 / 312 66 04

info@dmsg-berlin.de

Die Gruppen finden Sie hier:

<https://www.dmsg-berlin.de/de/unser-angebot/gruppen-und-stammtische/>

» Inhaltsverzeichnis

SELBSTHILFE

Neurodermitis - Eltern betroffener Kinder - in Gründung

Wir suchen Eltern von Kindern, die an Neurodermitis erkrankt sind. Wir bieten die Gelegenheit, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen.

Selbsthilfekontaktstelle Synapse Lichtenberg - Schulze-Boysen-Str. 38 - 10365 Berlin / Lichtenberg

[030 55 49 18 92](tel:03055491892)

[030 55489634](tel:03055489634)

selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de

Sprechzeiten

Mo 13 - 17, Di 13 - 16, Fr 10 - 12 Uhr

» Inhaltsverzeichnis

SELBSTHILFE

Psoriasis Forum Berlin e.V. - Selbsthilfe bei Schuppenflechte

Die Treffen finden immer um 19 Uhr statt

im Haus der Familie - Mehringdamm 114 - U-Bahnhof Platz der Luftbrücke,

Dienstag, 3. März 2020

Welches Medikament passt?

Wonach sich entscheidet, womit eine Psoriasis behandelt wird

Prof. Dr. med. K. Asadullah (Potsdam)

Dienstag, 7. April 2020

Neurodermitis 2020: Neue Fakten – offene Fragen

Prof. Dr. med. Jörg Kleine-Tebbe (Allergie- und Asthma-Zentrum Westend)

Kontakt:

0157 54 89 29 72 (Haus der Familie)

» Inhaltsverzeichnis

SELBSTHILFE

Gruppe in Gründung

SVV Narben - Selbstverletzendes Verhalten

Für alle, die in der Vergangenheit mit Selbstverletzung zu tun hatten und nun die sichtbaren Folgen an ihrem Körper tragen. Diese Gruppe soll Plattform für Austausch und Stärkung untereinander sein - mit Fragen wie z.B.: Wie kann man im Alltag, im Arbeitsleben sowie im Privaten, mit den Narben umgehen? Und wie am besten reagieren, wenn man darauf angesprochen wird? Gibt es Aussichten, was die Narbenbehandlung angeht? Alles dies und mehr hoffentlich bald!

Erstkontakt: Selbsthilfekontaktstelle Charlottenburg-Wilmersdorf
Tel.: 030 89028538
email: selbsthilfe@sekis-berlin.de
Ort: SEKIS | Bismarckstr. 101 10625 Berlin

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Blickpunkt Auge – Rat & Hilfe bei Sehverlust

Nach dem Motto „Hilfe zur Selbsthilfe“ beraten selbst Betroffene u.a. zu Angeboten des Vereins, Alltagstipps oder praktische Hilfsmittel.

3. Montag im Monat, 14.00 – 16.00 Uhr

Anmeldung: 030 895 88 – 133

Antje.Samoray@absv.de

Ein Angebot des Allgemeinen Blinden- und Sehbehindertenvereins Berlin gegr. 1874 e. V. (ABSV) für sehbehinderte /blinde Menschen und jene, deren Erkrankung zu Sehverlust führen kann sowie deren Angehörige.

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

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Ohrenauf: Selbsthilfegruppe für Angehörige von Kindern mit Hörschädigung

Die Selbsthilfegruppe richtet sich an alle, die mit einem hörgeschädigten Kind zu tun haben. Wir sind zum Großteil Eltern von Kindern (Babys, Klein-, Vorschul- und Schulkinder) die mit einer Hörbeeinträchtigung bis hin zur Taubheit geboren wurden oder diese erworben haben. Uns ist es wichtig, uns gegenseitig zu stärken und uns zu informieren: Wie fördere ich mein Kind am besten, welches therapeutische Angebot passt zu unserer Familie, was ist medizinisch und technisch, aber auch sozialpädagogisch aktuell möglich und sinnvoll. Wir alle haben die Vision, dass unsere Kinder trotz Hörbeeinträchtigung, versorgt mit Hörtechnologie (Hörgeräte und/oder CI) möglichst altersentsprechend hören, sprechen und kommunizieren lernen. Kontakt über Email: ohrenauf@gmx.de oder über SEKIS, Tel. 030-89028531

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Angebote bei Mann-O-Meter für schwule Männer

Montag	18:00-22:00	Die Montagsspieler
Dienstag	17:00-19:00	Café Doppelherz - schwuler Kieztreff am Nolli für Männer ab 50
	18:00-20:00	Jungschwuppen Mittwochsclub (schwule Jugendgruppe 14-29 Jahre)
	18:30-20:00	MANEO-Teestube für schwule und bisexuelle geflüchtete Männer
Mittwoch	18:00-20:00	Jungschwuppen Mittwochsclub (schwule Jugendgruppe 14-29 Jahre)
Freitag	20:00-22:00	Romeo & Julius (schwule Jugendgruppe 14-29 Jahre)
	20:00-22:00	Offene Freizeitgruppe für Schwule von 25 bis 35 Jahren (+/- 5 Jahre)
	20:00-22:00	Schwule Väter und Ehemänner Berlin
Samstag	14:00-18:00	50+ - offene Freizeitgruppe für schwule und bisexuelle Männer ab 50
	19:00-20:00	Geezers - offene Freizeitgruppe für Gays und Bi's zwischen 30 und 49

Mann-O-Meter e.V. – Bülowstr. 106 – 10783 Berlin

Tel 030 217 510 11 7 oder 030 215 70 78

info@mann-o-meter.de

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

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:

[Download Fortbildungsprogramm](#)

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](#)

Kooperation und Vernetzung

Flirt mit dem Gesundheitswesen –

Möglichkeiten der Kooperation von Selbsthilfegruppen und Einrichtungen im Gesundheitssystem

Selbsthilfegruppen wünschen sich neben der Gruppenarbeit manchmal auch eine Zusammenarbeit mit Gesundheitseinrichtungen. Einige Gruppen engagieren sich bereits in einer Klinik, Rehaeinrichtung o. ä. Als Erfahrungsexpert*innen unterstützen sie Betroffene in den Einrichtungen. Sie stellen Selbsthilfe als Möglichkeit der Unterstützung vor und bieten somit für die professionelle Seite eine Entlastung. Gruppen, die sich einen Dialog mit Gesundheitseinrichtungen wünschen oder bereits bestehende Kontakte verbessern möchten, können in dieser Fortbildung folgenden Fragen nachgehen: · Was kann Kooperation überhaupt bedeuten? · Wie kann eine Zusammenarbeit initiiert werden? · Wie wird der Kontakt von beiden Seiten wertschätzend gestaltet? · Gibt es Modelle, Ideen, Konzepte, die sich bewährt haben? · An welchen Stellen sind Schwierigkeiten zu erwarten? Der Erfahrungsaustausch mit anderen Aktiven in der Selbsthilfe und das Reflektieren der eigenen Rolle mit den besonderen Stärken der Selbsthilfegruppe stehen in dieser Fortbildung im Vordergrund. Am Ende der Veranstaltung steht das Wissen über die Möglichkeiten für den nächsten Schritt. Ein Schritt, um die Kooperation mit Profis selbstbewusst und kreativ voran zu bringen. Wer im Anschluss an diese Veranstaltung gerne konkrete Schritte in die Kooperation mit Trägern im Gesundheitswesen gehen möchte, erhält in einer zweiten Fortbildung dazu weiteres Handwerkzeug.

Donnerstag, 5. März 18 - 21 Uhr

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

Anmeldung

Tel.: 030 890 285 39

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Kosten: 5,- €

Leitung: Petra Glasmeyer, Birgit Sowade, Arbeitskreis Fortbildung

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Methoden für die Gruppenarbeit**Grenzen setzen in der Selbsthilfe**

Mitglieder aus Selbsthilfegruppen, die sich besonders aktiv für die Belange ihrer Gruppe einsetzen, stehen häufig in der Gefahr, zu viel Verantwortung zu übernehmen und damit über ihre eigenen Grenzen zu gehen. In diesem Seminar werden wir uns deshalb umfassend mit dem Thema angemessener Grenzsetzungen beschäftigen. Dabei wird es um folgende Themen und Fragen gehen:

Grenzen erkennen: Woran merke ich, dass ich an meiner Grenze bin?

Was tue ich, wenn meine Grenze überschritten wird?

Grenzen zeigen: Wie teile ich anderen mit, dass meine Grenze überschritten worden ist?

Grenzüberschreitungen vermeiden: Wie kann ich zukünftig dafür sorgen, dass meine Grenze gewahrt bleibt?

Verantwortung abgeben: Was an Verantwortung möchte ich abgeben? Für welche Aufgaben möchte ich andere Mitglieder gewinnen?

Das Seminar setzt an konkreten Erfahrungen und Fallbeispielen der Teilnehmer* innen an. Mit Hilfe kreativer Übungen und Rollenbeispielen werden wir auf sehr anschauliche Weise Zugang zum Thema und individuell angemessene Lösungen für passende Grenzsetzungen finden.

Samstag, 21. März 10 – 16 Uhr

Eigeninitiative Selbsthilfekontaktstelle Treptow-Köpenick -

Genossenschaftsstr. 70 - 12489 Berlin

Anmeldung

Tel.: 030 890 285 39

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Kosten: 10 €

Leitung: Ruth Uzelino, Jens Erik Geißler, Arbeitskreis Fortbildung

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Moderationstechniken in der Selbsthilfe – Handwerkzeug für gelungene Gruppenarbeit

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

- Die Rolle und Aufgaben der Moderierenden
- Verschiedene Methoden in der Moderation
- Der Unterschied zwischen Moderation und Leitung

Donnerstag, 26. März

Donnerstag, 2. April **jeweils 18 – 21 Uhr**

Selbsthilfe- Kontakt- und Beratungsstelle Mitte, StadtRand gGmbH

Perleberger Str. 44 - 10559 Berlin

Anmeldung

Tel.: 030 890 285 39
E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de
Kosten: 10,- € (für beide Termine)
Leitung: Birgit Sowade, Jens Erik Geißler, Arbeitskreis Fortbildung

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2020

Gruppeninventur – Bestandsaufnahme 2020 -

Ein Angebot für Selbsthilfegruppen, die sich weiterentwickeln wollen

Freitag, 24. April 2020 | 16 - 20 Uhr

KIS- Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe im Stadtteilzentrum Pankow |
Schönholzer Str. 10 - 13187 Berlin

Samstag, 13. Juni 2020 | 10 - 14 Uhr

SEKIS - Selbsthilfekontakt- und Informationsstelle | Bismarckstr. 101 - 10625 Berlin

Samstag, 14. November 2020 | 10 - 14 Uhr

Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum Neukölln-Süd | Lipschitzallee 80 - 12353 Berlin

Nach längerem gemeinsamem Weg lohnt es sich als Gruppe innezuhalten und zu schauen, was bislang geschafft wurde und wohin die Reise weitergehen soll. Ähnlich wie bei der Jahresinventur eines Geschäftes kann die Gruppe unter Moderation gemeinsam darüber nachdenken, was aktuell gut läuft und wo es etwas zu ändern gibt. Braucht es neue Ideen für Inhalte, Struktur oder Aufgabenverteilung?

Gibt es Konflikte oder schwelende Probleme, denen sich die Gruppen in Ruhe widmen möchten?

Ist der Generationenwechsel oder die Aufnahme von Neuen ein Thema?

Woran lohnt es sich weiterzuarbeiten, was gibt es zu würdigen und zu bewahren?

Pro Termin kann eine Selbsthilfegruppe an einer 3 - 4 stündigen Gruppeninventur teilnehmen.

Jedes Mitglied dieser Gruppe erhält die Möglichkeit sich in den Inventurprozess einzubringen.

Daher achten Sie bei der Terminwahl bitte darauf, dass möglichst viele Mitglieder der Gruppe dabei sein können. Jeweils zwei Moderator*innen unterstützen den Gruppenprozess mit kreativen Methoden der Gruppenarbeit und priorisieren die Themen gemeinsam mit den Teilnehmenden.

Anmeldung

Tel.: 030 890 285 39
E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de
Kosten: 15,- € (pro Gruppe)
Leitung: Ines Krahn, Diplom Sozialpädagogin, Coach und Moderatorin
Daniel Jux, Sozialwissenschaftler, Moderator
Svenja Schellenberg, PädagoginSupervision für Mitglieder von Selbsthilfegruppen

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2020

Nicht immer nur nett – Lebendige Kommunikation in Gruppen - Basiswissen für die Selbsthilfe

Samstag, 25. April 2020 | 10 - 16 Uhr

Selbsthilfekontaktstelle Steglitz-Zehlendorf im Mittelhof | Königsstr. 42 / 4314163 Berlin

Diese Fortbildung geht der Frage nach, wie Menschen im Gespräch bleiben können ohne Ärger, Kritik oder Frust aus Rücksichtnahme zu vermeiden. Geht das zusammen - sich zuhören und Verständnis haben auch wenn wir anderer Meinung sind? Mit kurzen theoretischen Beiträgen und vorrangig praktischen Übungen aus dem Gruppenalltag üben wir miteinander "nicht immer nur nett" zu sein, sondern ehrlich und

respektvoll das zum Ausdruck zu bringen, was in uns lebendig ist. Dabei nutzen wir bewährte Methoden z. B. aus der einfühlsamen Kommunikation, auch bekannt als "Gewaltfreie Kommunikation", ebenso wie Elemente der "Themenbezogenen Interaktion". Bitte anmelden.

Tel.: 030 890 285 39

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Kosten: 10,- €

Leitung: Sabine von Wegerer, Petra Glasmeyer, Arbeitskreis Fortbildung

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2020

Was macht mich stark? – Resilienz fördernde Möglichkeiten für Selbsthilfegruppen

Dienstag, 28. April 2020 | 15 – 18 Uhr

SEKIS – Selbsthilfekontakt- und Informationsstelle | Bismarckstr. 101 | 10625 Berlin

Es gibt Menschen, die nichts aus der Bahn zu werfen scheint. Sie verzweifeln nicht an ihrem Schicksal oder an widrigen Lebensumständen. Sie erholen sich schnell von Rückschlägen und gehen daraus sogar gestärkt hervor. Dahinter steckt die Resilienz. Resilienz bedeutet, schwierige Lebenssituationen ohne Beeinträchtigung zu überstehen. Diese innere Stärke hilft, in belastenden Situationen widerstandsfähig zu sein. Im Alltag bedeutet dies, trotz vielfältiger Anforderungen kraftvoll und gelassen zu bleiben. In diesem Workshop werden die Resilienz stärkenden und schützenden Faktoren z. B. Akzeptanz, Lösungsorientierung, Optimismus vorgestellt. Die Selbsthilfegruppen eröffnen erhebliche Resilienz stärkende Möglichkeiten, weil die wesentlichen Eigenschaften, Strategien und Grundhaltungen für Resilienz in ihnen anzutreffen sind.

Tel.: 030 890 285 39

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Kosten: 5,- €

Leitung: Ines Krahn - Diplom Sozial-pädagogin, Coach und Moderatorin

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

BERATUNG

Sozialberatung

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle SEKIS Charlottenburg-Wilmersdorf bietet ab 2019 einmal wöchentlich eine Sozialberatung an. Diese erfolgt durch eine ausgebildete Fachkraft mit langjähriger Erfahrung. Die Beratung steht Mitgliedern von Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeorganisationen kostenlos zu Verfügung.

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

Um Wartezeiten zu vermeiden, vereinbaren Sie bitte einen Termin!

Wo: Selbsthilfe-Kontaktstelle Charlottenburg-Wilmersdorf,
Bismarckstraße 101 (Eingang Weimarer Straße), 10625 Berlin

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

BERATUNG

Peer-Beratung – Pankow

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
Weitere Informationen erhalten Sie bei uns unter kis@hvd-bb.de oder telefonisch
unter Tel 030 - 49 98 70 910 oder auf www.kis-pankow.de
Ansprechpartnerin ist Jana Vogel

» [Inhaltsverzeichnis](#)

BERATUNG

Sprechraum - Beratung bei Stottern und anderen Kommunikationsbeeinträchtigungen – von und für Betroffene

Stottern irritiert und stellt vor Herausforderungen: Eltern, Angehörige, Kolleg*innen, Freund*innen und vor allem die Betroffenen selbst.

Wir, die beiden Mitarbeiter der Beratungsstelle „Sprechraum“, stottern selbst. D.h. wir kennen die mit dem Stottern einhergehenden typischen Herausforderungen aus eigener Erfahrung: Soll ich mein Kind auf mein sein Stottern ansprechen oder nicht? Wie finde ich eine gute Stottertherapie? Spreche ich mein Stottern bei der Bewerbung an? Kann ich als stotternder Mensch eigentlich einen Schwerbehindertenausweis beantragen? Bei solchen und ähnlichen Fragen helfen wir gerne: rasch, unkompliziert und kostenfrei. Unsere Beratungsstelle wird gefördert durch ein Programm des Bundesministeriums für Arbeit und Soziales (BMAS) zur Ergänzenden unabhängigen Teilhabeberatung (EUTB) – dadurch können wir unsere Beratungen kostenlos anbieten. Träger der Beratungsstelle ist der gemeinnützige Verein Stottern & Selbsthilfe Landesverband Ost e.V.

SPRECHRAUM

Beratung bei Stottern und anderen Kommunikationsbeeinträchtigungen - von und für Betroffene
Krumme Str. 61 - 10627 Berlin-Charlottenburg

Beratungszeiten:

Di. 10-12 und 13-17 Uhr
Do. 10-12 Uhr und 14-17 Uhr
Mi. 10-12 Uhr (offene Sprechstunde)
Fr. 10-12 Uhr
E-Mail info@sprechraum-beratung.de
Tel. [+49 \(0\)30 23 25 56 69](tel:+49(0)3023255669)
Internet www.sprechraum-beratung.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

BERATUNG

Soziale Beratung für Rheumakranke

Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V. - Therapie-, Beratungs- und Selbsthilfezentrum

Mariendorfer Damm 161a - 12107 Berlin

Wir geben Beratung zu allen Themen, die sich bei rheumatischen Erkrankungen ergeben, unter anderem ambulante und stationäre Versorgung, Teilhabe am Arbeitsleben, medizinische Rehabilitation, Schwerbehinderung, Erwerbsminderung, Pflegeleistungen, finanzielle Hilfen und Selbsthilfemöglichkeiten In einem persönlichen oder telefonischen Gespräch nehmen Sozialarbeiter*innen sich Zeit, Ihre Situation individuell und ganzheitlich zu betrachten und entwickeln mit Ihnen gemeinsam Lösungsmöglichkeiten zu Problemen Ihrer aktuellen Lebenssituation.

Telefon: 030 – 32 290 29 50

Fax: 030 – 32 290 29 39

E-Mail: beratung@rheuma-liga-berlin.de

Hier können Sie sich online anmelden: <https://rheuma-liga-berlin.de/wir-ueber-uns/kontakt>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

BERATUNG

Versorgungsinitiative PSY-CARE

Psychotherapeut/innen unterstützen ältere Menschen mit Depression und Pflegebedarf und ihre Angehörigen:

Die Versorgungsinitiative PSY-CARE in Berlin und angrenzenden Regionen Brandenburgs bietet Menschen über 60 Jahre mit Pflegegrad, die an Depression leiden, Unterstützung durch qualifizierte Psychotherapeut/innen.

Es handelt sich um ein durch den Innovationsfonds des Gemeinsamen Bundesausschusses (G-BA) gefördertes Projekt der MSB Medical School Berlin in Berlin Lankwitz, in Kooperation mit der Charité Universitätsmedizin (Prof. Dr. Adelheid Kuhlmei). Die Teilnahme ist kostenfrei.

Informationen und Anmeldungen für die wissenschaftlich begleitete Versorgungsinitiative bei der Projektleiterin Prof. Dr. Eva-Marie Kessler und ihren Mitarbeiterinnen unter Tel [030 - 766 8375 838](tel:030-7668375838).

Die Mitarbeiterinnen stehen Ihnen für ein vertrauensvolles Gespräch in unserer Telefonsprechstunde zur Verfügung: Montag 11 - 13Uhr und Dienstag 15-17 Uhr. Hinterlassen Sie gerne auch eine Nachricht auf dem Anrufbeantworter, Sie werden zeitnah zurückgerufen.

Mehr Informationen zu PSY-CARE erhalten Sie bei Interesse auch per Post oder unter www.psy-care.de.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PROJEKTE

Aufruf zum

Partizipativen Landschaftstrialog Psychiatrie und psychosoziale Versorgung

Der Kellerkinder e.V. veranstaltet einen gleichberechtigten Trialog zur psychiatrischen und psychosozialen Versorgungslandschaft mit Beteiligten aller Interessengruppen. Dieser Trialog wird partizipativ sein!

Leitthema ist die **konsequente Umsetzung der Menschenrechte** für alle.

Wer ist eingeladen? Menschen mit psychischen Krisenerfahrungen, auch mit Fluchterfahrungen, Peers, Angehörige, Behandler*Innen, Assistent*Innen, Vertreter*Innen mitwirkender Disziplinen, von Leistungsträgern und Leistungserbringern, Lehrende, Auszubildende und Forschende, Politiker*Innen, Jurist*Innen, u.a.m. Eingeladen sind Personen aus dem gesamten Bundesgebiet.

Wann sind die Veranstaltungen?

Die Auftaktveranstaltung findet am 18. Mai 2020 im „Tuechtig“ Berlin statt.

Uhrzeit: 9.30 Uhr bis 18.00 Uhr

Ort: TUECHTIG www.tuechtig-berlin.de

Oudenarder Straße 16, Haus D06, 1. OG 13347 Berlin-Wedding,

Nächste Straßenbahnhaltstelle „Osram-Höfe“ 170 Meter entfernt.

Barrierefreier Zugang und WC vorhanden

Die Abschlussveranstaltung im September 2021. Dazwischen wird es je Thema drei Arbeitsgruppen und insgesamt drei Symposien geben.

Was ist das Ziel? Der partizipative Landschaftstrialog wird Handlungsempfehlungen zur Umsetzung der UN-Behindertenrechtskonvention erarbeiten. Diese richten sich an alle im psychosozialen

Unterstützungssystem beteiligten Personen sowie an politische Entscheidungsträger*Innen.

Das Projekt wird vom Bundesministerium für Arbeit und Soziales aus dem Partizipationsfond für zwei Jahre gefördert.

Wie wird die Teilnahme gestaltet? Alle Veranstaltungen werden wir partizipativ umsetzen. Das bedeutet für uns, dass alle Teilnehmenden die Inhalte gleichberechtigt mitbestimmen und mitgestalten.

Wo finden die Veranstaltungen statt? Für die Veranstaltungen werden Räumlichkeiten in Berlin gemietet und bekannt gegeben. Bei Bedarf ist Teilnahme über Livestream möglich. Wodurch zeichnet sich der Partizipative Landschaftstrialog aus?

- Themen: Inhalte sind alle Bereiche der Psychiatrie und des psychosozialen Versorgungssystems. Diese berücksichtigen alle betreffenden Gesetzbücher, z.B. SGB V und IX, StGB, BGB, Sondergesetze sowie deren Ausführungsbestimmungen.
- Menschenrechte: Eine Ausrichtung auf die Forderungen der UN-Behindertenrechtskonvention: Selbstbestimmung, Partizipation, Bewusstseinsbildung, Nichtdiskriminierung
- Partizipation: Das Projekt kann nur in partizipativer Zusammenarbeit aller Akteur*Innen gelingen. Die Mitwirkung verschiedener Perspektiven und Erfahrungswerte trägt zu einem vielfältigen Bild der Möglichkeiten bei.
- Empowerment: Teilnehmende aus allen Interessengruppen können sich gegenseitig empowern und voneinander lernen.

- Barrierefreiheit und angemessene Vorkehrungen: Die Veranstaltungen werden barrierefrei für Menschen mit körperlichen, seelischen oder Sinnesbeeinträchtigungen sowie für Menschen mit Lernschwierigkeiten angeboten. Die Individuellen Bedarfe können vorab geklärt werden.
- Vielstimmigkeit: Diversität ist uns wichtig. Auch sich widersprechende Betrachtungsweisen werden berücksichtigt und Ergebnisse in ihrer Vielfalt veröffentlicht.

Arbeitsgruppen mit folgenden Themenvorschlägen sind angedacht:

1. Selbstbestimmung und Partizipation 2. Stationäre Versorgung 3. Zwangsmaßnahmen und rechtliche Betreuungen 4. Psychopharmaka 5. Ambulante Leistungen 6. Arbeit und Beschäftigung 7.

(Psycho)Therapie, Selbsthilfe, Selbstvertretung

Projektbeginn: Auf der Auftaktveranstaltung am 18. Mai 2020 werden die Themen in einem partizipativen Prozess näher bestimmt. Interesse an der Teilnahme an einer Arbeitsgruppe kann ab Anfang 2020 bekundet werden. Zwischenergebnisse aus den Arbeitsgruppen werden in den Symposien zur Diskussion gestellt. Es ist geplant, dass die Arbeitsgruppen und Symposien dreimal hintereinander stattfinden. Auf der Abschlussveranstaltung wird eine Übersicht der Ergebnisse vorgestellt und aus verschiedenen Perspektiven betrachtet. Projektende: Dezember 2021

Der gesamte partizipative Prozess wird filmisch dokumentiert.

Wir freuen uns über Euer/ Ihr Interesse!

Das Projekt-Team:

Partizipativer Landschaftsdialog Psychiatrie und psychosoziale Versorgung

Kellerkinder e.V., Ebertystr. 8, 10249 Berlin

Dieser Aufruf steht auf seeletrifftwelt.de zum Download zur Verfügung.

Gefördert durch:

Bundesministerium für Arbeit und Soziales aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestags

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PROJEKTE

Jetzt Farbe bekennen - Grün für die Akzeptanz von psychischen Erkrankungen

und kostenlos Schleifen bestellen Akzeptanz für psychische Erkrankungen

www.grueneschleife.com

Vereinsregistergericht Berlin-Charlottenburg VR 29694 B – Steuernummer: 27 / 661 / 64074

Mit Bescheid vom 21.07.2017 des Finanzamtes Berlin für Körperschaften I als gemeinnützig anerkannt

Kontonummer: 1168700 bei der Bank für Sozialwirtschaft Köln, BLZ 100 205 00

IBAN DE44 1002 0500 0001 1687 00; BIC BFSWDE33BER; Gläubiger-ID DE34ZZZ00000185403

Vertretungsberechtigter Vorstand: Uwe Wegener (Vorsitzender), Olivia Kunze, Christian Lange
bipolaris ist Mitglied beim Paritätischen Wohlfahrtsverband Berlin und bei der Landesvereinigung Selbsthilfe Berlin

Bild #1: Freepik.com. Dieses Cover wurde mit Ressourcen von Freepik.com erstellt.

Sie erhalten diese E-Mail, weil Sie sich für das Thema Bipolare Störung & seelische Gesundheit interessieren. Sollte dies nicht der Fall sein, dann bitten wir Sie, unseren Fehler zu entschuldigen. Möchten Sie keine weiteren E-Mails von bipolaris erhalten, dann reicht eine kurze Nachricht an

newsletter@bipolaris-mail.de. Herzlichen Dank!

Bipolaris e.V. Tegeler Weg 4, 10589 Berlin

E-Mail bipolaris@bipolaris.de

Web www.bipolaris.de, www.facebook.com/bipolaris

Tel (030) 91 70 80 02

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PROJEKTE

Schon Frühling in Berlin - Freie Therapieplätze bei Violetta Clean

Etwas früh, aber trotzdem hochwillkommen wird es Frühling in Berlin! Hier im Grunewald freuen wir uns über lautstarkes Vogelgezwitscher und bunte Krokusse!

Es gibt bei Violetta Clean freie Therapieplätze für Frauen*, die ihre Suchtprobleme mit Unterstützung des Teams und der Mitbewohner*innen ernsthaft angehen wollen.

Interessiert können sich gern telefonisch (030-825 71 01) oder per E-Mail (violettaclean@frausuchtzukunft.de) an uns wenden.

Gabriele Zimmer | Einrichtungsleitung
Violetta Clean | Therapeutische Wohngemeinschaft
Gabriele Zimmer | Einrichtungsleitung
Bettinastr. 12 | 14193 Berlin
Tel: 030 825 71 01 | Fax: 030 897 28 666
g.zimmer@frausuchtzukunft.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PROJEKTE

Fortbildung zum/zur Kursleiter/in Resilienztraining RASMUS zur Stressbewältigung

Mit dem von uns entwickelten Resilienz-Trainingsprogramm RASMUS kann die Resilienz, d.h. die seelische Widerstandsfähigkeit von Erwachsenen gestärkt werden.

Lernen Sie in dieser Ausbildung, wie Sie Ihre Kursteilnehmer_innen dabei unterstützen können, gesundheitliche Risiken und Belastungen zu identifizieren und durch die Stärkung ihrer individuellen Resilienz zu vermindern. In 10 Kurseinheiten werden 7 konkrete Resilienzfaktoren und die Achtsamkeit und das Selbstmitgefühl der Teilnehmer_innen gestärkt.

Das Besondere an unserem Konzept ist es, dass es von uns als Experten aus Erfahrung entwickelt wurde. Wir sind selbst Psychiatrie- und Krisen-erfahren, haben und erfolgreich stabilisiert und geben unsere Erfahrungen heute an andere Betroffene weiter, u.a. mit diesem Kurskonzept. Wir möchten auch Fachpersonal ermutigen, unser Konzept weiterzugeben.

Die Ausbildung dauert 3 Präsenztage (30UE) und kostet 480,00 Euro (420,00 als Frühbucher). Es handelt sich um Zusatzqualifikation für Präventionskurse nach § 20 SGB V im Handlungsfeld "Förderung von Stressbewältigungskompetenzen (Multimodales Stressmanagement)". Das Training ist von der Zentralen Prüfstelle Prävention als Gesundheitskurs geprüft und zertifiziert.

Nächster Termin: 13.-15.05.2020 (Frühbucher bis 15.03.2020)

Fördermöglichkeiten: Bildungsurlaub (für Berlin, andere Bundesländer auf Anfrage), Bildungsprämie

Kontakt: Annegret Corsing, Entwicklerin und Trainerin

Tel 030 55232266

Mail post@die-erfahrungsexperten.de

Alle Infos und Anmeldung unter: <https://www.die-erfahrungsexperten.de/ausbildung/>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PROJEKTE

Tagesspiegel unterstützt das Ehrenamt

Ist doch Ehrensache! Die Unterstützung des ehrenamtlichen Engagements ist dem Tagesspiegel – der größten Zeitung Berlins – sehr wichtig. Der Tagesspiegel würdigt deshalb mit Deutschlands erstem Ehrenamts-Newsletter all jene Menschen, die aktiv dabei mithelfen, dass Berlin lebenswert ist und lebenswert bleibt. Einmal im Monat gibt der kostenlose und jederzeit wieder kündbare Newsletter „Ehrensache“ einen Überblick über die vielfältigen ehrenamtlichen Aktivitäten in Berlin, informiert über Neuigkeiten, Termine und alle Nachrichten aus Bezirken und Landespolitik, die für ehrenamtlich und sozial engagierte Menschen wichtig sind. Außerdem erfahren Sie hier, welche Projekte und Initiativen noch Hilfe gebrauchen können. Neugierig geworden? Dann melden Sie sich jetzt kostenlos an unter http://ehrensache.tagesspiegel.de/?utm_source=referral&utm_medium=link&utm_campaign=initiative und erhalten die aktuelle Ausgabe.

Kontakt: Gerd Nowakowski - Verlag Der Tagesspiegel GmbH

Askanischer Platz 3, 10963 Berlin

Hier finden Sie den Tagesspiegel im Netz:

<http://www.tagesspiegel.de>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

BARRIEREFREIHEIT

Inklusion bühnenreif

Kostenfreier Workshop-Tag für Menschen, die Erfahrungen mit Blindsein u. Sehbehinderung, Stottern, sozialer Angst und Krebs haben.

Und für alle anderen Interessent*innen

Erzählen – Austauschen – Szenen improvisieren – die Stimme erheben – Angst überwinden – Selbstsicherheit tanken. Die Termine sind:

22. März 2020,
18. April 2020,
23. Mai 2020, 13. Juni 2020,
15. und 16. August 2020 (zwei Tage!),
12. September 2020,
25. Oktober 2020;

jeweils 10:00 bis 17:00 Uhr

Ort im Theater BühnenRausch, Erich-Weinert-Straße 27, nahe U-/S-Bhf. Schönhauser Allee;

Anmeldung: kontakt@wolfgangwendlandt.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PATIENTENINTERESSEN

Patientenvertretung Berlin sucht aktive Mitstreiter.innen

Selbsthilfeorganisationen haben das Recht, sich in einer Vielzahl von Gremien der Gesundheitsversorgung zu beteiligen und beratend an Planungsentscheidungen im Sinne der Patienten mitzuwirken.

Der Gesetzgeber hat in § 140f SGB V - Beteiligung von Interessenvertretungen der Patientinnen und Patienten - Organisationen der Selbsthilfe benannt, die als maßgeblich für die "Wahrnehmung der Interessen der Patientinnen und Patienten und der Selbsthilfe chronisch kranker und behinderter Menschen" bezeichnet werden. Viele Ihrer Gruppen sind Teil dieser Verbände.

Betroffene und Mitglieder der Selbsthilfeinitiativen können sowohl auf der Bundes- als auch auf der Landesebene mitarbeiten. Dabei geht es um Gremien, die sich um die ärztliche Versorgung (Bedarfsplanung), die Krankenhausplanung oder - sehr wichtig - um die Qualitätssicherung in vielen Bereichen der medizinischen Behandlung kümmern.

Für diese Gremien, sucht die Berliner Patientenvertretung mehr aktive Mitstreiter.innen und Interessierte. Die Selbsthilfe hat mit viel Engagement diese Beteiligungsrechte gegenüber der Politik erstritten. Denn es ist besonders wichtig, dass nicht für die Patienten, sondern *mit* ihnen geplant wird. Die Erfahrungen von Patienten oder chronisch Kranken sind für das System von aller größter Bedeutung.

Es ist nicht immer ganz einfach, die komplexen Entscheidungswege und Fragestellungen zu verstehen, um die es z.B. im Zulassungsausschuss für Ärzt.innen oder in den Fachkommissionen für die Qualitätssicherung bei der Pflege oder Behandlung von Krebspatienten im Krankenhaus geht.

Aber nur wenn wir als Patienten unsere Sicht der Dinge einbringen, werden die unmittelbaren Anliegen derjenigen, um die es ja eigentlich im Gesundheitswesen geht, berücksichtigt.

Es ist ein sehr wichtiges Ehrenamt, das gesellschaftlich einen hohen Stellenwert hat und für das inzwischen auch Aufwandsentschädigungen und Fahrtkosten übernommen werden. Neueinsteigende können an Schulungen teilnehmen und erfahrene Vertreter.innen begleiten Sie auf dem Weg zu Mitsprache.

Wir brauchen Ihre Mitarbeit!!!

Bei Interesse wenden Sie sich bitte an den Koordinierungsausschuss der Patientenvertretung Berlin
c/o Landesvereinigung Selbsthilfe | Littenstraße 108 | 10179 Berlin

Tel 030 27592525 info@lv-selbsthilfe-berlin.de

oder

Patientenbeauftragte für Berlin: Karin Stötzner

Oranienstr. 106 | 10896 Berlin

Tel 030 9028 2010 patientenbeauftragte@senGPG.berlin.de

Gerne beraten und unterstützen wir Interessierte.

Wenn Sie sich einen Überblick über die Beteiligungsmöglichkeiten verschaffen wollen

<https://www.patient-und-selbsthilfe.de/>

Digitalisierung

Deutsches Krebsforschungszentrum empfiehlt Checkliste für Gesundheits-Apps

Das Deutsche Krebsforschungszentrum ([DKFZ](#)) warnt davor, Gesundheits-Apps ungeprüft zu verwenden. Anwender sollten sich vorab vergewissern, wie sicher und valide die App arbeitet. Das DKFZ empfiehlt dafür eine **Checkliste**, die das **Aktionsbündnis Patientensicherheit** ([APS](#)) vorgestellt hat.

Laut einer Umfrage des Verbandes [Bitkom](#) aus dem vergangenen Jahr ist die Bereitschaft der Bevölkerung groß, sich auf digitale Lösungen im Gesundheitswesen einzulassen. Danach nutzen zwei von drei Smartphone-Besitzern in Deutschland Gesundheits-Apps.

Informationen zu Gesundheits-, Fitness- und Ernährungsthemen liegen dabei ganz vorne. Im konkreten Krankheitsfall wären über zwei Drittel bereit, digitale Unterstützungsangebote einzusetzen.

„Aber was bringen die Apps wirklich? Welchen Nutzen haben sie? Sind die Inhalte seriös und wissenschaftlich fundiert? Wie sieht es mit dem Datenschutz aus?“, umreißt der Krebsinformationsdienst am DKFZ wichtige Fragen rund um die Apps.

Die APS-Checkliste frage deshalb Zweck und Funktionalität der App, das Vorhandensein von Prüfsiegeln wie dem HONcode, Impressum und verständliche Datenschutzerklärung sowie die Finanzierungsform ab. Außerdem beziehe sie die Bewertungen anderer Nutzer der App ein.

„Die Checkliste ist ein einfaches, aber gutes Instrument, um auf Nummer sicher zu gehen. Werden die Kriterien nicht oder nur teilweise erfüllt, ist Skepsis angebracht“, erläuterte die Leiterin des Krebsinformationsdienstes am DKFZ, Susanne Weg-Remers.

Ende 2019 ist das Gesetz „Digitale Versorgung“ in Kraft getreten. Es schafft die gesetzliche Grundlage, um künftig die ärztliche Verordnung von medizinischen Apps zu ermöglichen. Infrage kommen Apps, die als Medizinprodukt zugelassen sind. Inzwischen liegt auch die dazugehörige Rechtsverordnung vor, die Sicherheits- und Nutzenanforderungen regeln soll. Für die Nutzenbewertung der Apps ist das Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte zuständig.

Links zum Thema

[APS-Checkliste für Gesundheits-Apps](#)

[Vorgaben für Apps: Ärzte und Kassen bewerten kritisch](#)

[Smartphone Apps können Hautkrebs kaum erkennen](#)

[Absolute Transparenz von App-Herstellern gefordert](#)

Quelle: *Ärzteblatt*_25.2.2020

Lieferengpässe: Selbsthilfeverbände für Öffnung von Rabattverträgen

In der Diskussion um Lieferengpässe von Arzneimitteln fordert die „Bundesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe von Menschen mit Behinderung, chronischer Erkrankung und ihren Angehörigen“ ([BAG Selbsthilfe](#)) gesetzliche Änderungen an bestehenden Rabattverträgen.

„Die aktuellen Lieferengpässe machen die Notwendigkeit einer Nachbesserung der gesetzlichen Regelung ganz deutlich“, erklärte der Bundesgeschäftsführer des Verbandes, Martin Danner.

Aus Sicht der BAG Selbsthilfe könne eine nachhaltige Versorgung mit lebensnotwendigen Medikamenten nur gesichert werden, wenn der Gesetzgeber die Möglichkeit festschreibe, dass ein dritter Medikamentenhersteller zu bestehenden Rabattverträgen zwischen einem anderen Hersteller und einer Krankenkasse hinzugezogen werden dürfe. Danner wies daraufhin, dass eine solche Regelung im Hilfsmittelbereich bereits bestehe und Versorgungsprobleme abfedere. Die Rabattverträge sicherten den Krankenkassen finanzielle Vorteile, eine Garantie für die Verfügbarkeit sei damit aber nicht vertraglich geregelt. „Das Nachsehen haben die Patienten“, kritisierte die BAG Selbsthilfe.

Auch die Arzneimittelhersteller und ihre Verbände haben sich in der Vergangenheit immer wieder gegen Rabattverträge zwischen Krankenkassen und einzelnen Anbietern ausgesprochen.

Die Krankenkassen dementieren allerdings zuletzt mit Verweis auf die Ergebnisse eines vom GKV-Spitzenverband in Auftrag gegebenes Gutachtens des Instituts der Gesundheit Österreich, das am 10. Februar in Berlin vorgestellt wurde.

Demnach nehmen Lieferengpässe bei Arzneimitteln weltweit zu. Dabei spielt es keine Rolle, ob es sich um staatliche oder, wie in Deutschland, um Sozialversicherungssysteme handelt. Außerdem lässt sich dem Gutachten zufolge kein Zusammenhang zwischen Lieferengpässen und Rabattverträgen erkennen. Hauptgrund für Lieferengpässe sind danach Probleme mit der Produktion und Qualitätsmängel. Weil die Produktion von Wirkstoffen häufig an wenigen Standorten in Billiglohnländern angesiedelt sei, wirkten sich Produktionsausfälle oder Qualitätsprobleme dort weltweit aus, heißt es in dem Gutachten.

[BAG Selbsthilfe](#)

[Kassengutachten: Rabattverträge sind nicht mitverantwortlich für Lieferengpässe](#)

[Arzneimittel: Bundesratsinitiative soll Ursachenforschung von Lieferengpässen befördern](#)

[Lieferengpässe: Bundestag berät abschließend über Maßnahmen](#)

Quelle: [aerzteblatt.de](#) 26.2.2020

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PUBLIKATIONEN

70 Jahre aktiv für Menschen mit Diabetes

Der Deutsche Diabetiker Bund e.V., Bundesverband, hat eine neue 40seitige Broschüre aufgelegt.

Diagnose Diabetes – wie geht es weiter?

Aus dem Inhalt:

Wie entsteht Diabetes, Diabetestypen, Wie macht sich Diabetes bemerkbar? - Lässt sich Diabetes verhindern?, Akutkomplikationen, Folgeerkrankungen, Therapien, Diabetesmanagement, Diabetes im Kindes- und Jugendalter, sozialrechtliche Fragen, neues zur Forschung, aktive Selbsthilfe.

Diese Broschüre senden wir unseren Mitgliedern auf Anforderung kostenlos zu, Nichtmitglieder bitten wir um Portoerstattung.

Kontakt: Deutscher Diabetiker Bund e.V., gegr. 1951
Käthe-Niederkirchner-Straße 16, 10407 Berlin
Tel. 030/42082 49 80/AB
Mail: info@diabetikerbund.de
HP: www.diabetikerbund.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PUBLIKATIONEN

Vereinsbroschüre des Diabetiker Bund Berlin e. V.

In kurzen, verständlichen Beiträgen berichten Fachleute und Betroffene über Diabetes und seine Besonderheiten. Es werden viele Tipps und brauchbare Hinweise auf so manche Frage in Sachen Diabetes gegeben. Fordern Sie die Broschüre einfach an unter:

Diabetiker Bund Berlin e.V. - Schillingstraße 12 - 10179 Berlin

Telefon: 030/ 278 67 37

email: ddebberlin@web.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PUBLIKATIONEN

Broschüre: Wer regiert das Internet?

Wer regiert das Internet? **Wie können die Freiheitsrechte im Netz möglichst für alle gewährleistet werden?** Wer sorgt dafür, dass die technische Infrastruktur des Internets auch in Zukunft einwandfrei funktioniert? Und was hat das alles mit Demokratie zu tun?

Diese Fragen stehen im Mittelpunkt einer aktuellen Broschüre der **Friedrich-Ebert-Stiftung**. Das Politikfeld der Internetregulierung gliedert sich in verschiedene Handlungsfelder: Infrastruktur und Entwicklungszusammenarbeit, Sicherheitspolitik, Menschen und Bürgerrechte sowie Rechtsentwicklung. Dabei ist die Frage relevant, wie die verschiedenen Ziele der Internetregulierung umgesetzt werden sollen, etwa durch Abkommen zwischen Staaten oder unter Einbeziehung aller beteiligten Akteure. Neben diesen inhaltlichen Aspekten ist auch von Bedeutung, wer für die Internetregulierung verantwortlich ist: internationale Organisationen, Regierungen oder vielmehr offenere Foren, die auch Vertreterinnen der Zivilgesellschaft einbeziehen?

Die Broschüre gibt auf 44 Seiten praxisnahe Antworten auf die Fragen und zeigt Handlungsempfehlungen auf; ein Glossar erläutert die wichtigsten Fachbegriffe, die im Text vorkommen.

Die Broschüre zum Download (PDF): <http://library.fes.de/pdf-files/akademie/15830.pdf>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Chancen und Grenzen von Selbstorganisation, Engagement und Mitverantwortung älterer Menschen in ländlichen Räumen

Der soziale und demographische Wandel sowie die Strukturkrisen der letzten Jahrzehnte stellen insbesondere ländliche Räume vor große Herausforderungen. Um die Versorgung der alternden Landbevölkerung auch in Zukunft sicher zu stellen, haben sich in einer wachsenden Zahl ländlicher Gemeinden sog. Bürgerhilfevereine organisiert. Solche Hilfevereine – die sich eher selten unter dieser Bezeichnung engagieren – sind im letzten Jahrzehnt sowohl in städtischen Verdichtungsräumen als auch in ganz unterschiedlichen ländlichen Gemeinden gegründet worden. Als Teil des Gemeinwesens sind diese selbstorganisierten Hilfen dort ebenso ein wesentlicher Faktor des Funktionierens der ländlichen Gesellschaften als auch ein Akteur, der eine Versorgungslücke an finanzierbaren Hilfen zur Bewältigung des Alltags älterer Menschen zu schließen versucht. Diese Ambivalenz zwischen Selbstorganisation und Engagement in und für den eigenen Lebensort im ländlichen Raum und der politisch formulierten Notwendigkeit der Übernahme von Mitverantwortung in der Bewältigung gesellschaftlicher Aufgaben war der Ausgangspunkt für das partizipative Praxisforschungsprojekt BULSAR, das sich mit der Rolle von Bürgerhilfevereine und Sozialgenossenschaften als Partner der öffentlichen Daseinsvorsorge und Pflege auseinander gesetzt hat. Monika Alisch und Martina Ritter, Professorinnen an der Hochschule Fulda, stellen in ihrem Gastbeitrag das Modellprojekt und seine Ergebnisse vor.

[Alisch, Monika / Ritter, Martina: Chancen und Grenzen von Selbstorganisation, Engagement und Mitverantwortung älterer Menschen in ländlichen Räumen](#) (1.8 MB)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Fachgesellschaft Palliative Geriatrie FGPG Grundsatzpapier als Broschüre

Grundsatzpapier „Autonomie und Selbstbestimmung in der Palliativen Geriatrie

Die [deutschsprachige Fachgesellschaft Palliative Geriatrie \(FGPG\)](#) hat Ende 2019 das neue [Grundsatzpapier „Autonomie und Selbstbestimmung in der Palliativen Geriatrie“](#) veröffentlicht. Das Grundsatzpapier kann über das [FGPG-Sekretariat Berlin und die FGPG-Geschäftsstelle Esslingen](#) bestellt werden.

Alle Grundsatzpapiere der FGPG:

<https://www.fgpg.eu/grundsatzpapier-zur-palliativen-geriatrie/>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

02. März 2020

15.30 - 17 Uhr

Fiebersyndrome: Arzt-Patienten-Gespräch zum Tag der seltenen Erkrankungen

Vortrag: Dr. Martin Krusche, Charité

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

02. März 2020

19:30 Uhr

Trialogischen Abend zum Thema „Älter werden“

Verein vpsg - gemeinsam mit Vertretern von bipolaris und dem ApK
Kassenärztlichen Vereinigung Berlin, Masurenallee 4-6, 14057 Berlin

Veranstalter: Verein für Psychiatrie und seelische Gesundheit e.V. - vpsg

Liebe Interessierte, liebe Mitglieder im vpsg,

wir laden Sie herzlich zum Trialogischen Abend des vpsg ein, welcher gemeinsam mit Vertretern von bipolaris und dem ApK vorbereitet wurde. Bei der Suche nach einem gemeinsamen Thema, das sowohl Betroffene, als auch Angehörige und Freund*Innen, Therapeuten und Fachärzt*Innen interessiert, kamen wir auf das 'Älter werden' zu sprechen. Viele verschiedene Fragen taten sich auf....

Mit diesen Fragen wollen wir uns beim Trialogischen Abend beschäftigen. Wie immer aus unterschiedlichen

Richtungen und Perspektiven.

Wir freuen uns, für den Start mit Frau Prof. Vjera Holthoff-Detto, Chefärztin im KH-Hedwigshöhe, eine Expertin, die sich schon lange mit diesem Thema beschäftigt, gewonnen zu haben:

Programm:

Ein Imbiss steht ab 19:30 Uhr bereit

20:00 Frau Prof. Dr. med. habil. Vjera Holthoff-Detto, Einführung in das Thema

20:30 Frau Iris Vaeth, Genesungsbegleiterin

20:45 Frau Alicia Navarro Ureña, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie

21:00 Frau Heise, Vertreterin des ApK

Moderation: Uwe Wolf, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie

Wir freuen uns auf Ihr Kommen und einen anregenden und offenen Austausch miteinander!

Für die Vorbereitungsgruppe - Alicia Navarro Ureña - 1. Vorsitzende vpsg

Verein für Psychiatrie und seelische Gesundheit e.V. - Initiative für eine verbesserte psychiatrisch-psychotherapeutische Versorgung von Menschen mit schizophrenen oder affektiven Psychosen

www.psychiatrie-in-berlin.de

gemeinsam mit: Bipolaris e.V. und Landesverband der Angehörigen Psychisch Kranker APK

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

03. März 2020 **18 – 20 Uhr**

Vortrag

Krisenerfahrung – eine Zusatzqualifikation im Job

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

Veranstalter Selbsthilfekontaktstelle Mittelhof e.V.

Wie können Krisen- und Genesungserfahrung zur Ressource werden?

Weshalb richtet sich die Ex-In-Ausbildung an Psychiatrie- und Krisenerfahrene? Was machen Genesungsbegleiter*innen?

In ihrem Vortrag werden u.a. diese Fragen beantworten die ExIn-Absolventen

Thomas Hofmann, Sabine Heiniger und Bloggerin Nora Fieling.

Kosten kostenfrei, Spenden willkommen

Anmeldung Petra Glasmeyer - glasmeyer@mittelhof.org

Tel **030 80 19 75 14**

Mail selbsthilfe@mittelhof.org

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

05. März 2020 **18 - 21 Uhr**

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

Veranstalter: ApK LV Berlin e.V., Mannheimer Str. 32 , 10713 Berlin

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 05.03.2020. Die Teilnahme ist kostenlos, eine verbindliche Anmeldung zu allen 8 Terminen ist erforderlich.

Do 05.03.20 Di 10.03.20

Do 12.03.20 Di 17.03.20

Do 19.03.20 Di 24.03.20

Do 26.03.20 Di 31.03.20

Link: <https://www.apk-berlin.de/sites/default/files/content/public/downloads/hompage/apk-lv-berlin-ev-recoveryseminar-angehoerige-depression-2020.pdf>

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

Kontakt Gudrun Weißenborn: Projektleitung - (030) 84 31 57 14
Angehörige psychisch Kranker LV Berlin e.V.
Tel +49 (30) 863 957 01 | Fax. +49 (30) 863 957 02
Mail info@apk-berlin.de
Internet www.apk-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

05. März 2020 19 Uhr

Ausencias – Ohne mein Kind - Ein neuer Dokumentar-Film von Alicia Elero

Film und Gespräch (2019, 70 Min., span/dt, Kamera: Erik Kemnitz)

Bismarckstr. 101, 5. Etage bei SEKIS, 10625 Berlin, Eingang Weimarer Str.! Verkehrsverbindung: U2 Deutsche Oper

Veranstalter: Lateinamerika-Forum Berlin / Foro de las Américas Berlín e.V. -
Bismarckstraße 101, c/o SEKIS - D-10625 Berlin

Wenn binationale Paare sich im Konflikt trennen, gehört eine Vereinbarung über die künftige Sorge für die Kinder oft zu den schwierigsten Herausforderungen.

Der Dokumentarfilm „Ausencias“ erzählt Geschichten von Migrantinnen in Deutschland, die das Sorgerecht für ihre Kinder verloren haben. Einigen von ihnen ist der Kontakt nur unter Aufsicht des Jugendamtes gestattet. Zu dieser Situation kommt es nicht selten, weil die Frauen nicht gut Deutsch sprechen und die Gesetze und Gepflogenheiten in einem Land, das sich von ihrer Heimat stark unterscheidet, nicht gut kennen.

In der Dokumentation kommen eine Anwältin für Familienrecht und ein Verfahrensbeistand, der in Familiensachen die Belange Minderjähriger vertritt, zu Wort. Eine Psychologin erklärt die emotionale, komplizierte Lage der Mütter. Die ExpertInnen informieren über rechtliche Möglichkeiten und über Wege zur emotionalen Bewältigung solcher Krisen.

Zwei betroffene Frauen erzählen ihre Geschichten. Mit dem Film sollen die Zuschauer/innen dafür sensibilisiert werden, im Trennungsfall Verletzungen für die betroffenen Kinder möglichst zu vermeiden ... Im Anschluss an den Film laden wir Sie ein zum Gespräch auf Spanisch mit Alicia Elero, Petra Schlagenhauf, Anwältin, Raymundo Saldana Fuentes, abogado und Becky Jaraiz, ilustradora.

Kosten: Unkostenbeitrag € 2,00.

Anmeldung: anmeldung@lateinamerikaforum-berlin.de

Tel: **+49 (0)30 832 96 37**

Mail: kontakt@lateinamerikaforum-berlin.de

Internet: www.lateinamerikaforum-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

10. März 2020 - 2. April 2020

VIVA LA VULVA – Workshop-Reihe für junge Frauen bis Mitte 30

Im März startet erneut die Viva la Vulva–Workshop-Reihe, in der sich wieder alles um Vulva, Vagina, Menstruation, Zyklus und Vaginalgesundheit dreht.

Wir möchten uns gegenseitig empowern, uns in unseren Unsicherheiten auffangen und unser Körperbewusstsein stärken.

Wir, Taina Engineer und Nina Schernus, sind beide Sexualpädagoginnen und nun seit zwei Jahren Teil des FFGZ-Teams, um Angebote mit und für junge Frauen zu gestalten. Wir haben beide schon in verschiedenen Kontexten zusammengearbeitet und sind ein eingespieltes Team. Unser Herz schlägt für sexuelle Selbstbestimmung, für die Aufklärung über den weiblichen Körper und für gesundheitliche Selbsthilfe. In unseren Workshop-Angeboten versuchen wir, jungen Frauen einen Raum zu schaffen, sich endlich mal ehrlich über die Themen auszutauschen, die sie beschäftigen, und mit Mythen und Tabus aufzuräumen. Und am besten soll das Ganze auch noch ein bisschen Spaß und Lust auf mehr Austausch und Auseinandersetzung machen.

Alle Angebote können einzeln gebucht werden und kosten pro Termin 20 €, ermäßigt 15 €, bitte bar mitbringen. Eine verbindliche Anmeldung ist erforderlich.

1) Let´s go deeper

Di, 10.03.2020, 18-20.30 Uhr

<https://www.ffgz.de/nc/terminkalender/news-detailansicht/neues-angebot-viva-la-vulva-workshop-reihe-fuer-junge-frauen-bis-mitte-dreissig-1-lets-go-deeper-3/>

2) There will be blood

Di, 17.03.2020, 18-20.30 Uhr

<https://www.ffgz.de/nc/terminkalender/news-detailansicht/neues-angebot-viva-la-vulva-workshop-reihe-fuer-junge-frauen-bis-mitte-dreissig-2-there-will-be-bl-3/>

3) Stay healthy

Di, 24.03.2020, 18-20.30 Uhr

<https://www.ffgz.de/nc/terminkalender/news-detailansicht/neues-angebot-viva-la-vulva-workshop-reihe-fuer-junge-frauen-bis-mitte-dreissig-3-stay-healthy-3/>

4) Selbstuntersuchung

Do, 02.04.2020, 18-20.30 Uhr

<https://www.ffgz.de/nc/terminkalender/news-detailansicht/neues-angebot-viva-la-vulva-workshop-reihe-fuer-junge-frauen-bis-mitte-dreissig-4-selbstuntersuchung-2/>

Feministisches FrauenGesundheitsZentrum e.V.

Bamberger Str. 51 - 10777 Berlin-Schöneberg

Tel.: 030 / 213 95 97 email: info@ffgz.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

13. März 2020 – 24. März 2020

13.00 – 14.00 Uhr

Lachen verbindet – Lachyoga

In Kooperation mit der Initiative www.hauptstadt-lacht.de

Lachen schafft Nähe zum Menschen und Distanz zu Problemen. Lachyoga kombiniert spielerische Lachübungen mit entspannenden Yoga-Atemtechniken. Dabei wird aus dem rein motorischen Lachen schnell ein herzhaftes, freudiges „echtes“ Lachen mit positivem Effekt auf Ihre körperliche und seelische Gesundheit. Gemeinsam werden wir lachen und Spaß haben.

Bitte bringen Sie sich genug zu trinken mit. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Wir bitten um Anmeldung

Kosten 20 EUR für alle 6 Termine, 4 EUR/Termin

Ort Selbsthilfzentrum Eigeninitiative, Genossenschaftsstraße 70, 12489 Berlin-Adlershof

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

14. März 2020

16 - 20 Uhr

Frühlingsfest im Stadtteilzentrum Prenzlauer Berg

Ort: Fehrbelliner Straße 92, 10119 Berlin

Liebe Nachbar*innen, liebe Kolleg*innen, liebe Menschen, die sich unserem Haus verbunden fühlen! Wir möchten mit Euch gemeinsam feiern: Die Umbenennung unseres Hauses in Stadtteilzentrum Prenzlauer Berg und den Frühling als Zeichen für etwas Frisches und Neues. Bringt Freunde mit, wir freuen uns sehr auf Euch! Mascha Steiner-Brünnhäußer und das Team des... noch Nachbarschaftshauses im

Stadtteilzentrum am Teutoburger Platz

PROGRAMM

16-20 Uhr × Russische Kaffeehausmusik von Trio SCHO im Tiny House* × Kleine Begrüßung mit feierlichem Eintritt ins STZ Prenzlauer Berg × Buffet und freie Tanzperformance auf der ganzen Etage × Swing von Trio SCHO – Einladung zum Tanz auf Fischgrätparkett × Gemeinsames Lach-Yoga und mehr zum Thema Selbsthilfe × Führung durch die Geschichte des Hauses (von 1910-1942 jüdisches Kinderheim) × Musikalisches Aufräumen mit der Sogenannten Anarchistischen Musikwirtschaft FRÜHLINGS-ALLERLEI Pflanzenableger- und Saattauch-Börse mit Weltacker 2000m² und infarm: Bringt mit, was ihr selbst gezüchtet habt und geht mit kleinen grünen Schätzen. *Vielen Dank für die Leihgabe an unseren Kooperationspartner KulturMarktHalle

Veranstalter: Stadtteilzentrum Prenzlauer Berg

Telefon: 030.443 71 78

Internet: www.stz-pranzlauerberg.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

17. März 2020 18:30 Uhr

Buchvorstellung

Magnus Hirschfeld: „Die Gurgel Berlins“

Glogauer Str. 22 - 10999 Kreuzberg, U-Bhf. Hermannplatz

Wer wissen will, wie Nüchternheit funktioniert, kann noch dableiben.

WiR = Wahrheit in unser persönliches Regierungsviertel zwischen den Ohren:

Wir sind eine freiwillige Familie von Süchtigen, Angehörigen und anderen Menschen guten Willens, die ihre Erfahrung, Kraft und Hoffnung gemeinsam teilen, um ein nüchternes Leben führen zu können.

"Mit Gruppe geht das nüchterne Leben rezept - frei, da brauchst Du bloß zwee Beene zum Loofen, nen Arsch zum Sitzen und zwee Ohren zum Zuhören."

Das wußte auch schon Dr. Magnus Hirschfeld, deshalb gründete er in Charlottenburg zusammen mit anderen Zeitgenossen und -genossinnen guten Willens die erste Selbsthilfegruppe für Alkis.

Die offene Alki-Familiengruppe in Kreuzberg lädt deshalb ein zur Magnus-Hirschfeld-Buchvorstellung

Der Berlin-Charlottenburger Arzt Magnus Hirschfeld war tagtäglich in seiner Praxis konfrontiert mit Schäden und Folgeschäden durch Suff in der wuchernden Hauptstadt. Er stellte fest: Die Großen machen, was sie wollen, und die Kleinen machen, was sie müssen. Drum schrieb Dr. med. Hirschfeld dieses Buch, dieses Großstadt-Dokument über den Berliner Alkoholismus, zuerst erschienen 1905 und jetzt im worttransport.de Verlag neu herausgegeben, erweitert und bebildert.

Die Vorstellung übernimmt der Naturwissenschaftler Bernd Fellmuth. Er gehört für mich zu den fittesten Physikern Berlins überhaupt, und ich verdanke ihm ein gutes Nachwort für mein Buch über Nikola Tesla, den Erfinder des TESLA-Motors. Dieses Buch ist dann ebenfalls erhältlich, denn „wenn schon, denn schon“, sagte Magnus Hirschfelds Mutter und fuhr fort: „Die Gegenwart ist mein.“ (MUTTER HIRSCHFELD.)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

23. März 2020 18.00 – 20.00 Uhr

Info-Abend

Osteoporose – Prävention und Behandlung

In Kooperation mit dem FFGZ e.V.

Von Osteoporose sind vor allem Frauen in einem höheren Lebensalter betroffen. Wir informieren über die wichtigsten Präventionsmaßnahmen. Hierbei stehen die

Bedeutung von geschlechts- und altersangepasstem Muskeltraining zum Erhalt der Knochenmasse und eine entsprechende Ernährung, die auf genussvolle Weise

den Knochenstoffwechsel unterstützt, im Vordergrund.

Zudem wird Christina Sachse (Dipl. Biologin, Apothekerin) Ursachen, Diagnose und adäquate Behandlung bei bestehender Osteoporose sowie alternative Möglichkeiten der Schmerzlinderung vorstellen.

Kosten 2 EUR | ermäßigt 1 EUR

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

Ort Selbsthilfzentrum Eigeninitiative, Genossenschaftsstraße 70, 12489 Berlin-Adlershof

» [Inhaltsverzeichnis](#)

27. März – Sonntag, 29. März 2020

Wochenendtreffen:

Arbeitskreis Junge Selbsthilfe | Kindernetzwerk - Workshop „Medienkompetenz“

Kindernetzwerk e.V: Schiffbauerdamm - 19 10117 Berlin Veranstalter:

„Was genau bedeutet die intensive Nutzung von Google, Whats-App, Instagram und Co genau? Welche Chancen bieten diese? Wie können wir das Internet so nutzen, dass wir unsere Unabhängigkeit und Kritikfähigkeit behalten?“ In unserem Workshop „Medienkompetenzen“ wollen wir über diese und noch viele andere Fragen diskutieren, unser Wissen vertiefen und spannendes über unsere täglichen Begleiter lernen.

Erwachsene mit einer chronischen Erkrankung oder Behinderung, die in ihrem täglichen Leben mit den Vorteilen und Nachteilen diverser Medien konfrontiert sind. Es wird viel Raum zum Austausch geben.

Als Expert*innen in eigener Sache werden wir in gemütlicher Runde unterschiedliche Themen und

politische Forderungen aus und erarbeiten. Übernachtung Berliner Stadtmission, direkt am Hauptbahnhof.
Die Unterkunft ist barrierefrei und liegt direkt am Berliner Hauptbahnhof.
Die Teilnahme ist kostenfrei, die Reisekosten werden entsprechend der Reisekostenverordnung des knw
erstattet. Übernachtungs – und Verpflegungskosten werden übernommen.
Teilnehmendenzahl: 10
Du willst aktiv mitgestalten? Weitere Informationen und Anmeldung über
jungeselbsthilfe@kindernetzwerk.de
Mail: jungeselbsthilfe@kindernetzwerk.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

30. März 2020 (Beginn) 18:30 Uhr - 20:00 Uhr

Veranstaltungsreihe FORUM STOTTERN

Schule für Logopädie, Oudenarder Straße 16, 13347 BerlinHaus A, Aufgang 10, 1. Etage, Seminarraum 3
Veranstalter: Beratung bei Stottern und anderen Kommunikationsbeeinträchtigungen - von und für
Betroffene

Im Rahmen dieser kleinen kostenfreien Vortrags- und Gesprächsreihe organisieren wir dieses Jahr
insgesamt drei Veranstaltungen -- die erste davon im März:

30.03.2020 18:30 Uhr bis 20:00 Uhr

„Stottern und Selbstakzeptanz: zwischen Herausforderung und Notwendigkeit“

THILO MÜLLER

Akademischer Sprachtherapeut (M.A.), seit 2013 in der LVR?Klinik Bonn im Rahmen der Bonner
Stottertherapie tätig und Lehrbeauftragter für

Redefluss?Störungen in Düsseldorf und Bochum; stottert selbst seit dem Kindesalter.

24.06.2020 18:30 Uhr bis 20:00 Uhr

„Stottern bei Menschen mit bzw. ohne Migrationshintergrund.

Ein Praxisbericht über Gemeinsamkeiten und Unterschiede“ FIGEN SCHULTZ?ÜNSAL

Dipl.?Logopädin / Lehrlogopädin (dbl e.V.), seit 2009 Inhaberin der logopädischen Praxis Smile in Berlin
Reinickendorf mit dem Schwerpunkt zweisprachiger

Therapien in Deutsch und Türkisch, seit 2016 Lehrlogopädin an der IB Hochschule Berlin im Studiengang
Logopädie.

Kosten: Der Eintritt ist frei.

Tel: **030 23 25 56 69**

Mail: info@sprechraum-beratung.de

Internet: www.sprechraum-beratung.de/images/pdf/Flyer_DIN_A5_Forum_Stottern_2020.pdf

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

20. April 2020 15.30 – 17.30 Uhr

Arbeitskreis der Pankreatektomierten e.V. - AdP e.V. -

Bauchspeicheldrüsenerkrankte

Paritätischer Wohlfahrtsverband, 5. Etage, Brandenburgische Str. 80, 10713 Berlin

Nachsorge – auf welche Blutwerte muss ich achten, welche Untersuchungen sind wichtig

Referent: Chefarzt für Gastroenterologie in der Sana-Klinik Lichtenberg. Prof. Dr. S. Faiss _____

Kosten: keine

Anmeldung: Barbara Hübenthal | Husstr. 149 | 12489 Berlin

Tel: **030-67892603**

Mail: barbara.huebenthal@arcor.de

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

22. April 2020 11.00 – 13.00 Uhr

Labordiagnostik und Osteoporose – was sagt mir mein Blutbild

Vortrag

Kiezspinne FAS e.V. - Schulze-Boysen-Straße 38 - 10365 Berlin

Veranstalter: Landesverband Berlin/Brandenburg im Bundesselbsthilfeverband für Osteoporose e.V.
Welche Laborparameter sagen mir was
Das Mikronährstofflabor und sein Einfluss auf das Beschwerdebild Osteoporose
Mikronährstoff – Therapie für den Osteoporose-Patienten
Anmeldung: Telefon 0305530608
Mail: heese.heidi@arcor.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

26. April 2020 10 – 17 Uhr

So ein Theater! - Die Tumoristen laden Sie zu einem Workshop ein!

Bühnenrausch, Erich-Weinert Str. 27, Prenzlauer Berg
Veranstalter: Tumoristen - Krebskranke spielen Improtheater
Wir, die Tumoristen, sind eine Gruppe von Krebsbetroffenen, die mit einer speziellen Form des Improtheaters einen Weg gefunden haben mit unserer Krankheit umzugehen. Die Freude am gemeinsamen Theaterspiel hat unsere Lebensfreude wiederbelebt und diese Erfahrung möchten wir gerne mit Ihnen teilen. Die Teilnahme am Workshop ist kostenfrei, über eine kleine Spende für die Raummiete würden wir uns aber freuen. Maximale TN -Zahl 12
Weitere Information und verbindliche Anmeldung bis zum 01.04.2020 über info@tumoristen.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

18. Mai 2020 9.30 - 18.00 Uhr

Partizipativer Landschaftstrialog Psychiatrie und psychosoziale Versorgung

Ort TUECHTIG - Oudenarder Straße 16, Haus D06, 1. OG 13347 Berlin-Wedding
Veranstalter Partizipativer Landschaftstrialog Psychiatrie und psychosoziale Versorgung - Kellerkinder e.V., Ebertystr. 8, 10249 Berlin
Barrierefreier Zugang und WC vorhanden

Der Kellerkinder e.V. veranstaltet einen gleichberechtigten Trialog zur psychiatrischen und psychosozialen Versorgungslandschaft mit Beteiligten aller Interessengruppen. Dieser Trialog wird partizipativ sein! Leitthema ist die konsequente Umsetzung der Menschenrechte für alle. Wer ist eingeladen? Menschen mit psychischen Krisenerfahrungen, auch mit Fluchterfahrungen, Peers, Angehörige, Behandler*Innen, Assistent*Innen, Vertreter*Innen mitwirkender Disziplinen, von Leistungsträgern und Leistungserbringern, Lehrende, Auszubildende und Forschende, Politiker*Innen, Jurist*Innen, u.a.m. Eingeladen sind Personen aus dem gesamten Bundesgebiet. Wann sind die Veranstaltungen?

Die Abschlussveranstaltung im September 2021. Dazwischen wird es je Thema drei Arbeitsgruppen und insgesamt drei Symposien geben.

Was ist das Ziel? Der partizipative Landschaftstrialog wird Handlungsempfehlungen zur Umsetzung der UN-Behindertenrechtskonvention erarbeiten. Diese richten sich an alle im psychosozialen Unterstützungssystem beteiligten Personen sowie an politische Entscheidungsträger*Innen.

Das Projekt wird vom Bundesministerium für Arbeit und Soziales aus dem Partizipationsfond für zwei Jahre gefördert. Wie wird die Teilnahme gestaltet? Alle Veranstaltungen werden wir partizipativ umsetzen. Das bedeutet für uns, dass alle Teilnehmenden die Inhalte gleichberechtigt mitbestimmen und mitgestalten.

Wo finden die Veranstaltungen statt? Für die Veranstaltungen werden Räumlichkeiten in Berlin gemietet und bekannt gegeben. Bei Bedarf ist Teilnahme über Livestream möglich. Wodurch zeichnet sich der Partizipative Landschaftstrialog aus?

A) Themen: Inhalte sind alle Bereiche der Psychiatrie und des psychosozialen Versorgungssystems. Diese berücksichtigen alle betreffenden Gesetzbücher, z.B. SGB V und IX, StGB, BGB, Sondergesetze sowie deren Ausführungsbestimmungen.

B) Menschenrechte: Eine Ausrichtung auf die Forderungen der UN-Behindertenrechtskonvention: Selbstbestimmung, Partizipation, Bewusstseinsbildung, Nichtdiskriminierung

c) Partizipation: Das Projekt kann nur in partizipativer Zusammenarbeit aller Akteur*Innen gelingen. Die Mitwirkung verschiedener Perspektiven und Erfahrungswerte trägt zu einem vielfältigen Bild der Möglichkeiten bei.

D) Empowerment: Teilnehmende aus allen Interessengruppen können sich gegenseitig empoweren und voneinander lernen.

E) Barrierefreiheit und angemessene Vorkehrungen: Die Veranstaltungen werden barrierefrei für Menschen mit körperlichen, seelischen oder Sinnesbeeinträchtigungen sowie für Menschen mit Lernschwierigkeiten angeboten. Die Individuellen Bedarfe können vorab geklärt werden.

F) Vielstimmigkeit: Diversität ist uns wichtig. Auch sich widersprechende Betrachtungsweisen werden berücksichtigt und Ergebnisse in ihrer Vielfalt veröffentlicht.

Arbeitsgruppen mit folgenden Themenvorschlägen sind angedacht:

1. Selbstbestimmung und Partizipation 2. Stationäre Versorgung 3. Zwangsmaßnahmen und rechtliche Betreuungen 4. Psychopharmaka 5. Ambulante Leistungen 6. Arbeit und Beschäftigung 7. (Psycho-)Therapie, Selbsthilfe, Selbstvertretung

Projektbeginn: Januar 2020. Auf der Auftaktveranstaltung am 18. Mai 2020 werden die Themen in einem partizipativen Prozess näher bestimmt. Interesse an der Teilnahme an einer Arbeitsgruppe kann ab Januar 2020 bekundet werden. Zwischenergebnisse aus den Arbeitsgruppen werden in den Symposien zur Diskussion gestellt. Es ist geplant, dass die Arbeitsgruppen und Symposien dreimal hintereinander stattfinden. Auf der Abschlussveranstaltung wird eine Übersicht der Ergebnisse vorgestellt und aus verschiedenen Perspektiven betrachtet. Projektende: Dezember 2021. Der gesamte partizipative Prozess wird filmisch dokumentiert. Wir freuen uns über Euer/ Ihr Interesse!

Kellerkinder e.V., Ebertystr. 8, 10249 Berlin

Dieser Aufruf steht auf seeletrifftwelt.de zum Download zur Verfügung.

» [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