

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

SELBSTHILFEKONTAKTSTELLEN	3
<b>Virtuelles Selbsthilfe-Café für Berlin</b>	<b>3</b>
<b>Abschied und Neuanfang in der „Junge Selbsthilfe Berlin“, Mitte</b>	<b>3</b>
SELBSTHILFE	3
<b>Betroffen von COVID-19 und auf Gruppensuche? #MitCoronaLeben</b>	<b>3</b>
<b>Übergewicht/Adipositas – Gruppe in Gründung</b>	<b>4</b>
<b>Herz Gespräche am Montag</b>	<b>4</b>
<b>Gruppenneugründung – Urtikaria/Nesselsucht</b>	<b>4</b>
<b>AKB –Anonyme Alkoholkrankenhilfe Berlin e.V. - Neukölln</b>	<b>4</b>
<b>Glücksspielsucht – Gruppe in Gründung</b>	<b>4</b>
<b>Stammtisch Selbsthilfe und Migration</b>	<b>5</b>
<b>Stressbewältigung und Resilienz für geflüchtete Frauen</b>	<b>5</b>
<b>Gesprächsgruppe für Trauernde</b>	<b>6</b>
<b>Sonntag (nicht) allein hat noch Platz für 2 weitere Frauen</b>	<b>6</b>
<b>Folgende Gruppen in Gründung in Zehlendorf suchen noch Mitglieder:</b>	<b>6</b>
<b>Angstgruppe in Zehlendorf hat noch Platz für zwei Betroffene</b>	<b>6</b>
<b>„purple rain“ - offene Selbsthilfegruppe bei Depression und/oder Angststörung</b>	<b>6</b>
<b>Depression - Freiberuflichkeit - Kreativität</b>	<b>7</b>
<b>Depression Selbsthilfegruppe in Gründung bei Synapse in Lichtenberg</b>	<b>7</b>
<b>Depression, Burnout, Psychohygiene am Arbeitsplatz</b>	<b>7</b>
<b>Selbsthilfegruppe für Fachkräfte der Sozialen Arbeit</b>	<b>7</b>
<b>Offener Treff für Angst und Depression in Pankow</b>	<b>7</b>
<b>Selbstliebe für Frauen – Gruppe in Gründung</b>	<b>8</b>
<b>Mütter in schwierigen Trennungen in Lichtenberg</b>	<b>8</b>
<b>Narzissmus Selbsthilfe / Nie mehr Opfer sein</b>	<b>8</b>
<b>Trauma durch Eltern - Gruppe in Gründung</b>	<b>8</b>
<b>Gewalt in der Kindheit &amp; Kontaktabbruch zu den Eltern (in Gründung)</b>	<b>9</b>
<b>Gesprächsgruppe für Trauernde in Neukölln</b>	<b>9</b>
<b>Stammtisch Junge Selbsthilfe, jetzt wieder online</b>	<b>9</b>
<b>Leben in zwei Welten</b>	<b>10</b>
<b>Mixed Experience</b>	<b>10</b>
SELBSTHILFE ONLINE	10
<b>Online- und Telefon-Angebote der Selbsthilfe</b>	<b>10</b>
<b>Kostenlos virtuelle Räume für Selbsthilfegruppen</b>	<b>11</b>
<b>Digitaler Selbsthilfetreff „Depression und Corona“</b>	<b>11</b>
<b>Echte Stimmen – Der Berliner Selbsthilfepodcast bei spotify</b>	<b>11</b>
<b>Overeaters Anonymous „BigBookStudy“, online und via Telefon</b>	<b>11</b>
<b>Abendgespräche der Villa Mittelhof - ein digitales Angebot auf zoom</b>	<b>12</b>
<b>Digitale Angebote für zugewanderte Menschen</b>	<b>12</b>
<b>Anonyme Alkoholiker online</b>	<b>12</b>
<b>Blog Lebensmutig &amp; junge Online –Selbsthilfegruppe</b>	<b>13</b>
<b>Podcast-Projekt „Neben dir – der Podcast für Angehörige“</b>	<b>13</b>

	<b>Step into Motion - Online Sport für junge Menschen nach Krebserkrankung</b>	<b>14</b>
BERATUNG DER SELBSTHILFE FÜR DIE SELBSTHILFE		14
	<b>Die Sozialberatung bei SEKIS</b>	<b>14</b>
	<b>PEER-Beratungsangebot im Nachbarschaftshaus Friedenau</b>	<b>14</b>
	<b>Peer-Beratung - Menschen mit Krisenerfahrung beraten Menschen in Krisen</b>	<b>15</b>
	<b>Psychosoziale Beratung</b>	<b>15</b>
	<b>SHIA - Selbsthilfe Alleinerziehende</b>	<b>15</b>
PROJEKTE		16
	<b>Naschgarten der Selbsthilfe-Kontaktstelle Pankow-Buch</b>	<b>16</b>
	<b>Selbsteilung und Harmonie durch heilsames Tönen</b>	<b>16</b>
PATIENT*INNENINTERESSEN		17
	<b>Ich verstehe nur Bahnhof!</b>	<b>17</b>
PATIENT*INNENINTERESSEN		17
	<b>Bundesregierung berät über Gesetz für mehr Barrierefreiheit</b>	<b>17</b>
	<b>Versorgungsstrukturen für seltene Erkrankungen werden weiter ausgebaut</b>	<b>18</b>
BARRIEREFREIHEIT		18
	<b>Inklusion bühnenreif: Erzählen – Szenen improvisieren</b>	<b>18</b>
	<b>Informationen über Selbsthilfe in Gebärdensprache</b>	<b>18</b>
	<b>Informationen über Selbsthilfe in Leichter Sprache</b>	<b>19</b>
	<b>Informationen zu Corona in verschiedenen Sprachen und Leichter Sprache</b>	<b>19</b>
FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN		19
	<b>Fortbildungsveranstaltungen in Zeiten von Corona</b>	<b>19</b>
	<b>Leider ausgebucht: Moderation von Gruppengesprächen</b>	<b>19</b>
	<b>Unsere Selbsthilfegruppe mal online</b>	<b>20</b>
	<b>Online: Übergänge im Leben - Gesundheit und besondere Situationen</b>	<b>20</b>
	<b>Online: Selbsthilfe und Migration: Meine Gruppe – meine Fragen:</b>	<b>21</b>
	<b>Online: Grenzen setzen in der Selbsthilfe</b>	<b>21</b>
	<b>Online: Unsere Selbsthilfegruppe mal online -</b>	<b>22</b>
	<b>Chancen und Grenzen von virtuellen / digitalen Treffen</b>	<b>22</b>
	<b>Selbsthilfegruppen leiten - Eine Fortbildungsreihe für Leiter*innen von Gruppen</b>	<b>22</b>
	<b>Datenschutz für Selbsthilfegruppen - Tipps zum Umgang mit der Datenschutz-Grundverordnung</b>	<b>24</b>
PUBLIKATIONEN		24
	<b>Organisation und Zivilgesellschaft</b>	<b>24</b>
	<b>Arbeitshilfen der Stiftung Mitarbeit für Selbsthilfe- und Bürgerinitiativen Nr. 51</b>	<b>24</b>
VERANSTALTUNGEN		25
	01. März 2021 11:00 Uhr - 17:00 Uhr	25
	<b>Digitale Werkzeuge erleichtern die Vereinsarbeit!?</b>	<b>25</b>
	02. März 2021 17:30 Uhr	25
	<b>Behandlung des fortgeschrittenen schwarzen Hautkrebses</b>	<b>25</b>
	02. März 2021 18.30 – 19:30 Uhr	26
	<b>Online-Seminar: Blaufeuer - Hilfe bei Problemen am Arbeitsplatz</b>	<b>26</b>
	07. März 2021 11.00 – 18.00 Uhr	26
	<b>Was ist positiv am Scheitern? Kann Scheitern gut und hilfreich sein?</b>	<b>26</b>
	09. März 2021 18 - 19.30 Uhr	26
	<b>Gegen den Corona-Blues...</b>	<b>26</b>
	09. März 2021 18:30 – 20 Uhr	27
	<b>Virtuelles Selbsthilfe-Café für Berlin - Unser Thema im März "Jammern!?"</b>	<b>27</b>
	16. März 2021 - 13. April 2021 jeweils 18 – 19 Uhr	27
	<b>Selbsteilung und Harmonie durch heilsames Tönen</b>	<b>27</b>
	17. März 2021 18:30 - 20:00 Uhr	28
	<b>Das abhängige Gehirn:</b>	<b>28</b>
	19. März 2021 10.30 – 14.30 Uhr	28
	<b>Konsumstörung: Sucht – eine Familienangelegenheit?</b>	<b>28</b>
	22. März 2021 18:00 – 19:30 Uhr	28
	<b>Gemeinsam gegen Einsamkeit!</b>	<b>28</b>
	22. März 2021 18.00 - 20.00 Uhr	29
	<b>Stressminderung in herausfordernden Zeiten</b>	<b>29</b>
	28. März 2021 11.00 – 18.00 Uhr	29
	<b>Mutig im Konflikt: Anregungen zum Navigieren von schwierigen Momenten</b>	<b>29</b>
	29. März 2021 18 - 19.30 Uhr	29
	<b>Corona-Blues adé ...</b>	<b>29</b>

## SELBSTHILFEKONTAKTSTELLEN

### Virtuelles Selbsthilfe-Café für Berlin

Dienstag, 09. März 2021

18:30 – 20:00 Uhr

Unser Thema im März

"Jammern!?"

„Nun hör doch mal auf zu jammern!“ – Wer hat das noch nie gehört und das, obwohl es einem gerade doch eher schlecht geht? „Jammern hat viele positive Effekte.“ meint hingegen die krisenerfahrene Bloggerin Nora Fieling. Sie wird an diesem Abend beim 4. Virtuellen Berliner Selbsthilfe Café unsere Interviewpartnerin sein. Mit den Teilnehmenden erforschen wir die Höhen und Tiefen des Jammerns - kann das tatsächlich entlasten und verbinden oder verlieren wir uns in Negativschleifen, schüren Ängste und Depression? Wann ist es Zeit dem Jammern eine Sendepause zu verpassen, wann braucht es Raum? Im virtuellen Gespräch kommen wir dem Jammern auf die Spur. Anfänger\*innen wie auch Erfahrene der virtuellen Welt sind gleichermaßen willkommen!

Die Teilnahme am virtuellen Selbsthilfe-Café ist kostenfrei.

Eine Anmeldung über [sekis@sekis-berlin.de](mailto:sekis@sekis-berlin.de) ist jederzeit, auch noch am Tag der Veranstaltung möglich.

Die Teilnehmer\*innenanzahl ist begrenzt.

Wir freuen uns auf den Austausch mit Euch. Bitte beachtet, dass ihr für diese Veranstaltung ein internetfähiges Gerät (PC/Laptop/Tablet oder Smartphone) mit Mikrofon und Kamera benötigt

Weitere Informationen auf [www.sekis-berlin.de](http://www.sekis-berlin.de).

Moderation Petra Glasmeyer (Selbsthilfekontaktstelle im Mittelhof e.V. Steglitz-Zehlendorf)  
Johanna Schittkowski (SEKIS Berlin)

Anmeldung Tel.: 030 892 66 02 E-Mail: [sekis@sekis-berlin.de](mailto:sekis@sekis-berlin.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFEKONTAKTSTELLEN

Junge Selbsthilfe

### Abschied und Neuanfang in der „Junge Selbsthilfe Berlin“, Mitte

Anja Breuer möchte sich ganz herzlich für die tolle Arbeit im StadtRand Team bedanken. Sie verabschiedet und bedankt sich außerdem bei allen jungen Aktiven in der Selbsthilfe, für das Engagement, die Leidenschaft und Freude. Außerdem bedankt sie sich bei allen Kolleg\*innen, Multiplikator\*innen und Unterstützer\*innen des Projekts.

Das Team freut sich sehr, dass **Saskia Schubert** nun das Projekt Junge Selbsthilfe Berlin übernimmt.

"Es hat mir große Freude bereitet, mit Euch/ mit Ihnen zu arbeiten. Eure/Ihre Anja Breuer!"

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

### Betroffen von COVID-19 und auf Gruppensuche? #MitCoronaLeben

Corona hat viele Gesichter, zum Beispiel

- Covid-19-Erkrankte
- Gesundheitliche Langzeitfolgen durch Corona
- Selbstständige, die um ihre Existenz bangen
- Angehörige von an oder mit Covid-19 Verstorbenen

Sind Sie betroffen und möchten sich gern mit anderen in einer ähnlichen Situation dazu austauschen? Dann schauen Sie in der SEKIS-Datenbank auf [www.sekis-berlin.de](http://www.sekis-berlin.de) nach Online-/Gruppen und lassen sich unverbindlich beraten bei den Berliner Selbsthilfe Kontaktstellen. Hier finden Sie die Kontaktdaten und Erreichbarkeiten: [www.sekis-berlin.de/selbsthilfe/kontaktstellen](http://www.sekis-berlin.de/selbsthilfe/kontaktstellen)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Übergewicht/Adipositas – Gruppe in Gründung

Kneift die Hose? Hast du das Gefühl, dich nicht wohl in deiner Haut zu fühlen, weil du glaubst, zu viele Kilos auf die Waage zu bringen? Dann bist du bei uns richtig. Du willst dein Gewicht halten und dich lernen zu akzeptieren? Sehr gut. Von uns wirst du akzeptiert, so wie du bist. Du willst abnehmen, weil es deine Gesundheit fördert? Wir stärken dir den Rücken. Du wirst wegen deines Gewichtes ausgegrenzt? Wir hören uns zu und geben Rückhalt. Sei herzlich willkommen! Die Gruppe strebt die ersten Treffen an, sobald ein Zusammenfinden im Rahmen der Coronalage wieder sicher für alle Personen ist.

Bitte melde dich telefonisch unter 030 – 962 10 33  
oder per E-Mail [info@selbsthilfe-lichtenberg.de](mailto:info@selbsthilfe-lichtenberg.de) an.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Herz Gespräche am Montag

Trotz Corona Kontakte knüpfen und Informationen austauschen: Nach diesem Motto haben wir mit den Münchner Herzgruppen dieses Online-Format ins Leben gerufen, das allen Herzpatient\*innen aus dem gesamten Bundesgebiet offen steht. Die Themen werden von den Teilnehmer\*innen festgelegt oder es wird einfach spontan diskutiert.

Bei Interesse melden Sie sich bitte einfach per

E-Mail: [selbsthilfe.psychokardiologie@gmail.com](mailto:selbsthilfe.psychokardiologie@gmail.com).

Online über ZOOM

**Treffen jeden Montag um 18.30 Uhr, für ca. 1 bis 1,5 Stunden**

Leitung: Helmut Bundschuh (herz ohne Stress – Psychisch belastete Herzpatient\*innen e.V.)

Auch interessant: Die Selbsthilfegruppe „Herz ohne Stress Teltow“ zum Thema Psychokardiologie sucht noch Mitglieder. Informationen dazu erhalten Sie über diesen Link zur Selbsthilfe-Datenbank von SEKIS Berlin: <https://kurzelinks.de/bqas>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Gruppenneugründung – Urtikaria/Nesselsucht

Betroffene helfen Betroffenen!

Diagnose Urtikaria/Nesselsucht? In deinem Umfeld kann keiner damit etwas anfangen? Du wirst nicht verstanden?

Wir wollen eine neue Selbsthilfegruppe gründen, wo wir als Betroffene uns in ruhiger und entspannter Atmosphäre treffen, austauschen und uns über aktuelle Informationen zur Krankheit informieren können. Lasst uns gemeinsam „quaddeln“, denn: geteiltes Leid ist halbes Leid! Du bist interessiert?

Dann melde dich beim Team der **Selbsthilfekontaktstelle „Eigeninitiative“ in Treptow-Köpenick** telefonisch unter der **030 631 09 85** oder per Email an [eigeninitiative@ajb-berlin.de](mailto:eigeninitiative@ajb-berlin.de).

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## AKB –Anonyme Alkoholkrankenhilfe Berlin e.V. - Neukölln

Die Anonyme Alkoholkrankenhilfe Berlin e.V. ist eine Gemeinschaft von alkohol- und medikamentenabhängigen Frauen und Männern, die gemeinsam versuchen, ihre Suchtprobleme zu lösen und anderen zu helfen, einen Weg aus ihrer Abhängigkeit zu finden.

Zur Internetseite des AKB: <http://www.akb-ev.de>

Treffen sonntags 10.00 –12.00 Uhr

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Glücksspielsucht – Gruppe in Gründung

Du hast erkannt, dass du die Kontrolle über dein Leben verloren hast? Das Spiel - die Sucht - hat dich voll im Griff? Du willst das ändern? Du kannst das ändern! Gegen die Krankheit gibt es eine Medizin: Reden, reden, reden und zuhören (lernen). Gemeinsam wollen wir uns auf diesem Weg zurück ins Leben unterstützen. Die

Gruppe strebt die ersten Treffen an, sobald ein Zusammenfinden im Rahmen der Coronalage wieder sicher für alle Personen ist.

Bitte melde dich telefonisch unter 030 – 962 10 33 oder per E-Mail [info@selbsthilfe-lichtenberg.de](mailto:info@selbsthilfe-lichtenberg.de) an.

Kontakt:

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

Tel. 030 – 962 10 33

[www.selbsthilfe-lichtenberg.de](http://www.selbsthilfe-lichtenberg.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

### Stammtisch Selbsthilfe und Migration

Fragen stellen und mitdiskutieren.

Beim Stammtisch Selbsthilfe und Migration sind alle herzlich willkommen, die am Thema Selbsthilfe und Migration interessiert sind: Menschen, die gesundheitlichen Problemen haben, die mehr Austausch brauchen oder einfach Selbsthilfe kennenlernen möchten.–Erfahrungsaustausch für Betroffene–Kontakte knüpfen–Selbst aktiv werden–Fähigkeiten nutzen.

Wir möchten auch Ihnen Mut machen und Sie unterstützen

Treffen 3. Mittwoch im Monat

Uhrzeit 15.00 -17.00 Uhr

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

oder online über Zoom -

Anmeldung Selbsthilfzentrum Neukölln Nord Tel. 681 60 64 (Dienstag 10.00 –13.00 Uhr)

E-Mail [azra59@gmx.de](mailto:azra59@gmx.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

Selbsthilfe Programm für geflüchtete Frauen - interkulturelle Gruppen für Frauen

### Stressbewältigung und Resilienz für geflüchtete Frauen

Im Namen des Selbsthilfe-Teams des Mittelhof e.V. möchte wir Sie darüber informieren, dass sich das Selbsthilfe Programm für geflüchtete Frauen demnächst ausweiten wird. Gerade geflüchtete Frauen haben aufgrund ihrer Biographie oftmals eine erhöhte psychische Vulnerabilität und mit besonders vielen Stressoren des Alltags zu kämpfen. **Deswegen ist die Gründung einer neuen Frauengruppe geplant, die sich ganz den Themen Stressbewältigung und Resilienz widmen soll.** Hier einige Eckdaten und Infos dazu:

Thema: **Stress im Alltag! Was kann ich selber für mich tun?**

- Wann und wie macht sich Stress im Alltag bemerkbar?
- Wie wird mit Stress umgegangen
- Was sind eigene Energiequellen/Tätigkeiten, die Kraft geben?
- Was tut mir gut, was tut mir nicht gut?
- Welche Bereiche des Alltags bieten Ansätze zur Verbesserung des Wohlbefindens?
- Wie können wohltuende Tätigkeiten und Routinen in den Alltag integriert werden?

Die Gruppe wird angeleitet, der Fokus soll aber vorrangig auf den Austausch und dem Lernen voneinander liegen. Es soll Raum geschaffen werden, neue Aktivitäten wie Achtsamkeits- und Entspannungsübungen kennenzulernen und auszuprobieren.

Für wen? - Teilnehmen können geflüchtete Frauen jeden Alters  
- Die Teilnahme ist offen für alle Frauen aus jedem Herkunftsland  
- Da es keine Sprachvermittlung geben wird, sind Deutschkenntnisse zur basalen Kommunikation notwendig (Teilnahme B1-Sprachkurs)  
- Zugang zum Internet sowie zu einem Endgerät (Computer, Handy, Tablet)

Wo? Die Gruppe soll Corona-unabhängig langfristig online über einen Zoom-Videochat stattfinden.

Wann? Mittwochs, 15-16 Uhr

Kontakt Für mehr Informationen oder Anmeldungen kommen Sie gerne auf mich zu:

E-Mail: [ellenohmes@web.de](mailto:ellenohmes@web.de)

Mobil: 015733654524

Kontakt Ellen Ohmes

Die Teilnahme ist kostenlos. Erfahrungen haben gezeigt, dass gerade diese Zielgruppe das Angebot besonders dann wahrnimmt, wenn direkt persönlich davon erzählt und weitervermittelt wird.

Oft ist der Bedarf groß, das Konzept der Selbsthilfe aber neu oder der Zugang zu den Angeboten nur schwer zugänglich. Über Hilfe zur Kontaktvermittlung wären wir also sehr dankbar!

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

### Gesprächsgruppe für Trauernde

Mit der Trauer nicht allein bleiben, sich mit anderen Menschen in einer ähnlichen Situation austauschen und Rückhalt finden.

Treffen 2. + 4. Freitag im Monat  
Uhrzeit 13.00 - 15.00 Uhr  
Ort STZ Süd, Lipschitzallee 80, 12353 Berlin  
Anmeldung: Selbsthilfezentrum Neukölln Süd  
Tel 030 -605 66 00) 030 -605 68 996  
E-Mail: [shkgropiusstadt@t-online.de](mailto:shkgropiusstadt@t-online.de)  
Gebühren: Gerne Gruppenspende  
Im Netz [www.stzneukoelln.de](http://www.stzneukoelln.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

### Sonntag (nicht) allein hat noch Platz für 2 weitere Frauen

Wir wollen uns in der Frauengruppe 60+ austauschen, Ideen entwickeln wie wir den Alltag in dieser schwierigen Zeit bewältigen.

Einfühlsame Begegnung kann belastendes erleichtern.

Zeit: So, 15 – 17 Uhr

Kontakt: [selbsthilfe@mittelhof.org](mailto:selbsthilfe@mittelhof.org) Tel: 801 975 14

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

### Folgende Gruppen in Gründung in Zehlendorf suchen noch Mitglieder:

- Brustkrebs
- PMS Prämenstruelles Syndrom
- Reizdarm
- Migräne
- Verlassene Großeltern

Für diese Gruppen steht noch kein Tag und keine Uhrzeit fest. Erstmal suchen wir noch Teilnehmende.

Anmeldung unter

Selbsthilfetreffpunkt Tempelhof-Schöneberg

Tel.: 030 859951-330/-333

E-Mail: [selbsthilfe@nbhs.de](mailto:selbsthilfe@nbhs.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

### Angstgruppe in Zehlendorf hat noch Platz für zwei Betroffene

Treffen **Dienstag 16 -17.30h**  
Ort: Mittelhof e.V. , Königstr. 42/43 in 14163 Berlin  
Kontakt: [selbsthilfe@mittelhof.org](mailto:selbsthilfe@mittelhof.org) Tel: 801 975 14

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

### „purple rain" - offene Selbsthilfegruppe bei Depression und/oder Angststörung

Austausch - Verständnis - Zusammenkommen

Gruppentreffen 2. und 4. Mi, 17 - 18.30 Uhr, mit vorheriger Anmeldung

WO: KIS im Stadtteilzentrum Teutoburger Platz, Fehrbelliner Str. 92, 10119 Berlin

KONTAKT: [micha.purple-rain@web.de](mailto:micha.purple-rain@web.de), 030 49 98 70 910  
<http://www.kis-pankow.de>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Depression - Freiberuflichkeit - Kreativität

Freiberufler mit Depressionen stehen unter doppeltem Druck und Belastung. Existenz und Zukunftsängste, Selbstzweifel und Selbstvorwürfe können sich bis zur totalen Erschöpfung und sozialem Rückzug steigern. In dieser Selbsthilfegruppe stehen gegenseitige Unterstützung, im besten Fall Entlastung und Stärkung des Anderen wie sich selbst im Vordergrund.

Die Sitzungen finden in den Räumen bei SEKIS oder per Zoom zu Coronazeiten statt.

Therapieerfahrung ist erwünscht. Ich freue mich auf Euch!

Kontakt: [reneepauli@gmx.de](mailto:reneepauli@gmx.de)

SEKIS - Selbsthilfekontaktstelle Charlottenburg - Bismarckstr. 101 | 10625 Berlin

Tel 030 890 285 38

Mail [selbsthilfe@sekis-berlin.de](mailto:selbsthilfe@sekis-berlin.de) [www.sekis.de](http://www.sekis.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Depression Selbsthilfegruppe in Gründung bei Synapse in Lichtenberg

Depressionen gehören zu den häufigsten psychischen Erkrankungen. Typisch für eine Depression sind andauernde Niedergeschlagenheit, Traurigkeit und Antriebslosigkeit. In Krisenzeiten, wie gegenwärtig in der Pandemie, nimmt die Nachfrage nach Selbsthilfegruppen zu diesem Thema stark zu.

Wenn auch Sie Verständnis und Unterstützung für Ihre Probleme suchen, Erfahrungen austauschen, die eigene Isolation überwinden und wieder soziale Kontakte knüpfen möchten, sind Sie in unserer neuen Selbsthilfegruppe genau richtig.

Interessenten melden sich bitte in der Selbsthilfekontaktstelle an.

E-Mail: [selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de](mailto:selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de), Tel.: 030-55491892

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Depression, Burnout, Psychohygiene am Arbeitsplatz

### Selbsthilfegruppe für Fachkräfte der Sozialen Arbeit

#### In Lichtenberg

Was tun, wenn Helfende selbst Hilfe brauchen, wenn alles Wissen, alle Erfahrungen einen selbst nicht vor einer psychosomatischen Erkrankung schützen?

Wer einen geschützten Rahmen sucht, um sich mit anderen Betroffenen auszutauschen, ist in unserer neuen Selbsthilfegruppe herzlich willkommen. Dabei ist es ganz gleich, ob Sie schon Therapieerfahrungen haben oder nicht.

Bitte kontaktieren Sie die Selbsthilfekontaktstelle unter

E-Mail: [selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de](mailto:selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de) oder Tel.: **030-55491892**.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Offener Treff für Angst und Depression in Pankow

Sie sich auch häufig bedrückt, antriebsarm oder niedergeschlagen? Sie können den normalen Alltag nicht mehr bewältigen? Kennen Sie das Gefühl von Sinnlosigkeit und Leere? Haben Sie spezifische oder unspezifische Ängste? Oder Sie haben schon die Diagnose Depressionen, Burnout, wiederkehrende depressive Episoden, Angst- und Panikstörung oder Phobien? Sie haben vor, Ihre guten Vorsätze sowie Methoden, Strukturen und Gelerntes in Ihren Alltag mitzunehmen, haben aber das Gefühl, es irgendwie nicht allein in die Tat umsetzen zu können? In unserem offenen Treffen können Sie sich informieren, ob eine Selbsthilfegruppe eine Möglichkeit für Sie ist, sich Unterstützung durch Gleichbetroffene zu holen. Die Treffen werden von Betroffenen aus schon lange bestehenden Gruppen begleitet, die Ihnen zuhören und gerne Ihre eigenen Erfahrungen an Sie weitergeben.

Angeleitete Gruppe: Beratung von Menschen mit Depressionen, Moderation des Offenen Treffpunktes per Video-Chat (Jitsi) Angeleitete Gruppe DURCH BETROFFENE!

**2.3.2021, 10-11.30 Uhr, (Online-Treffen)**

**9.3.2021, 18-19.30 Uhr, (Online-Treffen)**

**16.3.2021, 18-19.30 Uhr, (Online-Treffen)**

**23.3.2021, 18-19.30 Uhr (Online-Treffen)**

Vorherige Anmeldung bitte über:

E-Mail [offenertreff-kispankow@web.de](mailto:offenertreff-kispankow@web.de) oder Telefon: 030 49 98 70 910 Fühlen

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

### **Selbstliebe für Frauen – Gruppe in Gründung**

Lebendige, kreative Frauen gesucht, die Lust haben, auf Entdeckungsreise zu gehen in unsere vielfältige Weiblichkeit, die alles in sich enthält. Es geht um Selbstannahme und den liebevollen Umgang mit uns selbst, so dass wir mehr in Gefühle von Freude und Kraft kommen.

WANN: 1. und 3. Mo, 17 -18.30 Uhr, Anmeldung erforderlich

WO: KIS im Stadtteilzentrum Teutoburger Platz, Fehrbelliner Str. 92, 10119 Berlin

Kontakt: [mo\\_frauen@gmx.de](mailto:mo_frauen@gmx.de), 030 49 98 70 910

<http://www.kis-pankow.de>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

### **Mütter in schwierigen Trennungen in Lichtenberg**

Ganz gleich in welchem Stadium der Trennung Sie sich gerade befinden, ob noch am Anfang, mit dem Entschluss, zu gehen, ob gerade frisch getrennt und allein vor einem Berg mit Problemen, ob im Kampf um das Sorge- und Umgangsrecht, in Konfrontation mit dem Helfersystem, im ewigen Kleinkrieg mit dem Vater Ihrer Kinder oder gar im Gerichtsprozess - Sie sind in jedem Falle genau richtig in unserer neuen Selbsthilfegruppe.

Gemeinsam Erfahrungen auszutauschen, lernen, ruhig und souverän zu sein, Grenzen zu setzen und wieder stark zu werden, ist Ziel der Gruppe.

Wenn Sie sich als Mutter vor, in oder nach einer schwierigen Trennung sehen und Interesse an einem Austausch haben, dann melden Sie sich bitte in der Selbsthilfekontaktstelle im Nachbarschaftshaus,

E-Mail: [selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de](mailto:selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de) oder Tel.: **030-55491892**.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

### **Narzissmus Selbsthilfe / Nie mehr Opfer sein**

#### **Hilfe zur Selbsthilfe für Betroffene von emotionalem**

narzisstischem Missbrauch (Gruppe in Gründung)

Immer mehr Menschen fühlen sich dominiert und ausgenutzt von Narzissten und Egoisten. Der Volksmund spricht von Energievampiren, Love-Bombern, Gaslightern, selbstverliebten Egos, exorbitant autoritären Chefs und Chefinnen, der bösen Stief- oder Schwiegermutter, der hysterischen (Ex-)Frau, oder dem tyrannischen (Ex-)Mann.

Durch die Medienwelt wird die Ausbildung narzisstischer Verhaltensweisen gefördert, Selbstdarsteller, Macher und Helikoptereltern werden als Vorbilder stilisiert und Erfolg, Macht, Anerkennung, Rücksichtslosigkeit und grenzenloser Reichtum als erstrebenswert dargestellt. Immer mehr Menschen, werden depressiv, ziehen sich leidend still und leise zurück und fühlen sich überfordert, im Stich gelassen, ausgelaugt und hilf- bzw. machtlos, unverstanden und schlichtweg manipuliert.

Diesen Zustand möchte das Selbsthilfeprojekt „Narzissmus Selbsthilfe Deutschland“ positiv verändern und die Teilnehmer dazu einladen, sich auf eine spannende Reise zu sich selbst zu begeben. Das Ziel ist die Opferrolle dauerhaft zu verlassen, zu heilen und somit einen liebevollen Umgang mit sich selbst zu lernen.

[https://www.sekis-berlin.de/selbsthilfe/suche-nach-](https://www.sekis-berlin.de/selbsthilfe/suche-nach-gruppen/details/9011/searchByConfiguration?no_cache=1&cHash=e9795c15f8a9462720158aa778cdbf27)

[gruppen/details/9011/searchByConfiguration?no\\_cache=1&cHash=e9795c15f8a9462720158aa778cdbf27](https://www.sekis-berlin.de/selbsthilfe/suche-nach-gruppen/details/9011/searchByConfiguration?no_cache=1&cHash=e9795c15f8a9462720158aa778cdbf27)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

### **Trauma durch Eltern - Gruppe in Gründung**

- Wenn Du als Kind immer das Gefühl bekommen hast, dass ein Elternteil oder beide Dich nicht geliebt haben,
- Du immer runtergemacht wurdest,
- gehört hast, dass Du nichts kannst,
- auch heute noch das Gefühl hast, ihnen nicht zu genügen....



- Wenn Du das alles selbst erlebt haben solltest, könnte ich mir vorstellen, dass Du so wie ich auch unter Seelischen Problemen leidest und nicht weißt wie Du es verarbeiten sollst.

Dann könnte diese Gruppe genau was für Dich sein und ich freu mich auf Dich und einen guten Dialog zum Austausch in einer neuen Selbsthilfegruppe.

Der Termin wird noch gemeinsam gesucht. Ihr könnt Euch im Büro anmelden!

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

Tel.: **030 5425103**

[www.wuhletal.de](http://www.wuhletal.de) / [selbsthilfe@wuhletal.de](mailto:selbsthilfe@wuhletal.de)

[www.facebook.com/selbsthilfe.marzahnellersdorf](https://www.facebook.com/selbsthilfe.marzahnellersdorf)

Sprechzeiten: Mo 13 - 17 Uhr Di 15 - 19 Uhr Fr 09 - 13 Uhr

Ansprechpartner: Tilmann Pfeiffer

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

### Gewalt in der Kindheit & Kontaktabbruch zu den Eltern (in Gründung)

Das Thema Gewalt durch das Elternhaus ist gesellschaftlich tabuisiert und viele Betroffene verstecken ihre belastenden und traumatischen Erlebnisse vor ihrem Umfeld. Gefühle des Alleinseins, Angst vor Ablehnung und davor nicht gut genug zu sein wie man ist: Die Folgen von psychischer und/oder physischer Gewalt durch die Eltern begleiten Betroffene bis ins Erwachsenenalter. Oft fehlt zusätzlich der familiäre Rückhalt, wenn das Verhältnis zu den eigenen Eltern so stark belastet ist oder der Kontakt sogar ganz abgebrochen wurde.

Um eine solch belastende Kindheit aufzuarbeiten braucht es oft psychologische Behandlung, die innerhalb der Selbsthilfegruppe nicht möglich ist. Diese Gruppe soll Betroffenen zeigen, dass sie nicht allein sind, ihre Gefühle in Ordnung sind und dass sie diese auch miteinander teilen dürfen. Das Ziel ist es uns durch Verbundenheit und Austausch gegenseitig zu stärken.

Die Gruppe ist offen für erwachsene Menschen aller Geschlechter.

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

Kontakt: [gewaltfamilie@gmail.com](mailto:gewaltfamilie@gmail.com)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

### Gesprächsgruppe für Trauernde in Neukölln

Mit der Trauer nicht allein bleiben, sich mit anderen Menschen in einer ähnlichen Situation austauschen und Rückhalt finden.

Datum: 2. + 4. Freitag im Monat

Uhrzeit: 13.00 - 15.00 Uhr

Ort: Stadtteilzentrum Neukölln Süd, Lipschitzallee 80, 12353 Berlin

Anmeldung: Selbsthilfezentrum Neukölln Süd Tel 605 66 00, E-Mail: [shkgropiusstadt@t-online.de](mailto:shkgropiusstadt@t-online.de)

Gebühren: Gerne Gruppenspende

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

### Stammtisch Junge Selbsthilfe, jetzt wieder online

**An jedem letzten Dienstag im Monat ab 19 Uhr – über Zoom!!!**

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 gerne vorbei!

Da wir uns online treffen werden, ist eine Anmeldung erforderlich.

Schreib uns einfach eine kurze Mail und wir senden Dir die Zugangsdaten zu. Wir freuen uns auf Euch!

Anmeldung bei Saskia per Mail: [junge-selbsthilfe@stadtrand-berlin.de](mailto:junge-selbsthilfe@stadtrand-berlin.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

Junge Selbsthilfegruppe

## Leben in zwei Welten

Jeden Freitag 17:00 – 18:00Uhr

Eine Gruppe für junge Menschen mit Migrationsgeschichte

Du lebst schon seit ein paar Jahren in Deutschland, gehst hier zur Schule, machst eine Ausbildung, ein Studium oder hast schon einen Job gefunden?

Bist Du im Konflikt zwischen den Traditionen deines Herkunftslandes (deiner Eltern) und der neuen Kultur in Deutschland? Hast du Fragen zu Thema Freundschaft und Beziehung?

Willst du am Leben in Deutschland teilhaben und es mitgestalten?

Dann ist diese Gruppe vielleicht für Dich. Du bist mit Deinen Fragen nicht allein!

Wenn Du mit anderen Menschen, die auch solche Fragen haben, gemeinsam in einer Gruppe sein möchtest, melde Dich bei uns für ein Gespräch

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

Ansprechpartner\*innen Peter & Sandy  
0176 9684 7761 (auch mit WhatsApp und Telegram)

Per Mail: [begegnungsort@stadtrand-berlin.de](mailto:begegnungsort@stadtrand-berlin.de)

Mehr Infos: <https://bit.ly/3ayiF1L>

Weitere Infos zum Projekt Junge Selbsthilfe:  
[www.stadtrand-berlin.de/junge-selbsthilfe/willkommen.html](http://www.stadtrand-berlin.de/junge-selbsthilfe/willkommen.html)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

### SELBSTHILFE

Junge Selbsthilfe - Gruppenneugründung

#### Mixed Experience

Termin noch offen

Du bist in einer bi- oder multinationalen Familie aufgewachsen und fühlst dich in keiner Community richtig zugehörig?

Vielleicht bist du auch mit einem deutschen Elternteil aufgewachsen, der dich in vielen deiner Erfahrungen als BIPOC nicht versteht oder du bist in einem Umfeld aufgewachsen, indem du mit deiner bi- oder Multinationalität nie

richtig wahrgenommen wurdest?

Vielleicht siehst man dir deine „Herkunft“ auch nur bedingt an.

Nun stehst du an dem Punkt und fragst dich, welche Kultur und Eigenschaften zu dir gehören und wer du eigentlich bist.

In der Gruppe wollen wir uns endlich als Menschen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben austauschen und über alltägliche Probleme und Situationen sowie tiefgehende Problematiken sprechen.

Melde dich gerne bei: [mixed-experience@web.de](mailto:mixed-experience@web.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

### SELBSTHILFE ONLINE

#### Online- und Telefon-Angebote der Selbsthilfe

Online-Angebote der Selbsthilfe in Berlin finden Sie hier:

<https://www.sekis-berlin.de/aktuelles/selbsthilfe-in-corona-zeiten/online-und-telefon-angebote-der-selbsthilfe/>

##### Datenschutz auch in Krisenzeiten nicht vergessen

Wir wissen, wie wichtig es ist, auf anderen Wegen in Kontakt zu bleiben, wenn die realen Gruppentreffen wegbrechen. Vielleicht erscheint einem da der Datenschutz nicht so wichtig. Aber wir möchten an dieser Stelle davon abraten, gesundheitliche Themen über eine Facebook-Gruppe zu organisieren oder zu besprechen oder alles in einen WhatsApp Chat zu verlegen. Messenger können eine gute Möglichkeit sein, in Kontakt zu bleiben, aber versucht bitte, dann einen sichereren Anbieter wie Threema oder Telegram zu benutzen.

[Hier findet ihr mehr zum Thema Datenschutz.](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Kostenlos virtuelle Räume für Selbsthilfegruppen

SEKIS Berlin und die bezirklichen Selbsthilfe-Kontaktstellen bieten allen Selbsthilfegruppen, die ein Interesse an online-Treffen haben, kostenlos einen virtuellen Gruppenraum an. Auch wenn Selbsthilfegruppen sich jetzt zum Teil wieder treffen können, ist die Möglichkeit, sich virtuell, also über eine Videokonferenz, auszutauschen vielleicht für Selbsthilfegruppen auch zukünftig eine gute – zusätzliche – Möglichkeit des Austausches. Und: es ist ganz einfach! Wenn Sie Gruppensprecher\*in oder Moderator\*in einer Selbsthilfegruppe sind, können Sie sich an Ihre bezirkliche Selbsthilfe-Kontaktstelle wenden und dort alle Infos und auch eine Anleitung erhalten. Die Liste der Selbsthilfe-Kontaktstellen finden Sie hier:

<https://www.sekis-berlin.de/selbsthilfe/kontaktstellen/>

Sollten Sie sich noch unsicher sein, lassen Sie sich von den Kolleg\*innen dort gerne beraten. Und auch eine Weiterbildung dazu gibt es, die wir auf Nachfrage gern auch in diesem Jahr anbieten können:

<https://www.sekis-berlin.de/aktuelles/wwwsekisdefortbildung/>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Digitaler Selbsthilfetreff „Depression und Corona“

Du lebst mit Depression und möchtest dich über deine Situation austauschen? Der digitale Selbsthilfetreff "Depression und Corona" bietet dir an jedem 2. Montag im März die Möglichkeit, mit anderen Betroffenen in einem geschützten Rahmen ins Gespräch zu kommen.

01.03.21                      Hilfe in Krisensituationen

15.03.21                      Veränderungen durch Corona

29.03.21                      Was kann Selbsthilfe leisten?

Zeit:                              18 Uhr

Die moderierten Treffen finden online statt. Bitte melde dich telefonisch unter 030 – 962 10 33 oder per E-Mail [info@selbsthilfe-lichtenberg.de](mailto:info@selbsthilfe-lichtenberg.de) an.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Echte Stimmen – Der Berliner Selbsthilfepodcast bei spotify

„Echte – Stimmen – Der Berliner Selbsthilfepodcast“ – jung & engagiert –

### Leben als junges Paar mit einer seltenen Erkrankung (HI)

In dieser Episode haben wir gleich zwei Echte Stimmen zu Gast. Paul und Negar erzählen uns über ihren Umgang mit der körperlichen Erkrankung von Paul. Paul kam mit der der seltenen Krankheit „Kongenitaler Hyperinsulinismus“ zur Welt und lebt bis heute damit. Was diese Krankheit bedeutet, wie sein Leben heute aussieht und wie Negar damit umgeht, darüber sprechen die beiden jungen Menschen sehr offen und authentisch in dieser Folge. Paul unterstützt das Projekt Junge Selbsthilfe Berlin seit mehreren Jahren ehrenamtlich. In der zweiten Jahreshälfte 2021 wird Paul eine geplante Fortbildung im Bereich der Jungen Selbsthilfe in Berlin zum Thema „Jung und Berufswahl“ unterstützen. Weitere Infos zu dieser Fortbildung gibt es ab August 2021. Was denken die beiden über Selbsthilfe? Wie wird Selbsthilfe bei jungen Menschen verstanden? Wie wichtig ist es besonders für junge Menschen, dass auch mal Raum für „sich schlecht“ fühlen da sein darf? Diese und andere Fragen bekommen in dieser Echten Folge, einen echten Raum. Freut Euch auf sehr offene und authentische Echte Stimmen.

Hier gibt's die Folge: [www.echte-stimmen.de](http://www.echte-stimmen.de)

Spotify: Echte Stimmen

Schreibt gerne Euer Feedback an: [hallo@echte-stimmen.de](mailto:hallo@echte-stimmen.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Neu!!

## Overeaters Anonymous „BigBookStudy“, online und via Telefon

jeden Dienstag von 20:00 – 21:00Uhr

jeden Donnerstag von 19:30 – 20:30Uhr für Neue und (Wieder-) EinsteigerInnen

Wir sind genesene zwanghafte Esser\*innen, die Genesung von einem einst hoffnungslosen Zustand von Körper und Geist im Zuge der Schrittarbeit, wie im Blauen Buch der AA dargelegt, gefunden haben. Uns wurde Freiheit vom

Zwanghaften Essverhalten geschenkt. Unser Anliegen, das Hauptziel und Zweck (auf Englisch primary purpose) ist es somit, die Botschaft wie wir genesen sind an die immer noch leidenden zwanghaften Esser\*innen weiterzugeben. Hier eine kleine Übersicht:

Aufzeichnungen und Infos könnt ihr auch über folgende Website bekommen:

<https://bigbookstudyoa.weebly.com>

Wir haben wöchentlich Dienstag 20:00-21:00 über Free-Conference-Call eine Blaue Buch Study: Hier lesen wir den Basistext ergänzt um Kommentare aus der englischen PPG-AA Study und Erfahrungen von genesenen zwanghaften Esser\*innen. Im Anschluss gibt es immer eine Fragerunde rund um unsere Krankheit und Genesung. Einwahldaten und eine detaillierte Beschreibung sind auf der Homepage. Jeden Donnerstag 19:30-20:30 gibt es ein Zoom Meeting für Neue und (Wieder-)Einsteigende: Hier lesen wir ausgewählte Kapitel des Basistextes, um die Identifikation mit der Krankheit und die Lösung zu ermöglichen. Jede Woche sprechen genesene zwanghafte Esser\*innen aus ihrer Erfahrung. Im Anschluss gibt es immer eine Fragerunde rund um unsere Krankheit und Genesung. Zugangsdaten findest du ebenfalls über die Homepage. Für beide Meetings braucht es keine Voranmeldung oder Vorwissen, sobald wir einmal mit dem Format durch sind, fangen wir wieder von vorne an. Solltest du außerhalb der Meetings Fragen zur Krankheit, Genesung, dem Programm oder Sponsorschaf haben kannst du dich bei den Menschen melden, die du über die Homepage auf der Liste „Sponsorschaf“ findest.

Wir freuen uns auf den Austausch mit dir!

» [Inhaltsverzeichnis](#)

#### SELBSTHILFE ONLINE

### Abendgespräche der Villa Mittelhof - ein digitales Angebot auf zoom

Wir alle erleben die Kontaktbeschränkungen in Folge der Corona-Pandemie als belastend. Viele fühlen sich einsam, vermissen alltägliche Gespräche, Treffen mit Anderen.

Wir alle erleben die Kontaktbeschränkungen in Folge der Corona-Pandemie als belastend. Viele fühlen sich einsam, vermissen alltägliche Gespräche, Treffen mit Anderen. Wir laden Sie herzlich ein an jedem Mittwochabend von 18 – 19 Uhr

an unseren digitalen Abendgesprächen teilzunehmen. Probieren Sie diese neue Möglichkeit der Kontaktaufnahme. Lernen Sie auf diesem Weg andere Menschen kennen, tauschen Sie miteinander Ihre Erlebnisse und Gedanken aus. Jeweils eine Mitarbeiter\*in des Stadtteilzentrums Villa Mittelhof moderiert das Treffen.

Bitte anmelden: Tel 030 80 19 75 38 0174 170 68 65  
[interkulturell@mittelhof.org](mailto:interkulturell@mittelhof.org)

Sie bekommen dann den Link, mit dem Sie sich dazu schalten können.

Wir freuen uns auf Sie und wünschen uns allen anregende Gespräche!

Kontakt: [selbsthilfe@mittelhof.org](mailto:selbsthilfe@mittelhof.org) Tel: 801 975 14

Junge Selbsthilfe

» [Inhaltsverzeichnis](#)

#### SELBSTHILFE ONLINE

### Digitale Angebote für zugewanderte Menschen

Viele Gruppen und Treffen müssen ausfallen. Deshalb startet der Mittelhof e.V. ab sofort weitere digitale Angebote für zugewanderte Menschen, um miteinander in Kontakt zu bleiben.

Das jeweils aktuelle Wochenprogramm findet sich hier:

<https://www.mittelhof.org/angebote-fuer-gefluechtete-mensch.../>

Kontakt Barbara Dieckmann - Selbsthilfe und Migration im Mittelhof e.V.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

#### SELBSTHILFE ONLINE

### Anonyme Alkoholiker online

Wir sind für Dich da 7 Tage die Woche per zoom oder Telefon

Das Mittagsmeeting: 12 - 13 Uhr

Meeting ID: 592723239

Passwort: 120012

Telefoneinwahl: +49 3056795800

Code: 592723239#

Passwort: 120012

## nAachtschwärmer Meeting: 22 - 23 Uhr

Meeting ID: 991746059

Passwort: 030030

Telefoneinwahl: +493056795800

Code: 991746059#

Passwort: 030030

Weitere Kontakte, Meetings und Online-Meetings

findest Du hier: [www.anonyme-alkoholiker.de](http://www.anonyme-alkoholiker.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

### SELBSTHILFE ONLINE

Weitere Aktive gesucht

## Blog Lebensmutig & junge Online –Selbsthilfegruppe

Der Lebensmutig Blog sucht immer neue Autor\*innen.

Wir sind junge Menschen zwischen 18 und 35 Jahren mit unterschiedlichen Selbsthilfethemen.

Du schreibst gerne und hast Lust gemeinsam mit anderen zu schreiben?

Dann freuen wir uns wenn du ein Teil des Autor\*Innentteams wirst. Wir würden uns auch über Angehörige Mitschreiber\*innen freuen. Es ist auch möglich erst einmal einen Gastbeitrag zu schreiben.

Auch wenn du schon etwas über 35 Jahre alt bist oder auch noch keine 18 Jahre alt bist freuen wir uns über dich.

Durch Corona ist neben dem Blog eine Deutschlandweite Junge Onlineselbsthilfegruppe entstanden.

**Wir treffen uns immer freitags und sonntags online von 19.00 bis 20.00 Uhr.**

Auch hier sind wir für neue Teilnehmer\*innen offen.

Es wäre schön wenn du in wenigen Sätzen was über dich schreibst.

Du bekommst dann per Mail unsere Regeln und die Zugangsdaten.

Wenn du Interesse am Blog und oder der Onlineselbsthilfegruppe hast melde dich unter

[www.junge-selbsthilfe@nakos.de](mailto:www.junge-selbsthilfe@nakos.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

### SELBSTHILFE ONLINE

## Podcast-Projekt „Neben dir – der Podcast für Angehörige“

Wir sind ein junges, dreiköpfiges Team und im sozialen Bereich tätig. Die Arbeit mit Angehörigen begegnet uns tagtäglich – und wir waren auch schon selbst in dieser Rolle.

Mit unserem Podcast möchten wir Angehörigen von Menschen, die mit einer Krankheit oder Behinderung leben, eine Stimme und ein offenes Ohr schenken. Es gibt viele wertvolle Angebote für Angehörige und doch haben wir den Eindruck, dass sie viel zu oft noch zu kurz kommen. Daher ist es uns eine Herzensangelegenheit, ein digitales Angebot zu schaffen, in dem sie mit ihren Themen im Mittelpunkt stehen.

Das Projekt gestalten wir unabhängig und ehrenamtlich. Wir würden uns sehr freuen, wenn Sie sich die Zeit nehmen, einmal reinzuhören: <https://anchor.fm/nebendir>

Mit unserer Facebook- und Instagram-Seite möchten wir den Podcast bekannt machen.

Um ihn möglichst vielen Menschen vorstellen zu können, sind wir auf die wertvolle Unterstützung durch MultiplikatorInnen – wie Ihnen – angewiesen.

Daher wären wir Ihnen besonders dankbar, wenn Sie den Hinweis auf den Podcast an Angehörige, die Sie begleiten, weitergeben könnten – sei es persönlich, auf Ihrer Homepage oder im Newsletter.

Wir freuen uns über jede (noch so kleine) Unterstützung.

Das Team von „Neben dir – der Podcast für Angehörige“ Miriam, Amrei und Andreas

Neben dir – der Podcast für Angehörige

[facebook.com/nebendir.podcast](https://facebook.com/nebendir.podcast)

[instagram.com/nebendir.podcast](https://instagram.com/nebendir.podcast)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

### SELBSTHILFE ONLINE

Junge Selbsthilfe

## Step into Motion - Online Sport für junge Menschen nach Krebserkrankung

Dieses wissenschaftlich begleitete, vierwöchige Online-Programm für junge Erwachsene nach einer Krebserkrankung, unterstützt Dich dabei, individuell passende Bewegungsformen & Sportarten zu finden und diese realistisch in Deinen Alltag einzuplanen. Du baust dir Deinen persönlichen GesundheitsWerkkasten, Strategien die Dir helfen dein Gesundheitsverhalten auch bei Schwierigkeiten beizubehalten. Du tust Dir jetzt und zukünftig Gutes, indem du Bewegung in deinen Alltag einbindest und dadurch Deine Gesundheit & Lebensqualität stärkst, eventuelle Nebenwirkungen minderst und das Risiko einer Zweiterkrankung senkst. Deine Meinung zählt, Deine Meinung bewegt! Dein Feedback zum Programm wird über Fragebögen der Deutschen Sporthochschule Köln aufgenommen und analysiert. Dadurch hilfst Du dabei solche Kurse zukünftig als festes, kostenloses Angebot in das derzeitig noch eher lückenhafte Versorgungsprogramm für junge Erwachsene in der Krebsnachsorge zu integrieren. Ein weiterer Grund der Teilnahme ist, dass das Angebot kostenlos und ortsunabhängig ist. Das ist ein klarer Vorteil für Dich, da es Dir eine maximale Flexibilität in der wöchentlichen Gestaltung bietet.

ZEITRAUM: Oktober / November

Registrierung: <https://www.step-into-motion.de/>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## BERATUNG DER SELBSTHILFE FÜR DIE SELBSTHILFE

### Die Sozialberatung bei SEKIS

**telefonisch, digital und nach Anmeldung auch vor Ort**

**Anmeldung erforderlich**

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

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

Bitte vereinbaren Sie vorab einen Termin!

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

Wie: Tel 0151 583 526 88 oder Mail: [sozialberatung@sekis-berlin.de](mailto:sozialberatung@sekis-berlin.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## BERATUNG DER SELBSTHILFE FÜR DIE SELBSTHILFE

### PEER-Beratungsangebot im Nachbarschaftshaus Friedenau

**Betroffene berät Betroffene aus langjähriger eigener Erfahrung**

„Ich bin San. Seit meiner Kindheit begleiten mich pathologische Ängste. Mit 16 Jahren begann ich eine akute Anorexia Nervosa (Magersucht) zu entwickeln. Das war der Beginn eines fast 25 Jahre andauernden Marathons durch eine Welt, geprägt von starken Ängsten und Zwängen, von Selbstverletzung und einer andauernden Essstörung. Mein Weg führte mich von der Psychiatrie, über mehrere stationäre Reha Aufenthalte, zu Medikationen und ambulanten Therapien (Verhaltenstherapie und Tiefenpsychologische Therapie), bis hin zur Erfahrung mit Selbsthilfegruppen. Nach einem sehr langen Leidensweg galt ich als austherapiert. Doch ich gab den Kampf und die Hoffnung nie auf, denn ich wollte leben.

Selbsthilfetreffpunkt Tempelhof-Schöneberg

Heute, 25 Jahre später, kann ich endlich den Sonnenaufgang genießen, ohne Angst vor jedem neuen Tag.

Es geht im Leben nicht darum zu funktionieren, es geht darum, zu leben! Depressionen, Angstzustände und Zwänge sind keine Zeichen von Schwäche. Sie sind Zeichen dafür, dass du versucht hast, viel zu lange zu stark zu sein.“

Jeder Mensch verdient ein Leben in innerer und äußerer Freiheit. Mit meiner wertvollen Erfahrung möchte ich Menschen auf ihrem Weg zurück ins Leben begleiten.

**montags von 16.00 bis 18.00 Uhr und freitags von 11.00 bis 13.00 Uhr**

Weitere Infos und Anmeldung erhalten Sie über den Selbsthilfetreffpunkt Tempelhof- Schöneberg.

Kontakt: Thorsten Schuler, Nicole Bichlmeier

Tel. **030 859951-330/-333** oder

[selbsthilfe@nbhs.de](mailto:selbsthilfe@nbhs.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Peer-Beratung - Menschen mit Krisenerfahrung beraten Menschen in Krisen

(per Telefon, Video-Chat oder persönliche Beratung)

Peer-Berater\_innen, im Sinne von Genesungsbegleiter\_innen, 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 Empowerment
- Kooperation und Mitwirkung in Gremien als Vertretung der Betroffenenperspektive

Kontakt: Peer-Beratung per Telefon oder Video-Chat nach vorheriger Vereinbarung über [peerberatung-kis@hvd-bb.de](mailto:peerberatung-kis@hvd-bb.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Selbsthilfe-Zentrum Reinickendorf

### Psychosoziale Beratung

Sind Sie auf der Suche nach neuen Perspektiven und wünschen sich Unterstützung in Ihrer momentanen Lebenssituation? Gemeinsam können wir Gedanken, Ideen und Wünsche ordnen, um Ihre nächsten Schritte zu entwickeln. Wir bieten eine psychosoziale Kurzzeitberatung von bis zu fünf Sitzungen an.

Beraterin Jeannine Schätzle - Sozialarbeiterin / Sozialpädagogin

Zeit nach Vereinbarung

Kosten kostenfrei

Anmeldung und Informationen

Tel 030 / 4 16 48 42 oder

Mail [selbsthilfezentrum@unionhilfswerk.de](mailto:selbsthilfezentrum@unionhilfswerk.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

### SHIA - Selbsthilfe Alleinerziehende

Ausgewählte Beratungstermine im Februar / März 2021

Mittwoch, 03. März 2021 16–18.40 Uhr

Telefonberatung zum Sozial-, Zivil- und Arbeitsrecht

RA Winnie Eckl berät zu Sozial- und Transferleistungen.

Terminvergabe nach vorheriger Anmeldung

**Samstag, 07. März 2021 ab 20 Uhr**

Neu: Stammtisch für Alleinerziehende jetzt online, solange die Kontaktbeschränkungen gelten und wir uns nicht persönlich treffen können!

Anmeldung: [kontakt@shia-berlin.de](mailto:kontakt@shia-berlin.de) bis zum Freitag vor der Veranstaltung

**Montag, 15. März 2021 17.30 –20 Uhr**

Telefonberatung zum Familienrecht

RA Susanne Ott berät zu Fragen des Umgangsrechts, Sorgerechts, zum Unterhalt sowie zu Trennung und Scheidung

Terminvergabe nach vorheriger Anmeldung

**Mittwoch, 10. März 2021 16 –18.40 Uhr**

Telefonberatung zum Familienrecht

RA Astrid Adam berät zu Fragen des Umgangsrechts, Sorgerechts, zum Unterhalt sowie zu Trennung und Scheidung und auch zum Mietrecht.

Terminvergabe nach vorheriger Anmeldung.

Unser gesamtes Veranstaltungsprogramm auf einen Blick unter: [www.shia-berlin.de](http://www.shia-berlin.de)

## PROJEKTE

### Naschgarten der Selbsthilfe-Kontaktstelle Pankow-Buch

Hinterm Bucher Bürgerhausentsteht ein Naschgarten der Selbsthilfe-Kontaktstelle Pankow-Buch  
Im Oktober 2020 haben auf der Rückseite des Bucher Bürgerhauses in der Franz-Schmidt-Straße 8-10 die Bauarbeiten für die Umgestaltung einer 600 Quadratmeter großen Brachfläche im Garten des Bürgerhauses begonnen. Die Selbsthilfekontaktstelle Buch der AlbatrosGmbH gestaltet dort gemeinsam mit den Delphin-Werkstätten für Menschen mit Behinderungen einen barrierefreien Naschgarten. Nach Fertigstellung und sobald sich die ersten grünen Blätter zeigen, wird dort zum »Naschen und Quatschen« eingeladen. Hier haben z. B. Menschen mit Ängsten, Lungenerkrankungen, Krebs, Suchterkrankungen usw. sowie ihre Angehörigen die Möglichkeit, sich auch in Pandemiezeiten auszutauschen und Kraft zu geben. Auf der einen Seite des großen Bürgerhausgartens wird ein Barriere-freier Weg vorbei an Beerensträuchern, Obstbäumen, Kräutern und essbaren Blumenwiesen zu einem kleinen Bachlauf mit sprudelndem Wasserfall und einem hölzernen Gartenhaus führen. Dabei bietet der Naschgarten an jeder Ecke eine Möglichkeit zum Sitzen, Schlendern, Schauen, Schmecken und Riechen – geschützt oder unter freiem Himmel. Hier sind neben den Treffen der Selbsthilfegruppen auch Beratungen oder Wartezeiten im Grünen möglich.

Kontakt: Dagmar Peinzger [d.peinzger@albatrosgmbh.de](mailto:d.peinzger@albatrosgmbh.de)

Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum im Bucher Bürgerhaus

Franz-Schmidt-Str. 8-10 | 13125 Berlin (Buch)

Tel. 0162 52 93 458

Mail: [selbsthilfeinbuch@albatrosgmbh.de](mailto:selbsthilfeinbuch@albatrosgmbh.de)

Internet: [www.albatrosgmbh.de](http://www.albatrosgmbh.de)

Sprechzeiten: Mo 15 - 18 Uhr | Fr 10 - 13 Uhr

Kontaktpersonen: Dagmar Peinzger, Julia Scholz

Träger: Albatros gGmbH

## PROJEKTE

### Selbtheilung und Harmonie durch heilsames Tönen

Die eigene Stimme zu öffnen und zu befreien ist Selbtheilung und Potentialentfaltung. Die Stimme ist verwoben mit den innersten Ebenen unseres Wesens. Wenn wir ihren Ausdruck befreien spiegelt sich das in allen Aspekten unseres Lebens wieder.

Die natürliche Stimme zu befreien bedeutet erlernte Muster ablegen zu können und das Selbst authentisch zum Ausdruck zu bringen. Im Klang unserer Stimme schwingt die ureigene Harmonie unseres Wesens. Deshalb sind Stimmen auch so einzigartig und unverwechselbar – das Wort „Person“ kommt aus dem lateinischen „persona“ was als „durch Klang – per sona“ übersetzt werden kann.

Klang ist die Schwingung, die dem ganzen Universum zugrunde liegt. In vielen Schöpfungsmythen heißt es, dass die Welt aus einem Klang-Ereignis hervor gegangen ist: einem Wort, einer Silbe, einem Mantra, einem Gesang – oder auch einen großen Knall. Die westliche Wissenschaft hat bestätigt: Klang ist die Schwingung, die der Materie zugrunde liegt. Das betrifft natürlich auch unseren Körper und die feinstofflichen Ebenen unsers Wesens. Mit dem Ton unserer Stimme können wir uns selbst und unsere Welt maßgeblich beeinflussen... stimmig machen... einstimmen... in Einklang bringen.

Jede und jeder kann die eigene Stimme zur Entspannung, Harmonisierung und Selbtheilung einsetzen! In diesem Workshop kombinieren wir einfache Stimmübungen mit Methoden des heilsamen Tönens.

Einerseits wird dadurch die ureigene Stimme behutsam geöffnet und andererseits setzen wir sie gezielt zu unserem Wohlergehen und Vergnügen ein. Es sind keinerlei Vorkenntnisse notwendig! Niemand muss "singen können"!

#### Workshop per Zoom an 5 Abenden

##### 1. Die Stimme öffnen – 16. März 18 – 19 Uhr

Sanft und behutsam beginnen wir durch gezielte Übungen den Klang der eigenen Stimme zu berühren und zu befreien

##### 2. Selbtheilungskräfte aktivieren – 23. März 18 – 19 Uhr

Durch gezielte Methoden des heilsamen Tönens fördern wir Entspannung und Harmonie auf körperlicher, emotionaler oder seelischer Ebene um so unsere Selbtheilungskräfte zu aktivieren.

##### 3. Erdung, Zuversicht, Geborgenheit – 30. März 18 – 19 Uhr



An diesem Abend widmen wir uns der Erdung und Verwurzelung auf dieser Erde und in uns selbst. Wir erforschen wie wir diese Qualitäten durch heilsames Tönen in uns selbst aktivieren und nähren können.

#### **4. Selbstmitgefühl & Freundlichkeit – 06. April 18 – 19 Uhr**

In Modul 4 erwecken wir Selbstmitgefühl und Freundlichkeit in uns und zu uns selbst. Und vor allem erforschen wir, wie wir diese durch heilsames Tönen besonders wirksam werden lassen können.

#### **5. Die pure Freude am heilsamen Tönen – 13. April 18 – 19 Uhr**

Wir fassen alle Themen zusammen und begeben uns auf eine Klangreise in die pure Freude an der eigenen Stimme und am heilsamen Tönen.

Leitung: Elisha Koppensteiner, Wien

Anmeldung: [selbsthilfe@mittelhof.org](mailto:selbsthilfe@mittelhof.org)

Nach der Einladung erhalten Sie den Einladungslink, mit dem Sie sich auf Zoom einloggen können.

Die Veranstaltungen wird nicht aufgezeichnet.

Die Workshopabende sind kostenfrei, können aber nicht einzeln gebucht werden.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## PATIENT\*INNENINTERESSEN

### **Ich verstehe nur Bahnhof!**

#### **Studentische Initiative für eine bessere Verständigung zwischen Patient\*innen und Ärzt\*innen**

So geht es vielen Menschen nach einem Arztbesuch. Medizinische Zusammenhänge sind komplex, die Zeit oft knapp und Ärzt\*Innen oft in ihrer eigenen Fachsprache gefangen. Dabei ist ein Verständnis der eigenen Erkrankung essenziell. Wie sonst sollten Sie, liebe Patient\*Innen, die besten Entscheidungen für sich treffen oder Lust dazu haben Ihre Lebensgewohnheiten anzupassen?

Mit diesem Thema beschäftigen wir uns. Wir, das ist die **studentische Arbeitsgemeinschaft der Charité – Universitätsmedizin Berlin, Morbus Bahnhof**.

Momentan organisieren wir eine online **Veranstaltungsreihe zu den Themen Gesundheitskompetenz und Arzt-Patienten Kommunikation**. Wir haben bereits einige spannende Dozierende für unser Vorhaben gewinnen können. Wer jetzt noch fehlt? Das sind Sie.

Wir möchten *mit Ihnen* sprechen, nicht *über Sie*. Uns interessiert Ihre Meinung, Ihre Erfahrungen, ob positiv oder negativ, und Ihre Wünsche. Was soll anders laufen? Was funktioniert gut und sollte erhalten bleiben? Was wollten Sie angehenden Ärzt\*Innen schon immer mal mit auf den Weg geben?

Wir hoffen wir konnten Ihr Interesse wecken.

Wir suchen Personen aus Selbsthilfegruppen zu den verschiedensten Krankheiten, die mit uns gemeinsam Wege finden wollen, damit wir uns besser verstehen.

Für den Dialog mit Fachleuten braucht es unbedingt die Expertise aus Erfahrung, die Sie haben.

Für genauere Informationen kontaktieren Sie uns gerne per Mail an [Eva-Maria.Funk@charite.de](mailto:Eva-Maria.Funk@charite.de)

Bleiben Sie gesund,

Ihre AG Morbus Bahnhof

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## PATIENT\*INNENINTERESSEN

### **Bundesregierung berät über Gesetz für mehr Barrierefreiheit**

Menschen mit Behinderungen und Einschränkungen sowie ältere Menschen sollen einen besseren Zugang zu Online-Angeboten, digitalen Produkten und Dienstleistungen bekommen. Hindernisse bei der Nutzung sollen durch ein neues Barrierefreiheitsgesetz abgebaut werden.

Das geht aus einem entsprechenden Referentenentwurf des zuständigen [Bundessozialministeriums](#) hervor. Nach Ministeriumsangaben ist nun eine Abstimmung innerhalb der Regierung geplant.

Das Gesetz ist Grundlage für konkrete Vorgaben etwa für Verkehrsunternehmen oder andere Dienstleister, beispielsweise auf Webseiten und Mobilgeräten Angebote zum Kauf von Bus-, Bahn- oder Veranstaltungstickets barrierefrei zu gestalten. Es ermöglicht auch Vorschriften für Ticket- und Geldautomaten, Bankdienstleistungen oder Mobiltelefone.

Das reicht von Bedienungshinweisen in verständlicher Sprache und angemessener Schriftgröße bis hin zur Möglichkeit, sich Textinhalte laut vorlesen lassen zu können. Als barrierefrei gilt laut Gesetz ein Produkt oder eine Dienstleistung, wenn Menschen mit Behinderungen es oder sie „in größtmöglichem Umfang nutzen können“.

Umgesetzt wird damit eine entsprechende EU-Richtlinie, die gleiche Anforderungen an Produkte und Dienstleistungen zur Barrierefreiheit innerhalb der EU sicherstellen soll.

Das Ministerium spricht von mehr als zehn Millionen Menschen mit Behinderungen in Deutschland und verweist zudem darauf, dass auch diejenigen profitieren würden, die beispielsweise durch einen gebrochenen Arm oder eine abheilende Ohreninfektion vorübergehend eingeschränkt seien.

Die Parlamentarische Staatssekretärin Kerstin Griese (SPD) sagte, der Bedarf an barrierefreien Produkten und Dienstleistungen sei groß und werde nicht zuletzt aufgrund einer älter werdenden Bevölkerung noch weiter steigen. Das Gesetz solle noch in dieser Legislaturperiode beschlossen werden.

Links:

[Inklusion: Die Politik muss mehr tun](#)

[Behindertenbeauftragter kritisiert Barrierefreiheit für Arztpraxen](#)

[Barrierefreiheit: Arztauskunft in Niedersachsen informiert](#)

Quelle: [aerzteblatt.de](#) - Donnerstag, 25. Februar 2021

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## PATIENT\*INNENINTERESSEN

### Versorgungsstrukturen für seltene Erkrankungen werden weiter ausgebaut

Der Gemeinsame Bundesausschuss ([G-BA](#)) arbeitet zusammen mit verschiedenen Partnern daran, die Versorgungsstrukturen für Patienten mit seltenen Erkrankungen auszubauen. „Der G-BA ist hier als Gestalter für die gesetzliche Krankenversicherung ganz maßgeblich gefordert“, betonte dessen unparteiischer Vorsitzende, Josef Hecken, zum diesjährigen Tag der seltenen Erkrankungen am 28. Februar. Beispiele dafür seien das erweiterte Neugeborenencreening, der Ausbau der ambulanten spezialfachärztlichen Versorgung und Regelungen für die Zentren für seltene Erkrankungen. Außerdem prüfe der G-BA, wie groß der medizinische Zusatznutzen eines neuen Orphan Drugs tatsächlich ist, also eines Arzneimittels zur Behandlung eines seltenen Leidens.

„Über den Innovationsausschuss wiederum haben wir die Möglichkeit, neue vielversprechende Ansätze zu fördern und zu überprüfen, ob sie für die Regelversorgung geeignet sind“, erläuterte Hecken. Zum Beispiel gehe es beim laufenden Projekt ZSE-DUO wesentlich um eine schnelle und gesicherte Diagnosestellung bei Menschen mit Verdacht auf eine seltene Erkrankung.

Das Projekt Translate-Namse wiederum lege seinen Fokus auf die Strukturen und Prozesse in Zentren für seltene Erkrankungen. „Durch eine koordinierte Zusammenarbeit dieser Zentren sollen Diagnosen schneller gestellt und die Patientenversorgung verbessert werden“, so Hecken.

Link zum Thema

[Orpha.net](#)

Quelle: [aerzteblatt.de](#) - Donnerstag, 25. Februar 2021

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## BARRIEREFREIHEIT

### Tourette-Syndrom

#### Inklusion bühnenreif: Erzählen – Szenen improvisieren

#### – die Stimme erheben – Unsicherheiten überwinden – Selbstsicherheit tanken

Wir spielen Improvisationstheater und Playbacktheater. Du bist herzlich eingeladen. Unser Bühnenspiel verbindet Menschen, die Erfahrungen mit dem Tourette-Syndrom haben, mit Blindsein und Sehbehinderung, Stottern, sozialer Angst und Krebs. Und Menschen, die ihre Liebe für die Improvisation leben. Melde Dich bei den Projektleitern:

[kontakt@wolfgangwendlandt.de](mailto:kontakt@wolfgangwendlandt.de) oder [linda.steuernagel@gmx.de](mailto:linda.steuernagel@gmx.de)

Psychologischer Psychotherapeut- Verhaltenstherapie / Gesprächspsychotherapie / privat / Selbstzahler  
Tel.: + 049 (0)30 795 83 44

[info@wendlandt-stottertherapie.de](mailto:info@wendlandt-stottertherapie.de)

[www.wendlandt-stottertherapie.de](http://www.wendlandt-stottertherapie.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## BARRIEREFREIHEIT

### Informationen über Selbsthilfe in Gebärdensprache

Informationen zu "Was ist Selbsthilfe, wie funktioniert sie und wie arbeiten und vernetzen sich Selbsthilfegruppen" gibt es jetzt in Gebärdensprache in drei Videos, die auf der Webseite von SEKIS (ganz

oben der Reiter Gebärdensprache) und auf dem YouTube Kanal von SEKIS zu finden sind: YouTube:  
<https://www.youtube.com/channel/UCgCCXfZ7rFIXE VW6HTwHpGQ/>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## BARRIEREFREIHEIT

### Informationen über Selbsthilfe in Leichter Sprache

Was ist Selbsthilfe?

Klicken Sie auf diesen Link,  
dann erfahren Sie es:

<https://www.sekis-berlin.de/metanavigation/leichte-sprache>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## BARRIEREFREIHEIT

### Informationen zu Corona in verschiedenen Sprachen und Leichter Sprache

Das Ethno-Medizinische Zentrum e.V. (EMZ) stellt ab sofort Faltblätter und E-Paper mit Informationen zum Coronavirus SARS-CoV-2 online. Aktuell können diese in 15 verschiedenen Sprachen im Internet gelesen werden. Zusätzlich stehen PDF-Dateien zum Download bereit. Das Angebot ist auch auf Mobilgeräte angepasst und kann abgerufen werden auf dieser Seite:

<https://www.sekis-berlin.de/aktuelles/selbsthilfe-in-corona-zeiten/infos-in-verschiedenen-sprachen-leichter-sprache-gebaerdensprache/>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2021

### Fortbildungsveranstaltungen in Zeiten von Corona

Liebe Aktive in der Selbsthilfe,

die aktuelle Lage rund um Corona fordert die Umsetzung von Fortbildungsveranstaltungen seit Anfang des Jahres heraus. Unsere Veranstaltungen werden unter Einhaltung der jeweils aktuellen Vorgaben zur COVID-19-Prävention des Landes Berlin durchgeführt. Zusätzlich sind wir bemüht künftig einige als Präsenz-Veranstaltung geplante Fortbildungen als Online-Seminare oder Hybrid-Veranstaltungen anzubieten. Die folgenden Fortbildungsveranstaltungen finden nur unter Vorbehalt statt.

**Kurzfristige Änderungen und ggf. Absagen können wir leider nicht ausschließen.**

Informationen finden Sie auch auf unserer Homepage unter: [www.sekis.de/fortbildung](http://www.sekis.de/fortbildung)

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme! Ihr Team Fortbildung

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2021

### Leider ausgebucht: Moderation von Gruppengesprächen

#### Was Moderation in Selbsthilfegruppen bedeutet und wie sie wirkt

Donnerstag, 04. März 2021 18 – 21 Uhr

Tel.: 030 890 285 39

Leitung: Birgit Sowade, Jens Erik Geißler, Arbeitskreis Fortbildung

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2021

## Unsere Selbsthilfegruppe mal online

### Chancen und Grenzen von virtuellen / digitalen Treffen

Dienstag, 23. März 2021

Dienstag, 26. Oktober 2021

Dienstag, 23. November 2021 | immer von 17.00 - 18.30 Uhr

**Diese Veranstaltung findet ausschließlich online statt!**

Digitale Treffen können als zusätzliches Element oder auch als Ersatz für eine Übergangszeit hilfreich sein, wenn es für einige Menschen nicht sinnvoll oder möglich ist, sich persönlich zu treffen. Manchmal lassen die Gruppenräume es auch nicht zu, sich in der gewohnten Gruppengröße ohne Voranmeldung zu treffen. Mit diesem Online-Seminar möchten wir Mut machen, zusätzlich Video- oder Telefonkonferenzen auszuprobieren, für die jeweilige Gruppe passende technische Lösungen zu finden und diese mutig umzusetzen. Welches System ist für unsere Treffen sinnvoll und wie kann es funktionieren? Was ist wichtig für die Moderation eines Online-Treffens? Inhalte über die Nutzung und den Umgang mit dem Tool Jitsi als Möglichkeit von Online-Gruppentreffen werden vorgestellt. Bitte beachten Sie, dass für diese Veranstaltung ein internetfähiges Gerät (PC / Laptop / Tablet oder Smartphone) mit Mikrofon und Kamera benötigt wird.

**Kosten:** im März keine Kosten, ansonsten: 5,- € (pro Termin)

**Tel.:** 030 890 285 39

**E-Mail:** [fortbildung@sekis-berlin.de](mailto:fortbildung@sekis-berlin.de)

**Online:** [www.sekis.de/Fortbildung](http://www.sekis.de/Fortbildung)

**Leitung:** Ines Krahn (Diplom Sozialarbeiterin, Coach, Moderatorin)

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2021

## Online: Übergänge im Leben - Gesundheit und besondere Situationen

Montag, 1. März 2021 16 – 19 Uhr

**online-Seminar**

Ein neuer Lebensabschnitt bringt neue Möglichkeiten und Herausforderungen für Einzelne und beeinflusst die Gruppenprozesse für viele. Die Anlässe der Übergänge sind ganz verschieden und doch beinhalten sie ähnliche Wandlungsprozesse. Die Kinder ziehen aus, ein Orts- oder Berufswechsel, vom Arbeits- ins Renten-Leben ... Wie gelingt es uns, die Veränderungen als Teil des individuellen Wachstumsprozesses anzunehmen und diesen kreativ sowie konstruktiv zu begegnen.

Wir wollen uns den Fragen nähern:

Wie gehe ich mit Veränderungen um?

Wie fülle ich meine dazu gewonnene Freizeit und Freiheit aus?

Was macht mir Freude? Wie schaffe ich es, mit der Gruppe den neuen Entwicklungsschritt zu bewältigen?

Wir wollen Übergangsrituale finden, die den individuellen Veränderungs- und Gruppenprozess kraftvoll unterstützen.

**Kosten:** keine

**Tel.:** 030 890 285 39

**E-Mail:** [fortbildung@sekis-berlin.de](mailto:fortbildung@sekis-berlin.de)

**Online:** [www.sekis.de/Fortbildung](http://www.sekis.de/Fortbildung)

**Leitung:** Ines Krahn (Diplom Sozialpädagogin, Coach, Moderatorin)

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Online: Selbsthilfe und Migration: Meine Gruppe – meine Fragen:

Platz für alle Fragen, die der Alltag in den Gruppen mit sich bringt.

Donnerstag, 18. März 2021 | 18 – 20 Uhr

### Online-Seminar

Was machen wir mit schwierigen Menschen in unseren Treffen? Was, wenn keiner mehr kommt? Und was, wenn es zu viele sind? Dürfen wir auch essen / singen / tanzen? Oder mit der Gruppe einfach rausgehen? Oder uns beim Bäcker treffen? Dieses Fortbildungsangebot schafft Raum für Fragen, die gerade Menschen in der Selbsthilfe nicht-deutschsprachiger Kulturen beschäftigen. Nach dem Motto „Alles kann, nichts muss“ bietet der Abend Raum für einen Austausch zu den Fragen, die an diesem Tag mitgebracht werden. Die Termine laden dazu ein, eigene Themen aus der Arbeit in der Selbsthilfegruppe mitzubringen. Durch kreative Methoden beginnt ein offener Austausch. Das schafft Raum für neue oder andere Sichtweisen. Sie suchen andere Menschen, die auch Erfahrungen in der Selbsthilfe gesammelt haben? Ihre Treffen sehen manchmal anders aus als die Treffen deutschsprachiger Gruppen? Dann freuen wir uns sehr auf Ihre Anmeldung. Die Fortbildung findet in deutscher Sprache statt. Bitte melden Sie sich, wenn eine Übersetzung benötigt wird.

**Kosten:** keine  
**Tel.:** 030 890 285 39  
**E-Mail:** [fortbildung@sekis-berlin.de](mailto:fortbildung@sekis-berlin.de)  
**Online:** [www.sekis.de/Fortbildung](http://www.sekis.de/Fortbildung)  
**Leitung:** Arbeitskreis Selbsthilfe & Migration  
[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Online: Grenzen setzen in der Selbsthilfe

Samstag, 20. März 2021 10 – 16 Uhr

### Online-Seminar

Mitglieder aus Selbsthilfegruppen, die sich besonders aktiv für die Belange ihrer Gruppe einsetzen, übernehmen häufig zu viel Verantwortung und überschreiten damit ihre eigenen Grenzen. In diesem Seminar beschäftigen wir uns umfassend mit dem Thema angemessener Grenzsetzungen. 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 der Teilnehmenden an. Mit Hilfe kreativer Übungen und Rollenbeispielen wollen wir auf anschauliche Weise Zugang zum Thema finden und individuell angemessene Lösungen für gute Grenzsetzungen finden.

**Kosten:** keine  
**Tel.:** 030 890 285 39  
**E-Mail:** [fortbildung@sekis-berlin.de](mailto:fortbildung@sekis-berlin.de)  
**Online:** [www.sekis.de/Fortbildung](http://www.sekis.de/Fortbildung)  
**Leitung:** Birgit Sowade und Götz Liefert (Arbeitskreis Fortbildung)  
[hier online anmelden](#)

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2021

## Online: Unsere Selbsthilfegruppe mal online - Chancen und Grenzen von virtuellen / digitalen Treffen

**Dienstag, 23. März 2021**

**Dienstag, 26. Oktober 2021**

**Dienstag, 23. November 2021 | immer von 17.00 - 18.30 Uhr**

**Diese Veranstaltung findet ausschließlich online statt!**

Digitale Treffen können als zusätzliches Element oder auch als Ersatz für eine Übergangszeit hilfreich sein, wenn es für einige Menschen nicht sinnvoll oder möglich ist, sich persönlich zu treffen. Manchmal lassen die Gruppenräume es auch nicht zu, sich in der gewohnten Gruppengröße ohne Voranmeldung zu treffen. Mit diesem Online-Seminar möchten wir Mut machen, zusätzlich Video- oder Telefonkonferenzen auszuprobieren, für die jeweilige Gruppe passende technische Lösungen zu finden und diese mutig umzusetzen. Welches System ist für unsere Treffen sinnvoll und wie kann es funktionieren? Was ist wichtig für die Moderation eines Online-Treffens? Inhalte über die Nutzung und den Umgang mit dem Tool Jitsi als Möglichkeit von Online-Gruppentreffen werden vorgestellt. Bitte beachten Sie, dass für diese Veranstaltung ein internetfähiges Gerät (PC / Laptop / Tablet oder Smartphone) mit Mikrofon und Kamera benötigt wird.

**Kosten: keine Kosten im März, danach 5 €**

**Tel.: 030 890 285 39**

**E-Mail: [fortbildung@sekis-berlin.de](mailto:fortbildung@sekis-berlin.de)**

**Online: [www.sekis.de/Fortbildung](http://www.sekis.de/Fortbildung)**

**Leitung: Ines Krahn (Diplom Sozialarbeiterin, Coach, Moderatorin)**

[hier online anmelden](#)

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2021

## Selbsthilfegruppen leiten - Eine Fortbildungsreihe für Leiter\*innen von Gruppen

**Donnerstag, 15. April 2021**

**Donnerstag, 22. April 2021**

**Donnerstag, 29. April 2021**

**Donnerstag, 06. Mai 2021 - jeweils von 18 bis 21 Uhr**

**Selbsthilfekontaktstelle Steglitz-Zehlendorf in der Villa Folke Bernadotte, Jungfernstieg 19 | 12207 Berlin**

Auch in der Selbsthilfe gibt es viele Gruppen, die von einzelnen Mitgliedern geleitet werden.

Was bedeutet es, eine Selbsthilfegruppe zu leiten?

Diese Fortbildungsreihe besteht aus vier Bausteinen (Modulen) und wendet sich an Mitglieder von Selbsthilfegruppen, die sich als ausgewiesene oder „heimliche“ Leiter\*innen ihrer Gruppe verstehen. Die Teilnehmenden erhalten Anregungen, wie sie ihre Leitungsfunktion so wahrnehmen können, dass die Selbsthilfekräfte aller Beteiligten gestärkt und weiterentwickelt werden können. Wir arbeiten dazu mit unterschiedlichen Methoden wie Partner\*innen- oder Gruppenarbeiten, Rollenspielen, Moderationstechniken, Phantasiereisen u.v.m. Die aus vier Bausteinen bestehende Veranstaltungsreihe kann nur gesamt gebucht werden.

## **Modul 1**

**Donnerstag, 15. April 2021**

### **Meine Rolle als Gruppenleitung**

Gruppenleitung in einer Selbsthilfegruppe zu sein, ist eine verantwortungsvolle Aufgabe und kann eine besondere Herausforderung darstellen.

Wir werden uns in diesem Baustein mit folgenden Fragen beschäftigen:

- Was bedeutet Leitung in der Selbsthilfegruppe?
- Welche Aufgaben sind damit verbunden?
- Was ist in meiner Verantwortung, was ist Sache des einzelnen Gruppenmitgliedes bzw. der Gruppe?

## **Modul 2**

**Donnerstag, 22. April 2021**

### **Mein Handwerkszeug in der Gruppenleitung**

Welche Instrumente sind für meine Arbeit als Gruppenleitung hilfreich? In diesem Baustein wollen wir uns mit Moderationstechniken, Gruppenregeln, Sitzungsabläufen und Konzepten beschäftigen, die sinnvoll sind, um die Arbeit in der Selbsthilfegruppe produktiver zu gestalten.

Besondere Fragen dabei sind:

Sitzungsabläufe in der Gruppe - welche Konzepte haben sich hier bewährt?

- Wo liegt der Unterschied zwischen Moderation und Leitung?
- Moderation der Sitzung - wer ist dafür zuständig und welche Techniken sind hilfreich?
- Regeln für die Gruppenarbeit - wann sind sie nützlich, wann sind sie eher störend?

## **Modul 3**

**Donnerstag, 29. April 2021**

### **Konfliktlösung in der Gruppe**

Konflikte können in jeder Gruppe entstehen – bei gelungener Konfliktlösung fühlt sich die Gruppe nicht nur erleichtert, sondern auch bereichert und kann daran wachsen. In diesem Baustein werden wir uns damit beschäftigen, was überhaupt ein Konflikt ist, zu welchen typischen Gruppenkonflikten es kommen kann und welche konstruktiven Lösungsmöglichkeiten es gibt. Wir werden insbesondere die Rolle der Gruppenleitung in Konflikten beleuchten. Folgende Themen und Fragen stehen dabei im Mittelpunkt:

- Welche Rolle habe ich als Gruppenleitung in Konflikten?
- Was tue ich, wenn ich selbst in den Konflikt involviert bin?
- Was passiert, wenn Konflikte eskalieren
- Wer kann helfen, gibt es so etwas wie Erste-Hilfe-Maßnahmen?

## **Modul 4**

**Donnerstag, Mai 2021**

### **Der Spagat zwischen Leitung und eigener Betroffenheit**

Wie gehe ich damit um, einerseits Betroffene\* r mit eigenen Themen und eigenen Bedürfnissen an die Gruppe zu sein und andererseits das Gruppengeschehen zu gestalten bzw. Überblick zu behalten? Anhand der unterschiedlichen Erfahrungen der Teilnehmenden werden wir in diesem Baustein die Spielräume ausloten, die bestehen, um beiden Aspekten gerecht zu werden. Besondere Fragen sind dabei:

- Wie erkenne ich meine inneren Konflikte zwischen Leitung und eigener Betroffenheit?
- Was kann ich tun, damit weder ich noch die Gruppe Schaden nehmen, wenn es mir einmal nicht so gut geht?

**Tel.: 030 890 285 39**

**E-Mail: [fortbildung@sekis-berlin.de](mailto:fortbildung@sekis-berlin.de)**

**Online: [www.sekis.de/Fortbildung](http://www.sekis.de/Fortbildung)**

**Kosten: 20,- € für alle 4 Bausteine**

**Leitung: Jens Erik Geißler, Hanne Theurich (Arbeitskreis Fortbildung)**

Der Zugang zur Veranstaltungen ist barrierearm gehalten und überwiegend für Menschen mit Bewegungseinschränkungen möglich und wird mit diesem Icon markiert. Bei Bedarf können Hilfsmittel, die das akustische Verstehen erleichtern (Ringschleife, Gebärdensprachdolmetscher\*innen) beantragt werden.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Datenschutz für Selbsthilfegruppen - Tipps zum Umgang mit der Datenschutz-Grundverordnung

**Freitag, 16. April 16 - 18 Uhr**

**SEKIS – Selbsthilfekontakt- und Informationsstelle**

**Bismarckstr. 101 10625 Berlin**

Seit Mai 2018 gilt die neue Datenschutz- Grundverordnung – in diesem Zusammenhang tauchen viele Fragen und Unsicherheiten im Umgang mit sensiblen Daten auch bei Selbsthilfegruppen auf. Insbesondere die vergangenen Monate rund um Corona haben durch den Rückgriff auf digitale Gruppentreffen für viele eine intensive Auseinandersetzung mit datenschutzkonformen Tools mit sich gebracht. In einem Gespräch, in dem Sie Ihre konkreten Fragen zu dem Thema stellen können, wollen wir Tipps und Anregungen für einen sichereren und datenschutzkonformeren Einsatz von neuen Medien – aber auch für die Gruppenarbeit allgemein – geben. Gerne können Sie Ihre konkreten Fragen schon vorab an SEKIS senden. Das können Fragen sein, wie: „Darf ich ein Foto des Ausflugs unserer Selbsthilfegruppe auf der eigenen Webseite zeigen? Soll ich eine Whatsapp- Gruppe aufmachen, um mit meinen Gruppenmitgliedern zu kommunizieren? Wie sammelt und sichert die Gruppenleitung meine Daten?“ Deutlich werden soll in dem Gespräch auch, dass Datenschutz an sich nichts Schlimmes ist, sondern vielmehr ein Schutz für uns Verbraucher\*innen und auch für uns in der Selbsthilfearbeit ist!

**Kosten: Keine**

**Tel.: 030 890 285 39**

**E-Mail: [fortbildung@sekis-berlin.de](mailto:fortbildung@sekis-berlin.de)**

**Online: [www.sekis.de/Fortbildung](http://www.sekis.de/Fortbildung)**

**Leitung: Miriam Walther (Wissenschaftliche Mitarbeiterin NAKOS)**

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## PUBLIKATIONEN

### Organisation und Zivilgesellschaft

Der Band diskutiert die Besonderheiten von Organisationalem Lernen in, von und zwischen zivilgesellschaftlichen Organisationen. Zivilgesellschaft bildet den Kontext von Lernprozessen, Lernen findet aber auch zwischen Organisationen unterschiedlicher gesellschaftlicher Sektoren statt, schließlich können zivilgesellschaftliche Organisationen selbst als lernende Akteure verstanden werden. Zivilgesellschaft wird zwischen Staat, Markt und privaten Haushalten verortet. Ihr werden unterschiedliche gesellschaftliche Rollen und Funktionen zugeschrieben, die Konsequenzen für das Verständnis von Lernprozessen haben. In den Beiträgen werden diese spezifischen Aspekte einer organisationspädagogischen Verhältnisbestimmung von Organisation und Zivilgesellschaft analysiert und diskutiert.

Schröer, Andreas / Engel, Nicolas / Fahrenwald, Claudia / Göhlich, Michael / Schröder, Christian / Weber, Susanne Maria (Hrsg.):

**Organisation und Zivilgesellschaft.**

Beiträge der Kommission Organisationspädagogik, Heidelberg 2020, 276 S., 49,99 Euro,  
ISBN 978-3-658-18004-1

[Weitere Informationen](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## PUBLIKATIONEN

### Arbeitshilfen der Stiftung Mitarbeit für Selbsthilfe- und Bürgerinitiativen Nr. 51

Eine lebendige Demokratie und eine starke Zivilgesellschaft sind auf das bürgerschaftliche Engagement der Bürgerinnen und Bürger angewiesen. Das freiwillige Engagement im Verein ist dabei kein Auslaufmodell, sondern immer noch der Regelfall: Eingetragene Vereine machen mit mehr als 90 Prozent den größten Teil



der Organisationen des Dritten Sektors aus. Doch wie gründe ich überhaupt einen Verein? Wie formuliere ich eine Satzung? Wie gelingt eine virtuelle Mitgliederversammlung? Und welche rechtlichen und organisatorischen Herausforderungen gilt es im Spannungsfeld von Gemeinnützigkeit und Abgabenordnung zu beachten? Der Autor gibt zahlreiche praxisnahe, handlungsorientierte und alltagstaugliche Tipps zur ehrenamtlichen Arbeit im Verein. Und er zeigt nicht zuletzt, was Vereine als Ausdruck gelebter gesellschaftlicher Selbstorganisation und Solidarität mit Demokratie zu tun haben.

Die Publikation möchte all jenen Menschen Hilfestellung geben, die sich im Rahmen ihrer Vereinszugehörigkeit ehrenamtlich in der Vereinsarbeit engagieren; sie richtet sich aber ebenso an diejenigen, die am Anfang ihrer freiwilligen »Vereinskarriere« stehen. Der Autor gibt zahlreiche praxisnahe, handlungsorientierte und alltagstaugliche Tipps zum Vereins- und Gemeinnützigkeitsrecht oder zu Leitprinzipien nachhaltiger Vereinsführung und Vereinsarbeit. Und er zeigt nicht zuletzt, was Vereine als Ausdruck gelebter gesellschaftlicher Selbstorganisation und Solidarität mit Demokratie zu tun haben.

Christoph Hüttig:

**Arbeit im Verein.** Vereinsgründung, Rechtsgrundlagen und Leitprinzipien demokratischer Vereinsführung. Verlag Stiftung Mitarbeit, Bonn 2020, 2. überarbeitete und aktualisierte Auflage, 124 S., 12,00 Euro, ISBN 978-3-941143-32-6

Mehr Informationen über : [https://www.mitarbeit.de/publikationen/shop/arbeit\\_im\\_verein/](https://www.mitarbeit.de/publikationen/shop/arbeit_im_verein/)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## VERANSTALTUNGEN

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## VERANSTALTUNGEN

01. März 2021

11:00 Uhr - 17:00 Uhr

### Digitale Werkzeuge erleichtern die Vereinsarbeit!?

Online

Veranstalter: Akademie für Ehrenamtlichkeit Deutschland

Es gibt so viele digitale Werkzeuge die Projekt- und Vereinsarbeit erleichtern sollen. Welche davon können wir sinnvoll nutzen und welche passen zur meiner Organisation? Der Workshop gibt einen Überblick über die gängigen Werkzeuge und bietet Raum aktiv zu werden und diese auszuprobieren. Das Seminar wird in Kooperation mit Power On e.V. – einer Initiative von Jugendlichen, die das Projekt »digitaler Werkzeugkasten für Kulturfördervereine« mit dem DaKu umgesetzt haben – angeboten.

Gewinnung von Engagierten:

Welche Plattformen und Tools gibt es?

Werbestrategie: was sind die Unterschiede zwischen analoger und digitaler Ansprache?

Wie können digitale Kanäle für den Beziehungsaufbau genutzt werden?

Was sind psychologische Auslöser, sich zu engagieren und wie können diese digital angesprochen werden?

Kosten: Ermäßigter Beitrag: 175,00 Euro / Normalbeitrag: 200,00 Euro

Anmeldung

Tel: (0 30) 2 75 49 38

Mail: [Fortbildung\(at\)ehrenamt.de](mailto:Fortbildung(at)ehrenamt.de)

Internet: [https://ehrenamt.de/1617\\_Digitale\\_Werkzeuge\\_erleichtern\\_die\\_Vereinsarbeit.htm](https://ehrenamt.de/1617_Digitale_Werkzeuge_erleichtern_die_Vereinsarbeit.htm)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## VERANSTALTUNGEN

0 2. März 2021

17:30 Uhr

### Behandlung des fortgeschrittenen schwarzen Hautkrebses

Das Hauttumorzentrum Charité und die Selbsthilfe Hautkrebs laden ein

Online-Vortrag und Diskussion mit Prof. Dr. Max Schlaak(Haut Tumor Centrum Charité, HTCC) Die

Behandlung desfortgeschrittenenschwarzen Hautkrebses(Melanom). Das Melanom ist eine

ernstzunehmende Erkrankung, die in einem fortgeschrittenen Stadium bisher schwer zu behandeln war.

Welche Behandlungsverfahren sind wann anzuraten? Was gibt es Neues in der internationalen Forschung?

Veranstalter: Kontakt: Selbsthilfe Hautkrebs Berlin

Kontakt/Anmeldung: Teilnahme über die Webseite <https://selbsthilfe-hautkrebs.de/> Dort finden Sie alle nötigen Informationen zum Einloggen und Teilnehmen.  
Telefon: 0175-404 8848  
E-Mail: [shg@selbsthilfe-hautkrebs.de](mailto:shg@selbsthilfe-hautkrebs.de)  
Internet: [www.selbsthilfe-hautkrebs.de](http://www.selbsthilfe-hautkrebs.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

#### VERANSTALTUNGEN

**02. März 2021** **18.30 – 19:30 Uhr**

### **Online-Seminar: Blaufeuer - Hilfe bei Problemen am Arbeitsplatz**

„Mir wird das alles zu viel!“ oder „Ich bin ständig angespannt und übermüdet!“

Ort: online

So oder ähnlich ergeht es vielen Menschen - persönliche Belastungen unterschiedlichster Art können den Berufsalltag und das Privatleben massiv beeinträchtigen. Oft fällt es schwer, alleine einen Ausweg zu finden. Das Projekt „Blaufeuer“ bietet daher berufstätigen Menschen eine vertrauliche, unabhängige und kostenfreie Unterstützung und beratende Begleitung an. In dieser digitalen Veranstaltung wollen wir Ihnen einen tieferen Einblick in unsere Arbeit geben und mit Ihnen ins Gespräch kommen. Wir sind ein Team aus Fachkräften der Sozialen Arbeit mit langjähriger Berufserfahrung in den unterschiedlichsten Beratungssettings.

Veranstalter: Selbsthilfe-Kontaktstelle Steglitz-Zehlendorf Mittelhof e.V.

Kontakt/Anmeldung: Bitte melden Sie sich an: [selbsthilfe@mittelhof.org](mailto:selbsthilfe@mittelhof.org) - Sie bekommen dann den Link, mit dem Sie sich dazu schalten können.

Telefon: 030 80 19 75 14

E-Mail: [selbsthilfe@mittelhof.org](mailto:selbsthilfe@mittelhof.org)

Internet: [blaufeuer.info/ueber-berlin](http://blaufeuer.info/ueber-berlin)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

#### VERANSTALTUNGEN

**07. März 2021** **11.00 – 18.00 Uhr**

Seminar

### **Was ist positiv am Scheitern? Kann Scheitern gut und hilfreich sein?**

Landesstelle Berlin für Suchtfragen e.V. - Gierkezeile 39 - 10585 Berlin

Veranstalter: Landesstelle Berlin für Suchtfragen e.V.

Alle kennen es – und viele hadern damit. Im Workshop wollen wir uns einen guten Zugang zum eigenen Scheitern erarbeiten und die Wichtigkeit für das eigene Wachstum erkennen – und uns so stärken und wandeln.

Referentin: Ruth Sofia Dirkes - HP für Psychotherapie, Literaturwissenschaftlerin, Berlin

Die Teilnahmegebühr ist in Barzahlung vor der Veranstaltung zu entrichten.

Kosten: Insgesamt 40,- € (inkl. Pause & Getränke)

Anmeldung: <https://www.landesstelle-berlin.de/veranstaltungen/landesstelle-berlin/seminare/anmeldung-seminar>

Tel: **030 - 34 38 91 60**

Mail: [info@landesstelle-berlin.de](mailto:info@landesstelle-berlin.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

#### VERANSTALTUNGEN

**09. März 2021** **18 - 19.30 Uhr**

### **Gegen den Corona-Blues...**

Ein Vortrag zum Umgang mit der Einsamkeit und dem bedingten Traurig-Sein

Ort: Saal des Bucher Bürgerhauses in Pankow

Trotzen wir den Nebenwirkungen und tun, was möglich ist. Wie kann es gelingen, sozialer Ausgrenzung entgegen zu wirken? Die Corona-Pandemie führt viele Menschen in Rückzug und Einsamkeit. Kontakt und Austausch sind aber gerade in Krisensituationen wichtig für unsere seelische Gesundheit. Bei Bedarf kann

auch eine dauerhafte Selbsthilfegruppe gegründet werden. Durch den Abend führt Sie: Ines Krahn Dipl. Sozialpädagogin, Coach und Moderatorin

Kontakt/Anmeldung: für 5-15 Personen bitte bei Dagmar Peinzger, Mobil: 0162 5293458

E-Mail: [selbsthilfeinbuch@albatrosgmbh.de](mailto:selbsthilfeinbuch@albatrosgmbh.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## VERANSTALTUNGEN

09. März 2021 18:30 – 20 Uhr

### **Virtuelles Selbsthilfe-Café für Berlin - Unser Thema im März "Jammern!?"**

„Nun hör doch mal auf zu jammern!“ – Wer hat das noch nie gehört und das, obwohl es einem gerade doch eher schlecht geht? „Jammern hat viele positive Effekte.“ meint hingegen die krisenerfahrene Bloggerin Nora Fieling. Sie wird an diesem Abend beim 4. Virtuellen Berliner Selbsthilfe Café unsere Interviewpartnerin sein. Mit den Teilnehmenden erforschen wir die Höhen und Tiefen des Jammerns - kann das tatsächlich entlasten und verbinden oder verlieren wir uns in Negativschleifen, schüren Ängste und Depression? Wann ist es Zeit dem Jammern eine Sendepause zu verpassen, wann braucht es Raum? Im virtuellen Gespräch kommen wir dem Jammern auf die Spur. Anfänger\*innen wie auch Erfahrene der virtuellen Welt sind gleichermaßen willkommen! Eine Anmeldung über [sekis@sekis-berlin.de](mailto:sekis@sekis-berlin.de) ist jederzeit, auch noch am Tag der Veranstaltung möglich. Die Teilnehmer\*innenanzahl ist begrenzt. Wir freuen uns auf den Austausch mit Euch. Bitte beachtet, dass ihr für diese Veranstaltung ein internetfähiges Gerät (PC/Laptop/Tablet oder Smartphone) mit Mikrofon und Kamera benötigt. Weitere Informationen auf [www.sekis-berlin.de](http://www.sekis-berlin.de). Moderation: Petra Glasmeyer (Selbsthilfekontaktstelle im Mittelhof e. Steglitz-Zehlendorf) Johanna Schittkowski (SEKIS Berlin)

Kosten: Die Teilnahme am virtuellen Selbsthilfe-Café ist kostenfrei.

Veranstalter: SEKIS und die Berliner Selbsthilfe-Kontaktstellen

Kontakt/Anmeldung: Tel.: 030 892 66 0 oder E-Mail: [sekis@sekis-berlin.de](mailto:sekis@sekis-berlin.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## VERANSTALTUNGEN

16. März 2021 - 13. April 2021 jeweils 18 – 19 Uhr

### **Selbsteilung und Harmonie durch heilsames Tönen**

Workshop per Zoom an 5 Abenden

Die eigene Stimme zu öffnen und zu befreien ist Selbsteilung und Potentialentfaltung. Die Stimme ist verwoben mit den innersten Ebenen unseres Wesens. Wenn wir ihren Ausdruck befreien spiegelt sich das in allen Aspekten unseres Lebens wieder.

Workshop per Zoom an 5 Abenden

#### **1. Die Stimme öffnen – 16. März 2021 - 18 – 19 Uhr**

Sanft und behutsam beginnen wir durch gezielte Übungen den Klang der eigenen Stimme zu berühren und zu befreien

#### **2. Selbsteilungskräfte aktivieren – 23. März 18 – 19 Uhr**

Durch gezielte Methoden des heilsamen Tönens fördern wir Entspannung und Harmonie auf körperlicher, emotionaler oder seelischer Ebene um so unsere Selbsteilungskräfte zu aktivieren.

#### **3. Erdung, Zuversicht, Geborgenheit – 30. März 18 – 19 Uhr**

An diesem Abend widmen wir uns der Erdung und Verwurzelung auf dieser Erde und in uns selbst. Wir erforschen wie wir diese Qualitäten durch heilsames Tönen in uns selbst aktivieren und nähren können.

#### **4. Selbstmitgefühl & Freundlichkeit – 06. April 18 – 19 Uhr**

In Modul 4 erwecken wir Selbstmitgefühl und Freundlichkeit in uns und zu uns selbst. Und vor allem erforschen wir, wie wir diese durch heilsames Tönen besonders wirksam werden lassen können.

#### **5. Die pure Freude am heilsamen Tönen – 13. April - 18 – 19 Uhr**

Wir fassen alle Themen zusammen und begeben uns auf eine Klangreise in die pure Freude an der eigenen Stimme und am heilsamen Tönen. Leitung: Elisha Koppensteiner, Wien Nach der Einladung erhalten Sie den Einladungslink, mit dem Sie sich auf Zoom einloggen können. Die Veranstaltungen wird nicht aufgezeichnet. Die Workshopabende sind kostenfrei, können aber nicht einzeln gebucht werden.

Veranstalter: Selbsthilfezentrum Zehlendorf im Mittelhof e.V.

Kontakt/Anmeldung: [selbsthilfe@mittelhof.org](mailto:selbsthilfe@mittelhof.org)

## VERANSTALTUNGEN

**17. März 2021**                      **18:30 - 20:00 Uhr**

Vortrag

**Das abhängige Gehirn:****Die Neurobiologie von Verhaltenssuchten und Implikationen für die Therapie**

Landesstelle Berlin für Suchtfragen e.V. - Raum 2 - Gierkezeile 39, 10585 Berlin

Veranstalter: Landesstelle Berlin für Suchtfragen e.V.

Für Veränderungen im Gehirn bei Verhaltenssuchten wie Glücksspielen oder exzessiver Internetnutzung werden zunehmend Studien durchgeführt. Im

Vortrag geht's darum, welche Implikationen diese Erkenntnisse für die Behandlung und die Weiterentwicklung möglicher Therapien haben.

Referentin: Prof. Nina Romanczuk-Seiferth - Leitende Psychologin, AG Spielsucht, Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie, Charité - Universitätsmedizin Berlin

Kosten: 4,- € in bar - Ermäßigung 2,- € in bar für

unter 18-jährige, Studierende, Auszubildende, BFDler, Bezieher nach SGB II oder SGB XII, Schwerbehinderte mit einem GdB ab 50%

Anmeldung: <https://www.landesstelle-berlin.de/veranstaltungen/landesstelle-berlin/vortraege/anmeldung-vortrag>Tel: **030 - 34 38 91 60**Mail: [info@landesstelle-berlin.de](mailto:info@landesstelle-berlin.de)

» Inhaltsverzeichnis

## VERANSTALTUNGEN

**19. März 2021**                      **10.30 – 14.30 Uhr**

Seminar

**Konsumstörung: Sucht – eine Familienangelegenheit?**

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

Dieses Seminar wendet sich an Menschen mit einer Konsumstörung und ihre Angehörigen. Es geht darum, Suchtentwicklung zu verstehen und Co-Abhängige Verstrickungen zu betrachten, um gemeinsam aus der Suchtspirale zu kommen.

Referent Dr. Alexander T. Stoll - Leitender Oberarzt, Vivantes Entwöhnungstherapie, Hartmut-Spittler-Fachklinik am Auguste-Viktoria-Klinikum

Kosten: Insgesamt 30,- € (inkl. Pause &amp; Getränke)

Die Teilnahmegebühr ist in Barzahlung vor der Veranstaltung zu entrichten.

Anmeldung:

<https://www.landesstelle-berlin.de/veranstaltungen/landesstelle-berlin/seminare/anmeldung-seminar>Tel: **030 - 34 38 91 60**Mail: [info@landesstelle-berlin.de](mailto:info@landesstelle-berlin.de)

» Inhaltsverzeichnis

## VERANSTALTUNGEN

**22. März 2021**                      **18:00 – 19:30 Uhr**

Vortrag (offline &amp; online)

**Gemeinsam gegen Einsamkeit!**

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

Die meisten Menschen machen im Laufe ihres Lebens Krisen durch. Trotzdem gibt es noch immer teils große Berührungsängste im Umgang mit psychischen Krisen und/oder Erkrankungen. Die gesellschaftliche Stigmatisierung psychisch Kranker trägt hierzu bei. Bei den Betroffenen führt der Verlust des scheinbar Selbstverständlichen zudem häufig zu Scham und einer tiefen Entfremdung von der Welt – und von sich selbst. Scham kann auf diese Weise zu sozialer Isolation führen, dabei wäre Kontakt und Austausch gerade während einer Krise besonders wichtig. Neben einem Vortrag zum Thema soll diese Veranstaltung die Möglichkeit bieten, aus der Einsamkeit herauszutreten und sich mit anderen Menschen zu vernetzen. Bei Interesse kann hieraus eine dauerhafte Selbsthilfegruppe entstehen. Referentin: Gudrun Weißenborn, Projektleiterin, Angehörige psychisch Kranker Landesverband Berlin e.V.

VERANSTALTUNGEN

**22. März 2021** **18.00 - 20.00 Uhr**

### Stressminderung in herausfordernden Zeiten

Informationsveranstaltung - Nach Bedarf Digital

Ort: Selbsthilfzentrum Eigeninitiative, Genossenschaftsstraße 70, 12489 Berlin-Adlershof - Hektik, Unruhe und zunehmende Arbeitsanforderungen bestimmen immer mehr unseren Alltag. Folgen von Stress sind oft Beschwerden auf körperlicher und seelischer Ebene. Um gesund zu bleiben brauchen wir ein Gleichgewicht zwischen Anspannung und Regeneration. Die Ärztin und Heilpraktikerin Jana Schröder macht Sie bei dieser Veranstaltung mit der Wahrnehmung von Stressauslösern und Stresssymptomen vertraut und gibt Ihnen viele Tipps, wie Sie sicher und gelassen mit diesen umgehen können. Wir bitten um

Kosten: 2 Euro | ermäßigt 1 EUR

Veranstalter: Selbsthilfzentrum Eigeninitiative Treptow-Köpenick

Anmeldung: Azra Tatarevic

Telefon: 030 631 09 85

E-Mail: [eigeninitiative@ajb-berlin.de](mailto:eigeninitiative@ajb-berlin.de)

VERANSTALTUNGEN

**28. März 2021** **11.00 – 18.00 Uhr**

Seminar

### Mutig im Konflikt: Anregungen zum Navigieren von schwierigen Momenten

Landesstelle Berlin für Suchtfragen e.V. - Gierkezeile 39, 10585 Berlin

Wie aus Konflikten eine Chance zum besseren gegenseitigen Verständnis wird und Situationen gut gemeistert werden können, will der Workshop (mit GfK - Gewaltfreier Kommunikation) erforschen.

Referentin: Annett Zupke - GfK-Trainerin, Coach, Berlin

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

Tel.: 030 - 34 38 91 60 Fax: 030 - 34 38 91 62

Kosten: Insgesamt 40,- € (inkl. Pause & Getränke) -

Die Teilnahmegebühr ist in Barzahlung vor der Veranstaltung zu entrichten.

Anmeldung:

<https://www.landesstelle-berlin.de/veranstaltungen/landesstelle-berlin/seminare/anmeldung-seminar>

Tel: **030 - 34 38 91 60**

Mail: [info@landesstelle-berlin.de](mailto:info@landesstelle-berlin.de)

VERANSTALTUNGEN

**29. März 2021** **18 - 19.30 Uhr**

### Corona-Blues adé ...

Seminar: AHA-Regeln beschränken unsere alltäglichen Kontakte - Was können wir tun, um soziale Isolation zu vermeiden?

Ort: Saal des Bucher Bürgerhauses in Pankow

Hier kann moderne Technik helfen. Lernen wir sie zu nutzen. In diesem Seminar zeigen wir Wege auf, Kontakte auch unter Abstandsregeln herzustellen, Wir machen Mut, unvertraute Technik zu nutzen. Neue Wege der Kommunikation mutig ausprobieren! Eine Praktische Einweisung in digitale Kommunikationsmöglichkeiten am persönlichen Laptop oder Tablet. (Datenschutz!) Sie werden geduldig geführt und kompetent geschult von: Ines Krahn Dipl. Sozialpädagogin, Coach und Moderatorin

Anmeldung 5-10 Personen

Kosten: Teilnahme frei

Veranstalter: Selbsthilfe-Kontaktstelle Pankow-Buch

Kontakt/Anmeldung: bitte bei Dagmar Peinzger

Telefon: 0162 5293458  
E-Mail: selbsthilfeinbuch@albatrosghmbh.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## VERANSTALTUNGEN

26. April 2021 18:00 - 19.30 Uhr

### Traumafolgestörung

Vortrag (offline & online) Viele Menschen sind im Laufe ihres Lebens mindestens einmal mit einem traumatischen Ereignis konfrontiert. In einigen Fällen sind schwere psychische Erkrankungen die Folge. In diesem Vortrag soll ein Überblick über Symptombilder und bewährte Therapiekonzepte bei Traumafolgestörungen gegeben werden. Referentin: Uta Fürstenberg (Oberärztin/Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie, Alexianer St. Joseph Berlin-Weißensee GmbH)

Veranstalter: KIS Selbsthilfezentrum Pankow

Kontakt/Anmeldung: Anmeldung telefonisch unter 030 49 98 70 910 oder per E-Mail an [kis@hvd-bb.de](mailto:kis@hvd-bb.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## IMPRESSUM

Dieser Newsletter geht an die Mail-Adressen der Abonnent\*innen des SEKIS Newsletters.

**Beachten Sie auch bitte unsere aktuellen Hinweise zum Datenschutz und zu Ihrem Widerspruchsrecht unter <https://www.sekis.de/datenschutz>**

Wenn Sie unseren Newsletter nicht mehr erhalten möchten, dann senden Sie uns bitte eine E-Mail mit dem Betreff „Newsletter abmelden“ an [newsletter@sekis-berlin.de](mailto:newsletter@sekis-berlin.de).

Impressum  
SEKIS  
Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle  
Verantwortlich: Anne Dietrich-Tillmann  
Bismarckstr. 101 – 10625 Berlin  
Tel. 030 - 890 285 37  
Fax 030 - 890 285 40  
[sekis@sekis-berlin.de](mailto:sekis@sekis-berlin.de)  
[www.sekis.de](http://www.sekis.de)