

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

Inhaltsverzeichnis

SELBSTHILFE	3
Imagefilm: Selbsthilfe in Charlottenburg-Wilmersdorf – Gemeinsam sind wir stark!	3
Long-Covid - Selbsthilfegruppe in Gründung	3
Empty Nest - „Wenn das Kind auszieht“	3
Osteoporose Selbsthilfegruppe	4
Selbsthilfegruppe Schlaganfall	4
Alkohol Selbsthilfegruppe "Rückenwind"	4
Sonntag (nicht) allein	5
Der richtige Umgang mit mir und meinen Mitmenschen	5
Arbeitskreis der Pankreatektomierten e.V. - AdP e.V. - Bauchspeicheldrüsenerkrankte	5
Psoriasis Selbsthilfegruppe	6
Alleinstehende Hinterbliebene von Covid 19 Verstorbenen	6
Mit Tatendrang durch das Chaos	6
Weiterleben – Aber Ja!	6
Trauer braucht Raum und Zeit.	7
Denken, Fühlen, Handeln - für Menschen ab 50	7
Sonntag (nicht) allein	7
Angstgruppe Zehlendorf	7
Depression - Eine Selbsthilfegruppe in Gründung in Hohenschönhausen	7
Chronisch krank und depressiv	8
aktiv und selbstbestimmt mit Depression	8
Offener Treff Angst und Depression in Neukölln	8
Offener Treff bei Angst und Depression in Pankow	9
Unterstützung gesucht für den „Offenen Treff bei Angst und Depressionen“	9
Angst und Depression	9
Depressionen und Ängste U20 "In Gründung"	9
Angehörigengruppe Depression (Online-Gruppe in Gründung)	10
Selbsthilfegruppe Angst & Panik & Depressionen „Das Nest“	10
Angst und Panik U35 (Gruppe in Gründung)	10
Junge Selbsthilfe - Angst und Depression	10
Borderline-Gruppe Grenzgänger Reinickendorf	10
Borderline Selbsthilfegruppe Lichtenberg in Gründung	11
Grenzgänger Borderline Netzwerk	11
Selbsthilfegruppe für Menschen mit Borderline in Gründung	11
Selbsthilfegruppe für Angehörige mit Borderline-Syndrom - Gruppe in Gründung	11
Trennung von narzisstischen Menschen - Gruppe in Gründung	12
No Stalking - Betroffene helfen Betroffenen	12
Empowerment für Familien mit Kindern aus Eizellen-/Samenspende	12
Mixed Experience (Gruppe in Gründung)	13
Clusterkopfschmerz-Selbsthilfegruppe Berlin (CSG Berlin)	13
CRPS/Morbus Sudeck - unabhängige Selbsthilfegruppe	13

	PMS Prämenstruelles Syndrom (in Gründung)	14
	ADHS im Erwachsenenalter Lichtenberg - Gruppe in Gründung	14
	ADHS Selbsthilfegruppe für Erwachsene Berlin Lichtenrade (Gruppe in Gründung)	14
	ed recovery - Online-Selbsthilfegruppe Essstörungen für Frauen Ü35	14
	Adipositas - bewusst abnehmen - in Gründung	14
	Bulimie / Binge-Eating	15
	Krebs - eine Angehörigengruppe	15
SELBSTHILFE- JUNGE SELBSTHILFE		15
	Stammtisch junge Selbsthilfe	15
	Bundesweite Arbeitsgruppe Selbsthilfe U20	15
	Lebensmutig _ Blog der Jungen Selbsthilfe	16
	Podcast "Clear Mind"	16
SELBSTHILFE ONLINE		16
	Online- und Telefon-Angebote der Selbsthilfe	16
	Online-Angebote der Sucht-Selbsthilfegruppen in Zeiten der Corona-Pandemie	17
	Kostenlos virtuelle Räume für Selbsthilfegruppen	17
	Echte Stimmen – Der Berliner Selbsthilfepodcast bei spotify	17
	Abendgespräche der Villa Mittelhof	18
BERATUNG DER SELBSTHILFE FÜR DIE SELBSTHILFE		18
	Die Sozialberatung bei SEKIS	18
PROJEKTE		18
	Preis für digitales Miteinander zu vergeben	18
	Podcast Organspende verstehen und entscheiden	18
BARRIEREFREIHEIT		19
	Informationen über Selbsthilfe in Gebärdensprache	19
	Informationen über Selbsthilfe in Leichter Sprache	19
	Informationen zu Corona in verschiedenen Sprachen und Leichter Sprache	19
PATENTENINTERESSEN		19
	Ursula Gaedigk ist neue Patientenbeauftragte für Berlin	19
	Orientierung im Gesundheitswesen	20
	Mitbestimmung: Patientenvertreter verlangen mehr Unterstützung	20
	Patientenrechte: Gutachten empfiehlt Beweislastumkehr bei Behandlungsfehlern	20
	Post-Covid keine neue Volkskrankheit	20
	An oder mit COVID: Studie gibt Aufschluss zu Todeszahlen	20
	Altersgrenze des Mammographie-Screenings soll erhöht werden	21
	Studie zeigt: Depressiv Erkrankte leiden besonders unter Pandemie	21
	Hilfe bei Knorpelschäden: G-BA beschließt neue ambulante Therapieoption	21
	Podologische Behandlung mit Nagelkorrekturspangen wird verordnungsfähig	21
FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN		22
	Fortbildungsveranstaltungen 2022	22
	Autonomie in der Selbsthilfe – Selbsthilfe und Autonomie: Wahrung von	22
	Meine Gruppe – Meine Fragen: Platz für alle Fragen,	23
	Diagnose Angehörig sein	23
	Supervision für Mitglieder von Selbsthilfegruppen – Unterstützung bei Problemen	24
	Öffentlichkeitsarbeit mal anders - Kreative Printmedien und Co	24
	Starke Gefühle	25
	Datenschutz für Selbsthilfegruppen - Tipps zum Umgang mit der Datenschutz-Grundverordnung	25
	Junge Selbsthilfe: Studieren mit Barrieren – Lass dich nicht aufhalten!	26
VERANSTALTUNGEN		27
	1. März 2022 19:00 Uhr	27
	Info-Abend der Psoriasis Selbsthilfe	27
	04. März 2022 18:00 Uhr	27
	Kontaktabbruch zu den Eltern	27
	10. März 2022 17 Uhr	27
	Die Gesundheitspolitik der Ampel	27
	14. März 2022 18:00 - 20:00 Uhr	28
	Der Darm als wichtige Schaltzentrale unseres Körpers	28
	28. April 2022 18:00 - 19:30 Uhr	28
	Ernährungs-ABC - Fit durch die Jahreszeiten	28
	14. Mai 2022	28
	Berliner Frauenlauf	28
IMPRESSUM		29



Imagefilm: Selbsthilfe in Charlottenburg-Wilmersdorf – Gemeinsam sind wir stark!

Die Selbsthilfekontaktstelle für den Bezirk Charlottenburg-Wilmersdorf hat einen Film über ihre Arbeit und die Idee der Selbsthilfe gemacht. Der Film stellt die bei SEKIS angesiedelte Selbsthilfe-, Kontakt- und Beratungsstelle vor. Er gibt einen kurzen Einblick in die Aufgaben der Mitarbeiter*innen. 10 Akteur*innen der Selbsthilfe erzählen in wunderbaren und berührenden Geschichten über ihren Weg in die Selbsthilfe, geben wichtige Statements zur Selbsthilfe und berichten über ihre ganz persönlichen Erfahrungen. Der Film möchte Mut machen! Selbsthilfe ist für alle, traue Dich. Wir sind für Dich da.

Selbsthilfe gibt Kraft und kann Spaß machen. Nichts kann einen so sehr unterstützen, als wenn sich Betroffene mit Betroffenen austauschen.

[#Selbsthilfewirkt](#) [#SelbsthilfeDasSozialsteNetzwerk](#)

Hier ist der Film: <https://www.youtube.com/watch?v=Ztxn2fVn5BU>

Shorten by bitly: <https://bit.ly/3J8BAym>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Long-Covid - Selbsthilfegruppe in Gründung

Nach überstandener Corona-Erkrankung leidest Du auch viele Wochen später immer noch an

- Geruchs- & Geschmacksverlust
- Erschöpfung und Müdigkeit
- Atembeschwerden
- Konzentrationsproblemen
- Fühlst Dich dauerhaft nicht fit?

Wenn Du auch unter abnehmender Lebensqualität leidest und Dich von Deinem Umfeld nicht ernst genommen fühlst könnte diese Gruppe etwas für Dich sein. Wenn Du Dich auch mit anderen Betroffenen von Post-/Long-Covid austauschen, Strategien der Bewältigung des Alltags besprechen und Dich im Dialog verstanden fühlen willst, dann melde Dich bei uns!

Wir laden Euch dann zu einem ersten gemeinsamen Termin bei uns ein.

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

Ihr könnt Euch gern bei uns anmelden unter Tel.: 5425103 oder selbsthilfe@wuhletal.de.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Empty Nest - „Wenn das Kind auszieht“

Wir suchen weitere Eltern für die Gründung einer Selbsthilfegruppe

Wie finden Eltern durch diese emotionale Zeit und wachsen von der aktiven in eine gesunde passive Elternrolle? Ein Stück Lebensaufgabe fällt weg, welche Bedeutung haben Trauer, Gefühle des Verlassenwerdens, sich seines eigenen Alterns bewusst zu werden und Beruf dabei? Was kann als Chance genutzt werden, diese Lücke zu füllen und sich neu zu definieren - alleine, als Paar? Wie verändert sich die Beziehung zu unseren Kindern - kann es sie sogar verbessern, uns stolz machen, uns bereichern? Und was, wenn gar kein Kontakt mehr stattfindet? Klingt das gut für dich? Dann melde Dich gerne bei uns! Hier finden sich Eltern zusammen, um durch diese Zeit, mit ihren Höhen und Tiefen, gemeinsam zu gehen. Sich Mut machen, aktiv werden, gegenseitig stärken, zuhören, verstehen....

Ihr könnt Euch gern bei uns anmelden unter Tel.: 5425103 oder selbsthilfe@wuhletal.de.

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Osteoporose Selbsthilfegruppe

Für unsere Selbsthilfegruppe Osteoporose suchen wir neue Mitstreiter.

Wöchentlich 1 Stunde stärken wir im vom Arzt verordneten Funktionstraining mit einer Physiotherapeutin in verschiedenen Turngruppen unsere Knochengesundheit. Außerdem treffen wir uns von Zeit zu Zeit, um über gesunde Ernährung, neue Ergebnisse in der Osteoporoseforschung und alles, was uns so im Alltag bewegt, zu sprechen.

Wir freuen uns, Sie in unserer Gruppe begrüßen zu können.

Information und Anmeldung: **Selbsthifekontaktstelle Lichtenberg - Synapse**,

E-Mail: selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de oder Tel.: 030-55491892

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Gruppe in Gründung

Kontaktabbruch zu den Eltern

Den Kontakt zu den eigenen Eltern abubrechen ist ein Schritt, den man nicht leichtfertig geht. Was bleibt ist jedoch die Trauer über den Verlust. In dieser Gruppe wollen wir uns Raum für unsere Trauer geben, Trostspenden und Ermutigung finden. Wir müssen das nicht alleine schaffen, sondern können uns zusammentun und uns gegenseitig unterstützen. Mitunter werden auch Traumata ein Thema sein. Der Schwerpunkt der Gruppe liegt jedoch bei der Bewältigung des Kontaktabbruchs. Wenn du das Gefühl hast mit deiner Trauer allein zu sein oder du Schwierigkeiten hast diese zu bewältigen, dann melde dich gerne. Wir freuen uns auf dich.

Termin: wird noch gemeinsam gesucht

Anmeldungen sind ab sofort über die Kontaktstelle möglich.

Selbsthilfe-, Kontakt- und Beratungsstelle Marzahn-Hellersdorf

Alt Marzahn 59 a | 12685 Berlin

Kontaktpersonen: Aimée Angermeyer **Tel. 030 54 25 103**

selbsthilfe@wuhletal.de

www.wuhletal.de

Sprechzeiten: Mo 13 - 17 Uhr | Di 15 - 19 Uhr | Fr 9 - 13 Uhr

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Selbsthilfegruppe Schlaganfall

Unsere Selbsthilfegruppe ist offen für weitere Teilnehmer. Leiden Sie auch unter den Folgen eines Schlaganfalls? Wir suchen weitere betroffene Frauen und Männer, die sich unserer Selbsthilfegruppe anschließen möchten. In unserer Gruppe fühlen Sie sich nicht allein! Hier wird offen und ehrlich über die aus dem Schlaganfall resultierenden Probleme gesprochen und Sie können eigene positive und auch negative Erfahrungen austauschen. Jeder bringt so etwas ein und nimmt auch etwas für sich mit! Sie sind herzlich eingeladen! Auch Angehörige sind uns willkommen. Im Anschluss an unsere Gruppengespräche besteht außerdem die Möglichkeit, am Gedächtnistraining teilzunehmen.

Wir treffen uns jeden 4. Di im Monat von 16:30 bis 18:00 Uhr.

In der Selbsthilfe -, Kontakt- und Beratungsstelle Marzahn-Hellersdorf in Alt-Marzahn 59 A, 12685 Berlin.

Sie können sich gern bei uns anmelden unter Tel.:5425103 oder selbsthilfe@wuhletal.de.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Alkohol Selbsthilfegruppe "Rückenwind"

Wir sind eine offene Gruppe von trockenen Frischlingen und langjährig trockenen Alkoholikern. Bei uns ist jeder willkommen, der auf der Suche nach einer Alkohol-Selbsthilfegruppe ist. Wir bieten Erfahrungsaustausch unter Gleichgesinnten, Hilfe und Unterstützung vor und nach einer Entzugsbehandlung und Langzeittherapie an. Wir behandeln auch Themen über Suchtproblematiken, physische und psychische Erkrankungen im Zusammenhang mit Alkohol, in Form von Diskussionen und Referaten. Alles was hilft neue Denkansätze und andere Sichtweisen auf sein Leben ohne Alkohol zu erhalten. Auch eine jährliche Wochenendfahrt und mal gemütliches Beisammensein zum Grillen oder Essen gehen gehören zu unserem Gruppenprogramm. Wir treffen uns jeden

Montag um 16:30 Uhr im Stadtteilzentrum MOSAIK.

Wenn du dich angesprochen fühlst nimm einfach Kontakt auf zur Selbsthilfe -, Kontakt- und Beratungsstelle Marzahn-Hellersdorf

S E L B S T H I L F E

Gruppe in Gründung

Sonntag (nicht) allein

Wir wollen uns in der Frauengruppe 60+ in gemütlicher Runde austauschen und Ideen entwickeln, was wir gemeinsam unternehmen möchten. Einfühlsame Begegnung kann Belastendes erleichtern.

Die Gruppe startet, sobald sich genug Interessentinnen gemeldet haben.

Termin: sonntags 15:00 - 17:00 Uhr

Info und Anmeldung: 030 80 19 75 14, [selbsthilfe\(at\)mittelhof.org](mailto:selbsthilfe(at)mittelhof.org)

Selbsthilfekontaktstelle Mittelhof e.V.

Ort: Villa Mittelhof | Königstraße 42-43 | 14163 Berlin

Kosten: 1,50 € pro Termin

S E L B S T H I L F E

Gruppe in Gründung

Der richtige Umgang mit mir und meinen Mitmenschen

Erziehung und Erfahrungen in unserer Kindheit bereiten uns auf die Zukunft und das Erwachsenwerden vor – meistens gut. Es gibt aber auch Dinge die uns verletzt haben, bewusst oder unbewusst. Die so prägend waren, dass diese uns noch heute erhalten sind. Eine cholerische Mutter, ein gleichgültiger Vater...

Umstände, die die Beziehungen zum Partner, Umgang mit Freundschaften, die Rolle am Arbeitsplatz beeinflussen und so vieles Selbstverständliche so kompliziert und schwer machen.

Wenn wir uns austauschen und darüber reden, könnten wir uns vielleicht selber kennenlernen und besser mit uns umgehen.

Wenn du zwischen 30 und 50 bist, sei herzlich willkommen.

Zur Gründung einer neuen Selbsthilfegruppe ohne therapeutische Begleitung werden Menschen gesucht, die das eigene soziale Handeln überprüfen und Neues wagen möchten.

Die Gruppe startet, sobald sich genug Interessent*innen gemeldet haben.

Termin: wird gemeinsam gefunden

Selbsthilfekontaktstelle Mittelhof e.V.

Ort: Villa Mittelhof | Königstraße 42-43 | 14163 Berlin

Info und Anmeldung: 030 80 19 75 14 oder selbsthilfe@mittelhof.org

Kosten: 1,50 € pro Termin

Kontakt_ Alina Becker Selbsthilfekontaktstelle Mittelhof e.V.

Königstr. 42-43, 14163 Berlin

Tel.: 030 / 80 19 75 14

abecker@mittelhof.org

S E L B S T H I L F E

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

Infos zu den nächsten Gruppentreffen

25. April 2022 15.30 – 17.30 Uhr!

Thema: **Die Besonderheiten des Diabetes Typ IIIc** – Mit Frau Hölzer – Diabetesberaterin

Ort: Paritätischen Wohlfahrtsverband, 5. Etage, Fahrstuhl, Brandenburgische Str. 80, 10713 Berlin

Gruppentreffen mit vollständiger Impfung bzw. Negativtest - Je nach geltenden Bestimmungen

Kontakt: Barbara Hübenthal

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

Husstr. 149 - 12489 Berlin

Tel.: 030-67892603

Fax: 030-67892602

E-Mail: adp.berlin-brandenburg@web.de

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

Psoriasis Selbsthilfegruppe

Unsere Gruppe trifft sich immer am **ersten Dienstag im Monat um um 19:00 Uhr**, im Familienzentrum Mehringdamm, Mehringdamm 114, 10965 Berlin.

Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an:

Marina Göritz oder Andreas K. Walter über magoeritz@googlemail.com und merlionla@yahoo.de.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Selbsthilfegruppe in Gründung - Hohenschönhausen

Alleinstehende Hinterbliebene von Covid 19 Verstorbenen

Sie haben einen lieben Menschen verloren, der an Covid 19 verstorben ist?

Sie sind auf der Suche nach Austausch mit anderen?

Ihr Leben hat sich verändert und Sie möchten wissen wie andere diesen Schicksalsschlag verarbeiten und ihr Leben neu organisieren?

Dann melden Sie sich in der Selbsthilfekontaktstelle Lichtenberg Horizont - Hohenschönhausen Ahrenshooper Str. 5 - 13051 Berlin

Tel 030 - 962 10 33

info@selbsthilfe-lichtenberg.de

www.selbsthilfe-lichtenberg.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Mit Tatendrang durch das Chaos

Sie fühlen sich überwältigend leer, müde, antriebslos, schwach, hilflos, hoffnungslos, verzweifelt, ausgebrannt und niedergeschlagen? Ihnen fällt es schwer sich von Gegenständen zu trennen und aufzuräumen? Gemeinsam suchen wir nach Methoden und Techniken, um Struktur in unseren Alltag zu intrigieren. (Auch bekannt unter den Namen: Wertbeimessungsstörung, hoarding oder compulsive hoarding, Messie-Syndrom u.a.)

Zeit: Jeden 1. & 3. Montag im Monat, 18 - 20 Uhr

Ort: Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt, Wattstr. 13, 13629 Berlin

Bei Interesse melden Sie sich gerne im Selbsthilfetreffpunkt

Siemensstadt, Tel. 030 – 381 70 57 oder per E-Mail unter

shtsiemensstadt@casa-ev.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Weiterleben – Aber Ja!

Nach begangenem Suizid zwar stabilisiert, aber noch nicht im Klaren, dass und wie er dein Leben verändert hat?

- Entwickle ich Wünsche und neue Kraft?
- Kann ich die Veränderung annehmen und dazu stehen?
- Wie gehe ich damit um? Wie geht das Jetzt?
- Sind die Gründe für den Suizid aufgearbeitet?
- Fühl ich mich schuldig, v. a. in Bezug auf Angehörige, Partner*innen, Familie und Freund*innen?
- Wie geht es mir damit?

Wir sprechen unter der Moderationsleitung einer Beratungsfachkraft.

Gruppenzugang nach erfolgtem Erst- und Einzelgespräch! (Terminvereinbarung)

Anonymität ist zugesichert!

- Alles, was gesprochen wird, bleibt in der Gruppe.
- Jedes Gruppenmitglied ist für sich selbst verantwortlich.
- Andere Meinungen und Haltungen werden respektiert und nicht kritisiert.

Gemeinsam sind wir stark

SEKIS - Bismarckstr. 101 | 10625 Berlin

Tel **030 890 285 38**

selbsthilfe@sekis-berlin.de

www.sekis.de

Sprechzeiten: Mo 12–16 | Mi 10–14 | Do 14–18 - und nach Vereinbarung

SELBSTHILFE

Gruppe in Gründung

Trauer braucht Raum und Zeit.

In der neuen Gruppe können sich trauernde Menschen begegnen und über ihre Erfahrungen und Fragen austauschen. So kann sich eine stärkende Gemeinschaft bilden, in der reden, schweigen, lachen und weinen möglich ist. Die Trauer-Gruppe startet am 8. Februar und wird in der Gründungsphase von einer erfahrenen Trauerbegleiterin unterstützt. Bitte melden Sie sich an, wenn Sie an der Gruppe teilnehmen möchten.

Zeit: jeden 2. und 4. Dienstag im Monat, 16 – 17:30 Uhr

Ort: Selbsthilfe-Kontaktstelle Steglitz-Zehlendorf

Villa Mittelhof, Königstr. 42-43, 14163 Berlin

Anmeldung: Tel. 030 801 975 14, [selbsthilfe\(at\)mittelhof.org](mailto:selbsthilfe(at)mittelhof.org)

Kosten: 1,50 € pro Termin

» Inhaltsverzeichnis

SELBSTHILFE

In der angeleiteten Gruppe

Denken, Fühlen, Handeln - für Menschen ab 50

ist der Schwerpunkt, sich selbst besser kennenzulernen, eigene Ziele zu verfolgen und herauszufinden, was einem wirklich wichtig ist.

Termin: jeden 2. und 4. Montag im Monat, 17-19 Uhr

Kosten: 1,50€ pro Termin

Bitte wenden Sie sich zur Anmeldung an die Selbsthilfekontaktstelle Steglitz-Zehlendorf:

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

» Inhaltsverzeichnis

SELBSTHILFE

Die Gruppe

Sonntag (nicht) allein

sucht Frauen über 60, die Lust haben sich in gemütlicher Runde auszutauschen.

Termin: jeden Sonntag von 15-17 Uhr (die Gruppe startet, sobald genug Anmeldungen vorliegen)

Kosten: 1,50 € pro Termin

Bitte wenden Sie sich zur Anmeldung an die Selbsthilfekontaktstelle Steglitz-Zehlendorf:

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

» Inhaltsverzeichnis

SELBSTHILFE

In der

Angstgruppe Zehlendorf

sind Neue herzlich willkommen. Hier wird über alles gesprochen was bewegt – Belastendes und Entlastendes wird miteinander geteilt.

Termin: jeden Dienstag, 16 – 17.30 Uhr

Kosten 1,50€ pro Termin

Bitte wenden Sie sich zur Anmeldung an die Selbsthilfekontaktstelle Steglitz-Zehlendorf:

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

» Inhaltsverzeichnis

SELBSTHILFE

Depression - Eine Selbsthilfegruppe in Gründung in Hohenschönhausen

Depression ist für Viele eine enorme Last, die sie täglich alleine tragen und ihre Erfahrungen mit sich alleine ausmachen. Du möchtest wissen wie andere Betroffene damit umgehen, hast ein Bedürfnis mit deinem Thema nicht alleine zu sein? Du suchst andere Menschen, die Ähnliches erleben und empfinden wie du? Und möchtest dich in einer vertrauensvollen Gruppe austauschen?

Melde dich bei uns und werde Teil einer Selbsthilfegruppe in Hohenschönhausen!

Selbsthilfekontaktstelle Lichtenberg - Horizont Hohenschönhausen –

S E L B S T H I L F E

Chronisch krank und depressiv

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

Selbsthilfegruppen bieten die Möglichkeit, sich mit anderen Betroffenen über die Probleme auszutauschen und von Erfahrungen anderer zu profitieren. Zudem geben sich Betroffene Halt und Unterstützung, stärken sich, machen sich Mut und spenden Trost. Darüber hinaus bietet die Selbsthilfegruppe auch Chancen, gemeinsam aktiv zu werden. Gerade für chronisch erkrankte Menschen, die unter Antriebslosigkeit und Depressionen leiden und sich aus dem sozialen Umfeld zurückziehen, kann der Besuch bei einer Gruppe dabei unterstützen wieder aktiver am Leben teilzuhaben.

Gründungstreffen: 25. Februar 2022, 15:30 Uhr

Geplant sind wöchentliche Treffen jeweils freitags, 15:30 – 17:00 Uhr

Wir bitten um vorherige Anmeldung!

Kontakt: Adelina Koch Tel: 030 /4 16 48 42

Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum Reinickendorf - Günter-Zemla-Haus

Eichhorster Weg 32 | 13435 Berlin

Telefon 030 / 4 16 48 42

selbsthilfezentrum@unionhilfswerk.de

www.unionhilfswerk.de/selbsthilfe

S E L B S T H I L F E

Neue Gruppe in Gründung

aktiv und selbstbestimmt mit Depression

Wir wenden uns an Erwachsene zwischen 25 und 65 Jahren und sprechen über das Thema Depression.

Welche Ursachen hat sie und wie wirkt sie sich auf unser Leben aus? Wichtige Punkte sind für uns dabei Einsamkeit, Partnerschaft, Familie, Beruf und Arbeitslosigkeit.

Unser Ziel ist es, eingefahrene Denk- und Verhaltensweisen zu verändern um einen Weg zu finden aktiv und selbstbestimmt zu leben und dadurch unsere Lebensqualität zu verbessern.

Um die Folgen von Zurückgezogenheit, sozialer Isolation und Negativspiralen zu reduzieren, bemühen wir uns unter anderem, uns gegenseitig auch im Umgang mit Ämtern und Verwaltungen zu unterstützen.

Wann: mittwochs 19:00 – 21 Uhr, ab 6 Interessent*innen

Wo: Selbsthilfezentrum Neukölln-Nord, im Haus der Vielfalt
Wilhelm-Busch-Str. 12, 12043 Berlin

Anmeldung: Tel 030 681 60 64

Email schellenberg@sh-stzneukoelln.de

Sprechzeit: Mo 15-18 Uhr, Do 10-12 Uhr

S E L B S T H I L F E

Offener Treff Angst und Depression in Neukölln

Sie fühlen sich niedergeschlagen und antriebslos? Sie leiden unter Depressionen oder Ängsten und suchen den Austausch mit anderen Betroffenen? Dann kommen Sie zum Offenen Treff "Angst und Depression".

Wann: montags 17:00 – 18:30 Uhr, ab 6 Interessent*innen

Wo: Selbsthilfezentrum Neukölln-Süd,
Lipschitzallee 80, 12353 Berlin

Anmeldung: Tel 605 66 00 oder Email asmus.sued@sh-stzneukoelln.de

Offener Treff bei Angst und Depression in Pankow

GEMEINSAM STATT EINSAM. TRAU DICH. KOMM VORBEI.

Der erste Schritt ist oft der schwierigste. Doch wir möchten Dich ermutigen, es auszuprobieren.

Der Offene Treff bei Angst und Depressionen wird von Betroffenen aus schon lange bestehenden Gruppen begleitet. Somit finden Gespräche auf Augenhöhe statt.

Du hast die Chance, das Wirken einer Selbsthilfegruppe kennenzulernen und herauszufinden, ob solch eine Gruppe eine Unterstützungsmöglichkeit für Dich sein kann.

Zusammen tauschen wir uns aus, hören zu und sind füreinander da.

Jede_r ist willkommen. So wie Du bist.

Treffen:

1. und 3. Dienstag, 10.00 - 11.30 Uhr

2. und 4. Dienstag, 18.00 - 19.30 Uhr

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Unterstützung gesucht für den „Offenen Treff bei Angst und Depressionen“

Wir suchen für den „Offenen Treff bei Angst und Depressionen“ ehrenamtliche Mitarbeiter*innen, zur Moderation, für das Gastgeberteam.

Hast Du etwas Zeit und bist auf der Suche nach einer sinnstiftenden Tätigkeit?

Unser Team besteht derzeit aus 3 ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und wir bieten für Betroffene, Interessierte und Angehörige einen wertfreien Raum zum Erfahrungsaustausch.

Was bekommst Du für Dein Engagement?

- regelmäßige Supervision
- beständiges, liberales Team
- kleine finanzielle Aufwandsentschädigung (Ehrenamtspauschale)
- Teamausflüge oder teambildende Aktivitäten

Was wünschen wir uns von Dir als Teammitglied?

Eigene Erfahrungen mit psychischen Erkrankungen (v.a. Depressionen und Angst) und einen reflektierten Umgang damit.

Außerdem: Zuverlässigkeit, Offenheit, Ehrlichkeit und Empathie, gewaltfreie Kommunikation.

Von Vorteil wäre, wenn Du bereits Selbsthilfegruppen-Erfahrungen mitbringst. Ansonsten haben wir auch ein gutes Einarbeitungskonzept und unterstützen Dich bei Deiner Entscheidung bzw. Einarbeitung auf Probe. Der zeitliche Rahmen für die offenen Gruppentreffen ist variabel. Schön wäre, wenn Du 1- bis 4-mal im Monat für 1,5 Stunden Zeit hättest, um uns zu ergänzen. Fest sind die Supervisionen und ein monatliches Teammeeting mit ca. 2,5 Stunden Zeitaufwand.

Wie erreichst Du uns?

KIS – Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe in Pankow im Stadtteilzentrum Pankow

Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin E-Mail: kis-offenertreff@hvd-bb.de oder kis@hvd-bb.de

Tel.: 030 49 98 70 910

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Angst und Depression

Sie fühlen sich niedergeschlagen und antriebslos? Sie leiden unter Depressionen oder Ängsten und suchen den Austausch mit anderen Betroffenen? Dann kommen Sie zum Offenen Treff "Angst und Depression".

Bitte melden Sie sich an und bringen Sie einen Nachweis mit, darüber dass Sie geimpft oder genesen sind.

Es gelten die Regeln nach 2G

Montags von 17- 18:30 Uhr

Selbsthilfzentrum Neukölln-Süd - Lipschitzallee 80 - 12353 Berlin

Tel 030 6056600 oder asmus.sued@sh-stzneukoelln.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Depressionen und Ängste U20 "In Gründung"

Selbsthilfe Kontakt- und Beratungsstelle Mitte - StadtRand gGmbH

Perleberger Str. 44
10559 Berlin Tiergarten 3 94 63 64
E-Mail junge-selbsthilfe@stadtrand-berlin.de
www <https://www.stadtrand-berlin.de/junge-selbsthilfe/willkommen>

Du bist zwischen 14 und 20? Und hast Lust Andere zu treffen, die ihr Leben in die Hand nehmen und sich gegenseitig in Selbsthilfegruppen unterstützen? Wünschst Dir mehr Austausch, um über das zu sprechen, was Dich in dieser besonderen Zeit beschäftigt? Willst hören, wie andere mit der Situation umgehen? Oder Du fragst Dich, wie Du mit einem konkreten Anliegen im Leben.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Angehörigengruppe Depression (Online-Gruppe in Gründung)

Die Krankheit Depression kann einen Menschen völlig verändern. So kann aus einem lebenslustigen Menschen, ein Mensch werden, der von Antriebslosigkeit, Schuldgefühlen und einer inneren Leere geplagt wird.

c/o Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt - Wattstr.13 - 13629 Berlin
Tel 030 382 40 30

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Selbsthilfegruppe Angst & Panik & Depressionen „Das Nest“

Wir haben Platz für weitere Betroffene. In unserer Gruppe tauschen wir uns über Ängste, Panik, Depressionen und das Leben aus. Das Nest bedeutet: wir sehen und sprechen uns jede Woche, es ist der Ort, wo wir unter Gleichgesinnten sind. Wir unternehmen gemeinsame Aktivitäten und nehmen auch Beiträge von geschulten Fachkräften in Anspruch. Keiner soll zu kurz kommen, jeder der ernsthaft möchte ist uns willkommen. Möchtest du was ändern? Dann komm zu uns!

Wir treffen uns jeden Mittwoch um 11:00 Uhr

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

Interessenten melden sich bitte in der Kontaktstelle unter

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Angst und Panik U35 (Gruppe in Gründung)

Nachbarschaftsheim Schöneberg e.V., Selbsthilfetreffpunkt - Holsteinische Straße 30 - 12161 Berlin
030 859951 -330/-333

<https://selbsthilfe.nbhs.de/>

Wir haben noch freie Plätze! Bitte anmelden.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Junge Selbsthilfe - Angst und Depression

Für junge Menschen bis ca. 35 Jahre gibt es in Lichtenberg eine SHG "Soziale Ängste und depressive Verstimmungen".

**Sie trifft sich jeden 2. und 4. Dienstag im Monat um 17.30 Uhr
im Nachbarschaftshaus des Kiezspinne FAS e.V.**

in der Schulze-Boysen-Str.38, 10365 Berlin.

Interessierte sind herzlich willkommen und können zum Gruppentreffen einfach vorbei kommen.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Gruppe in Gründung

Borderline-Gruppe Grenzgänger Reinickendorf

c/o Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum Reinickendorf, Stiftung Unionhilfswerk Berlin

Eichhorster Weg 32 - 13435 Berlin Märkisches Viertel

Tel 030 416 48 42

E-Mail selbsthilfezentrum@unionhilfswerk.de/selbsthilfe

SELBSTHILFE

Borderline Selbsthilfegruppe Lichtenberg in Gründung

Für die Neugründung einer Borderline-Gesprächsgruppe werden interessierte Betroffene gesucht. Willkommen sind Frauen und Männer jeden Alters mit Borderline-Diagnose, die gern mit anderen ihre Erfahrungen teilen und sich gegenseitig unterstützen möchten.

Die Gruppentreffen sind **montags 18-20 Uhr im Nachbarschaftshaus ORANGERIE** des Kiezspinne FAS e.V., Schulze-Boysen-Str. 38, 10315 Berlin geplant.

Information und Anmeldung: SHG_Borderline@gmx.de (mit Unterstrich nach SHG)

oder in der Selbsthilfekontaktstelle Lichtenberg -Synapse,

E-Mail: selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de oder Tel:030-55491892

» Inhaltsverzeichnis

SELBSTHILFE

Grenzgänger Borderline Netzwerk

Bonetz ist die Internetpräsenz der trialogischen Pro Borderline Netzwerke (kooperierende Netzwerke), Köln und Berlin. Die Netzwerke bestehen aus Fachleuten, Angehörigen und Menschen mit einer Borderline Persönlichkeitsstörung. Sie treffen sich einmal im Quartal.

Darüber hinaus hat Frau Sabine Thiel im Mai die erste Trialogische Tagesveranstaltung initiiert und organisiert. Welche Ziele verfolgt Bonetz? Die primären Ziele sind Öffentlichkeitsarbeit und Aufklärung über die BPS. Die sekundären Ziele sind es, niederschwellige Angebote zu erstellen und anzubieten.

Beratungsangebote, Selbsthilfe und auch Informationsveranstaltungen gemeinsam zu organisieren und möglichst kostenlos, flächendeckend anzubieten.

Bereich Selbsthilfe Bonetz möchte mit seinem Internetwegweiser einen ersten allgemeinen Überblick über die Angebote der Selbsthilfe bieten.

Netzwerkaufbau Bonetz ist als eine Plattform angedacht, in der sich trialogische Borderline Netzwerke, die miteinander kooperieren, vernetzen und darstellen. Grundsätzlich kann jeder ein trialogisches Netzwerk aufbauen. Hilfe erwünscht?

Bitte eine Mail an: sabine@beraterin-thiel.de, Betreff: Netzwerkaufbau

Angebot des Borderline-Netzwerks / Standort Berlin zum downloaden

<http://bonetz.de/berlin/>

» Inhaltsverzeichnis

SELBSTHILFE

Selbsthilfegruppe für Menschen mit Borderline in Gründung

Wir haben schon seit vielen Jahren die Diagnose Borderline und erleben unser Gefühlsleben wie ein Tanz auf einem Seil. In einer Selbsthilfegruppe mit Menschen denen es genauso geht wie uns, wollen wir durch Gespräche & gemeinsame Aktivitäten unsere inneren Spannungen abbauen, uns miteinander stärken und füreinander da sein. Fühlst du dich angesprochen?

Dann melde dich bei der Selbsthilfekontaktstelle Lichtenberg - Horizont Hohenschönhausen –

Voraussichtlicher Start der Gruppe ist im Juni 2022.

Selbsthilfekontaktstelle Horizont | Ahrenshooper Str. 5 | 13051 Berlin

Tel 030 9621033

info@selbsthilfe-lichtenberg.de

www.selbsthilfe-lichtenberg.de

» Inhaltsverzeichnis

SELBSTHILFE

Selbsthilfegruppe für Angehörige mit Borderline-Syndrom - Gruppe in Gründung

Seid ihr auch Angehörige von einer Person die an Borderline erkrankt ist? Wollen wir uns gemeinsam Kraft für das Zusammenleben mit unseren Liebsten und all den Herausforderungen geben? Lasst uns zusammen etwas hier in unserer Nachbarschaft aufbauen!

Bei Interesse meldet euch bei der Selbsthilfekontaktstelle Lichtenberg - Horizont Hohenschönhausen – Voraussichtlicher Start der Gruppe ist im Juni 2022.

Selbsthilfekontaktstelle Horizont | Ahrenshooper Str. 5 | 13051 Berlin

S E L B S T H I L F E

Trennung von narzisstischen Menschen - Gruppe in Gründung

Die Trennung von einem narzisstischen Menschen ist eines der schwersten Dinge, die man emotional leisten kann. Immer mehr Menschen fühlen sich dominiert und ausgenutzt von Narzissten und Egoisten. Man spricht auch von Energievampiren.

SHK Eigeninitiative - Genossenschaftsstr. 70 - 12489 Berlin Adlershof

030 631 09 85

eigeninitiative@ajb-berlin.de

www.eigeninitiative-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

S E L B S T H I L F E

No Stalking - Betroffene helfen Betroffenen

Gegenseitige Unterstützung - Austausch zur Problembewältigung

Ich suche auf diesem Weg Betroffene, die mit mir gemeinsam die Gruppe aufbauen und auf Augenhöhe organisieren möchten.

SEKIS - Bismarckstr. 101 - 10625 Berlin Charlottenburg

030 890 285 38 (SEKIS)

selbsthilfe@sekis-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

S E L B S T H I L F E

WE ARE FAMILY!

Empowerment für Familien mit Kindern aus Eizellen-/Samenspende

In den USA oder UK längst nichts Besonderes mehr, ist das Thema Eizellen- und Samenspende in Deutschland nach wie vor ein Tabu.

In unserer Selbsthilfegruppe wollen wir uns austauschen zu Themen wie:

- Wie erkläre ich meinem Kind seine Entstehung?
- Wie vermitteln wir es der Außenwelt und möchten wir Kontakt zu der/dem Spender*in?

Wir möchten Empowerment für uns und unsere Kinder, indem wir ihnen durch das Zusammensein mit Familien, die ähnlich entstanden sind, Normalität, Zugehörigkeit und Stolz auf ihre Entstehungsgeschichte vermitteln.

Alleinerziehende, binationale/multiethnische und queere Familien sind ausdrücklich willkommen!

Kontakt gerne über: selbsthilfe@sekis-berlin.de

Ort: SEKIS | Bismarckstr. 101 10625 Berlin

» [Inhaltsverzeichnis](#)

S E L B S T H I L F E

Gruppe in Gründung

Leeres Kinderzimmer – Wenn das Kind zum anderen Elternteil zieht

Treffen immer montags, 18 – 19:30 Uhr, 2. + 4. Montag

Wenn das Kind nach der Trennung beim anderen Elternteil lebt und der Kontakt stark reduziert ist, verursacht das großen Schmerz und Leid. Man sucht verzweifelt nach Gründen und wünscht sich, etwas ändern zu können. Wie kann man mit dieser neuen, nicht selbst gewählten Lebenssituation fertig werden? Wie gehen andere Betroffene mit dem Schmerz über den Verlust des Kontaktes zum Kind um? In einer Gruppe von Menschen, die Ähnliches erlebt haben, gibt es die Möglichkeit gemeinsam Hoffnung zu schöpfen, sich gegenseitig Mut zu machen und nach Wegen zu suchen, der Hilflosigkeit entgegenzuwirken. Wenn Sie auch den Wunsch nach Austausch haben, melden Sie sich bei uns!

Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum Reinickendorf

Eichhorster Weg 32 / 13435 Berlin

Telefon 030 / 4 16 48 42

selbsthilfezentrum@unionhilfswerk.de www.unionhilfswerk.de/selbsthilfe

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Gruppengründung:

Männer in Trennung

Trennungen sind selten einfach. In der Regel leiden alle Beteiligten darunter.

Die Selbsthilfegruppe „Männer in Trennung“ richtet sich an Männer, die in verschiedenen Phasen einer Trennung stecken. Ob frisch oder schon länger getrennt – hier seid ihr richtig. Es kann guttun und stark entlasten, mit anderen Menschen zu reden, die eine ähnliche Phase durchleben und durchlebt haben.

Die Selbsthilfegruppe startet zunächst als Gesprächskreis.

Pandemiebedingt können nur maximal 10 Menschen pro Treffen teilnehmen.

Termin: 2. und 4. Dienstag im Monat, 19:00 – 20:30 Uhr – Anmeldung erforderlich!

Ort: ein Gruppenraum in Prenzlauer Berg am Senefelderplatz (U2)

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Mixed Experience (Gruppe in Gründung)

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?

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

030 890 285 38 (SEKIS) mixed-experience@web.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Neue Gruppe:

Clusterkopfschmerz-Selbsthilfegruppe Berlin (CSG Berlin)

Wir sind eine Selbsthilfegruppe für Clusterkopfschmerz-Erkrankte und deren Angehörige. Die Mitglieder unserer Clusterkopfschmerz-Selbsthilfegruppe geben sich gegenseitig praktische Lebenshilfe. Der Austausch von Erfahrungen, Informationen, Tipps und Tricks helfen, den Alltag besser zu bewältigen – trotz aller sozialer, seelischer oder körperlicher Probleme, die im Zusammenhang mit der Erkrankung Clusterkopfschmerz entstehen. Wir bieten: – Erfahrungsaustausch auf Augenhöhe für Clusterkopfschmerz-Betroffene und deren Angehörige – regelmäßige Treffen

Treffen: Samstag, 12.00 - 15.00 Uhr (1x pro Quartal. Termine nach Anmeldung) Kontakt:

michael.brumme@clusterkopf.de Ort: Stadtteilzentrum Prenzlauer Berg, Fehrbelliner Str. 92, 10119 Berlin

» [Inhaltsverzeichnis](#)

CRPS/Morbus Sudeck - unabhängige Selbsthilfegruppe

Treffen: 3. Montag eines ungeraden Monats von 18 - 20 Uhr

Morbus Sudeck, Sudecksche Krankheit, Algodystrophie, Neurodystrophie, Sympatische Reflexdystrophie und Komplexes regionales Schmerzsyndrom (auch CRPS, Complex Regional Pain Syndrom) - alle Begriffe bezeichnen ein- und dasselbe Gesundheitsproblem, das der deutsche Chirurg Paul Sudeck Anfang des 20. Jahrhunderts als Erster beschrieb: starke und länger anhaltende Schmerzen an zumeist Händen oder Füßen (oder mehrerer Gliedmaßen), die häufig mit einer Bewegungs- und Funktionseinschränkung einhergehen? Die Selbsthilfegruppe richtet sich an Betroffene und deren Angehörige. Wir wollen uns treffen und über unsere alltäglichen Probleme austauschen. Dabei hilft es, wenn der Gesprächspartner genau weiß, wo von man spricht: Gleiches verbindet. Wichtig ist aber auch von den Erfahrungen anderer zu profitieren: welche Therapieform half mir/nicht, wo habe ich Hilfe gefunden/nicht. Durch die chronische Krankheit und die Schmerzen entstehen Probleme mit Angehörigen und Freunden. Gerne sind diese willkommen, treffen andere Angehörige oder erfahren mehr über die Krankheit. Wer sich treffen möchte, meldet sich bitte.

[Nachbarschaftshaus Friedenau, Holsteinische Straße 30, 12161 Berlin](#) Raum: Terrassenzimmer

Selbsthilfetreffpunkt, Holsteinische Straße 30, 12161 Berlin

Bitte vorher Kontakt zum Selbsthilfetreffpunkt aufnehmen unter Tel. 85 99 51 -330/-333 oder per Mail

selbsthilfe@nbhs.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PMS Prämenstruelles Syndrom (in Gründung)

Gruppentreffen noch offen

Achtung: Aufgrund der Corona-Pandemie finden viele Treffen nicht wie gewohnt statt. Bitte informieren sich bei den angegebenen Kontakt-Telefonnummern über die aktuelle Situation der Gruppe, die Sie aufsuchen möchten. Ich weiß noch nicht, wie ich das Thema angehen kann und würde mich gerne dazu mit anderen Frauen austauschen. Wenn ihr weitere Ideen habt, wie eine PMS-Gruppe noch aussehen könnte, meldet euch! Zeit und Ort können wir am besten zusammen vereinbaren, wenn sich die ersten Interessierten gemeldet haben.

Selbsthilfetreffpunkt Tempelhof-Schöneberg - Holsteinische Str. 30 - 12161 Berlin / Tempelhof-Schöneberg
Tel 030 859951-330/-333 selbsthilfe@nbhs.de <http://www.nbhs.de>
Sprechzeiten Mo 15 - 19, Di 15 - 18, Do 10 - 14 Uhr

» [Inhaltsverzeichnis](#)

ADHS im Erwachsenenalter Lichtenberg - Gruppe in Gründung

Vom Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom im Erwachsenenalter mit oder ohne Hyperaktivität sind schätzungsweise ca. 2 Mio. Menschen betroffen in Deutschland, ohne es zu wissen. Dabei kann die Krankheit gut behandelt werden, wenn sie erkannt wird. Kennen Sie es auch von sich, dass Sie besonders leicht ablenkbar sind, Schwierigkeiten in der Selbstorganisation haben, oft zu spontan sind, ohne vorheriges Nachdenken reagieren? Sind Sie zerstreut und sehr vergesslich, reagieren Sie überaus empfindlich auf Kritik? Das alles kann mit ADHS/ADS zu tun haben. Der Erfahrungsaustausch in der Gruppe kann helfen, Wege zu finden, die ADHS-spezifischen Alltagsprobleme zu verringern und auch die positiven Seiten des Lebens mit ADHS zu entdecken.

Selbsthilfekontaktstelle Synapse Lichtenberg - Schulze-Boysen-Str. 38 - 10365 Berlin
55491892
selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

ADHS Selbsthilfegruppe für Erwachsene Berlin Lichtenrade (Gruppe in Gründung)

Die ADHS Gruppe für Erwachsene ist für den Erfahrungsaustausch da. Sie bietet Informationen an, sorgt für gemeinsamen Austausch und fördert die Selbsthilfe. Wir haben mit dieser Gruppe eine zweite Tempelhofer Gruppe eröffnet. Die andere sitzt in Berlin-Mariendorf. c/o Gemeinschaftshaus Lichtenrade

Lichtenrader Damm 212 - 12305 Berlin Tempelhof
Tel 01517 45 22 331
aufnahme.berlintempelhof@adhs-deutschland.de
www.adhstempelhof.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

ed recovery - Online-Selbsthilfegruppe Essstörungen für Frauen Ü35

Den Mut haben seine eigene Wahrheit zu sprechen.

Den Mut haben seine eigene Wahrheit zu leben.

Das wird uns mit einer Essstörung niemals möglich sein, ganz gleich welchen Namen sie trägt, an welchem Punkt du stehst oder wie lange sie schon in deinem Leben ist. Doch für Jede von Uns gibt es einen Weg, Ihren ganz eigenen, einzigartigen. Heilung ist möglich.

ed recovery ist eine Selbsthilfegruppe für Frauen Ü35, die einen Weg raus aus der Essstörung und den Austausch mit Gleichgesinnten suchen. Die Gruppe findet 1x wöchentlich Online in einem geschützten Raum statt.

Wenn du Interesse an dieser Gruppe hast, melde dich gerne unter edrecoveryanni@gmx.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Adipositas - bewusst abnehmen - in Gründung

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

603 20 22, freitags 13.00 - 17.00 Uhr

SELBSTHILFE

Gruppenneugründung

Bulimie / Binge-Eating

Du kennst sie, wiederkehrende Essanfälle mit oder ohne kompensatorischer Gegenregulation? Du möchtest Dich austauschen über Themen, Gedanken und Alltagssituationen, die nur ebenfalls Betroffene nachvollziehen und kennen können?

Dann hab den Mut, probier es aus. Die Selbsthilfe und unsere Gruppe bietet einen geschützten Raum, in dem Du Akzeptanz und Wertschätzung erfährst. Du musst Dich nicht erklären, nicht rechtfertigen oder begründen wie Du Dich fühlst oder was Dich bewegt. Wir teilen unser Hadern, unsere Ängste und Sorgen - und wir teilen unsere kleinen Erfolgsmomente, die uns glücklich und stolz machen.

Bist Du auch mit dabei? Wir würden uns freuen!!

Melde Dich gern beim Selbsthilfeprojekt AnaDismissed

Lea Gericke / 0172 16 50 115 / info@ana-dismissed.de

SELBSTHILFE

Gruppe in Gründung.

Krebs - eine Angehörigengruppe

Sind Angehörige oder Bekannte von Ihnen an Krebs erkrankt? Sie möchten Ihre Angehörigen unterstützen? Möchten sich mit anderen Angehörigen austauschen, in einem vertraulichen Gespräch, wo Sie offen über Ihre Emotionen und Gefühle

Selbsthilfekontaktstelle Lichtenberg - Horizont Hohenschönhausen - Ahrenshooper Str. 5

13051 Berlin

Tel 030 962 10 33

www.selbsthilfe-lichtenberg.de

SELBSTHILFE- JUNGE SELBSTHILFE

Stammtisch junge Selbsthilfe

Gönn dir Zeit mit Gleichgesinnten!

Hier triffst du andere junge Menschen mit ähnlichen Lebensfragen, Problemen oder Diagnosen, mit denen du dein Leben und deine Probleme selbst in die Hand nehmen kannst. Gemeinsam seid ihr stark!

Jeden letzten Dienstag im Monat um 19 Uhr

Derzeit - Wir treffen uns unkompliziert: **OHNE Maske und Test im "Café" Zoom**

Es ist ein Raum auf "Junge Selbsthilfe" reserviert. Ihr erkennt uns aber auch an unseren unmaskierten Gesichtern. Wir freuen uns auf euch!

Den Link bekommt ihr nach der Anmeldung automatisch per Mail.

E-Mail: junge-selbsthilfe@sekis-berlin.de

Projekt Junge Selbsthilfe in Berlin

Instagram: jungeselbsthilfeberlin

SELBSTHILFE- JUNGE SELBSTHILFE

Bundesweite Arbeitsgruppe Selbsthilfe U20

Auch in diesem Jahr lädt die Arbeitsgruppe dazu ein, sich gemeinsam über Unterstützungsmöglichkeiten der Selbsthilfe von jungen Menschen unter 20 Jahren auszutauschen. Im Sommer 2021 mit ca. 40 Teilnehmer:innen gegründet, ist sie jederzeit offen für neue Teilnehmer:innen. Die Arbeitsgruppe trifft sich vierteljährig zur Entwicklung von Ideen, weiteren Bedarfsklärung und gegenseitigen Unterstützung.

Infos und Anmeldung: <https://eveeno.com>

Die Termine 2022 im Überblick

11. März 2022 | 10. Juni 2022 | 09. September | 09. Dezember 2022

Jeweils 10.00 bis 12.00 Uhr

Themenspezifische Untergruppen

Die Arbeitsgruppe hat sich in weitere themenspezifische Untergruppen organisiert, da es viele offene Fragen in diesem spannenden und ebenso herausfordernden Arbeitsfeld gibt. Die Ergebnisse der Treffen werden in den vierteljährlichen Großtreffen vorgestellt. Auch hier sind neue Gesichter gern gesehen.

UG Rechtliche Fragen

UG Öffentlichkeitsarbeit

UG Ländlicher Raum

UG Kollegiale Beratung

Die ersten Termine 2022 für die Untergruppen im Überblick

UG Öffentlichkeitsarbeit 7. Januar 2022 | 10.00 bis 11.30 Uhr

Ansprechpartnerin: Daniela Reif (reif@kiss-pfalz.de)

UG Kollegiale Beratung 27. Januar 2022 | 16.30 bis 18.00 Uhr

Danach weiter 14-tägig donnerstags von 16.30 bis 18.00 Uhr

UG Rechtliche Fragen 8. März 2022 | 11.30 bis 13.00 Uhr

Ansprechpartnerin: Elisabeth Ifland (Elisabeth.Ifland@seko-bayern.de)

UG Ländlicher Raum **18. März 2022 | 10.00 bis 11.30 Uhr**

Ansprechpartnerin: Veronika Polok (polok@caritas-nea.de)

Ansprechpartnerin: Saskia Schubert (junge-selbsthilfe@stadtrand-berlin.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE- JUNGE SELBSTHILFE

Lebensmutig _ Blog der Jungen Selbsthilfe

Die Formate der Selbsthilfegruppen gehen weit über den bekannten Gesprächskreis hinaus. Stammtische, Improvisationstheater und Trommeln bis hin zu Spazieren gehen, Erfolgsteams und eben auch Schreibgruppen - Vieles ist möglich.

Die Autor:innen des Lebensmutig Blogs schreiben über ihre Erfahrungen in Selbsthilfegruppen, ihre Herausforderungen im Leben und ihre ganz persönliche Sicht auf Themen wie Anderssein, Gemeinschaft und Inklusion.

In Zusammenarbeit mit www.schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de

Mehr über diesen Blog findet ihr hier: www.junge-selbsthilfe-blog.de

Du möchtest mitschreiben? Dann melde dich hier: junge-selbsthilfe@nakos.de

2022 stellen wir euch hier jeden Monat eine:n Autor:in vor.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE- JUNGE SELBSTHILFE

Podcast "Clear Mind"

Der Podcast "Clear Mind" wurde 2021 von den zwei Studierenden - Areti und Lena - ins Leben gerufen.

Mit dem Fokus auf der Verschiedenheit der Wahrnehmungen von Emotionen und Gefühlen reden die beiden über alle Themen rund um das Thema Mentale Gesundheit. Zu Gast sind berufserfahrene Psychologen oder Coaches, die den Podcast mit Ihrem Fachwissen thematisch bereichern. Perfekt für Persönlichkeitsentwicklungs-Enthusiasten und Psychologie-Interessierte, die auch auf dem Weg zur Arbeit etwas dazu lernen möchten. Ihr könnt uns überall hören, wo es Podcasts gibt.

Habt ihr Feedback oder Interviewpartner*innen für uns?

Dann mailt uns gern:

Webseite: <https://clearmind.letscastr.fm>

Email: clearmindpodcast@outlook.com

» [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](#)

SELBSTHILFE

Online-Angebote der Sucht-Selbsthilfegruppen in Zeiten der Corona-Pandemie

Teilweise finden die Treffen der Selbsthilfegruppen noch nicht statt bzw. kommen in Online-Treffen zusammen. Andere treffen sich seit kurzem wieder unter bestimmten Raum- und Hygieneregeln. Informieren Sie sich über die jeweiligen Kontaktdaten der Gruppe oder den Gruppenübersichten der Selbsthilfeorganisationen, ob und wann die Treffen stattfinden.

Anonyme Alkoholiker

Hotline der Kontaktstelle: 19295 [Online-Meetings »](#)

Kreuzbund-Chat

Selbsthilfe online für Suchtbetroffene & Angehörige zu allen Sucht-Themen [Zum Chat »](#)

Narcotics Anonymous (NA)

Hotline: 0800 445 33 62 [Meetings »](#)

Rettungsring e.V.

[Selbsthilfe im neuen Format »](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE ONLINE

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](#)

SELBSTHILFE ONLINE

Echte Stimmen – Der Berliner Selbsthilfepodcast bei spotify

Torsten Hansen

#26 Autismus – Spektrum Elternzentrum Berlin e.V. - Leben - Beratung - Begleitung

In dieser Folge sprechen wir mit Torsten Hansen. Er ist erster Vorsitzender des Elternzentrums Berlin e.V. . Er und andere betroffene Eltern gründeten diesen Verein vor vielen Jahren. Sie sind mittlerweile eine kompetente Anlaufstelle für alle Fragen rund um Autismus und organisieren Fachtagungen mit international anerkannten Spezialist*innen und Themen Cafès. Torsten stellt den Verein vor und schildert auch seinen eigenen Weg, denn er selbst hat einen mittlerweile erwachsenen Sohn mit einer anderen Wahrnehmung, wie er es nennt.

Torsten sprüht vor Lebensfreude und Tatendrang, der hoffentlich ansteckend wirkt, denn der Vereinsvorstand sucht Nachwuchs.

Torsten Lebensmotto: "Es sind die Begegnungen mit Menschen, die das Leben lebenswert machen."

Guy de Maupassant

Herzlichen Dank an Torsten für dieses persönliche und hochinteressante Gespräch.

Ich wünsche allen Hörer*innen und dem Podcast-Team schöne Weihnachten und ein gesundes, echtes Jahr. Torstens Empfehlung: Art of Inclusion mit Gee Vero:

[GEE VERO - THE ART OF INCLUSION \(paritaet-berlin.de\)](https://www.paritaet-berlin.de/)

Buchtipp: Autismus - (M)Eine Andere Wahrnehmung - Gee Vero

Shownotes: <https://elternzentrum-berlin.de/>

Abendgespräche der Villa Mittelhof

Ein digitales Gesprächsangebot auf Zoom

Wir sprechen über unseren Alltag, tauschen uns aus über das was uns bewegt - Leichtes aber auch Belastungen haben hier Raum. Wer Kontakt und einfühlsame Gespräche sucht, ist willkommen.

Termin: jeden Mittwoch von 18 bis 19 Uhr

Kosten: keine

Bitte anmelden: Tel. (030) 80 19 75 14 oder [selbsthilfe\(at\)mittelhof.org](mailto:selbsthilfe(at)mittelhof.org)

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

Wir freuen uns auf Neue!

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

PROJEKTE

Preis für digitales Miteinander zu vergeben

2022 lobt der Digitaltag wieder einen Preis für besonders verbindende, partizipative Digitalprojekte aus:

Den Preis für digitales Miteinander. Gesucht werden zivilgesellschaftliche Projekte, Initiativen, Vereine, die sich in den Bereichen "Digitale Teilhabe" und/oder "Digitales Engagement" verdient machen.

Der Preis ist mit insgesamt 20.000 Euro dotiert. Weitere Informationen findet ihr hier:

<https://digitaltag.eu/preis-fuer-digitales-miteinander>

PROJEKTE

Podcast Organspende verstehen und entscheiden

die BZgA hat eine zwölfteilige Podcastreihe mit dem Titel "ORGANSPENDE - verstehen & entscheiden" produziert, die die häufigsten Fragen zur Organspende aufgreift und sich am Ablauf einer Organspende orientiert.

Die Moderatorin Sandra Wahle führt durch alle Podcastepisoden und spricht mit verschiedenen Expertinnen und Experten sowie Betroffenen (Transplantierte sowie Angehörige eines Organspenders). Heute starten wir mit der Veröffentlichung des Trailers und am 22.

Februar mit der Episode 1. Danach werden die weiteren 11 Episoden im wöchentlichen Abstand auf den nachfolgend genannten Plattformen zur Verfügung gestellt, über die sie auch abonniert werden können.

Apple-Podcasts:

<https://podcasts.apple.com/us/podcast/organspende-verstehen-entscheiden/id1609064537>

Spotify: <https://open.spotify.com/show/0hjaBq9DfGJDXuY0dPxx>

Deezer: <https://deezer.com/show/3426572>

PocketCasts: <https://pca.st/fmh025zp>

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/UCgCCxfZ7rFIXEVW6HTwHpGQ/>

» [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](#)

PATENTENINTERESSEN



Ursula Gaedigk ist neue Patientenbeauftragte für Berlin

Die Patientenbeauftragte des Landes Berlin ist Ansprechpartnerin für die Anliegen, Belange und Beschwerden von kranken und pflegebedürftigen Menschen, pflegenden Angehörigen und ihren Organisationen sowie von Nutzerinnen und Nutzern der gesundheitlichen und pflegerischen Versorgung in Berlin. Ihr Amt schafft den Rahmen dafür, dass ihre Interessen in der Versorgungspolitik angemessen Gehör und Berücksichtigung finden. Berlin hatte mit der Schaffung dieser Institution im Oktober 2004 eine Vorreiterposition unter den Bundesländern übernommen.

Bei Problemen und Beschwerden vermittelt die Patientenbeauftragte unabhängig, steht den Betroffenen aber parteiisch zur Seite. Sie regt zum Ausgleich und Vergleich an und unterstützt den Dialog im Sinne einer Schlichtung. In Einzelfällen vermittelt sie. Auf Wunsch wird die Anonymität der Beschwerdeführer/innen gewahrt.

Sie arbeitet mit Initiativen, Verbänden und Organisationen zusammen und koordiniert die Vernetzung der vielfältigen Aktivitäten für eine Unterstützung der Betroffenen in Berlin. Sie greift Ansätze zur Interessenvertretung auf und entwickelt sie mit den Partnern weiter.

Die Patientenbeauftragte berät die Senatorin und die Verwaltung in Fragen, die Patientenbelange betreffen. Sie sammelt und dokumentiert Erfahrungsberichte, Anliegen und Beschwerden und wertet sie so aus, dass daraus konkrete Forderungen an die Politik und Verwaltung zur Verbesserung der Gesundheits- und Sozialpolitik formuliert werden können.

Ursula Gaedigk | Oranienstraße 106 | 10969 Berlin

Tel.: [\(030\) 9028-2010](tel:03090282010) Fax: (030) 9028-3113

patientenbeauftragte@senGPG.berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Orientierung im Gesundheitswesen

Patientenbelange sind vielfältig. Arzt, Krankenhaus, Krankenkasse: Unser Gesundheitswesen ist kaum zu durchschauen. Das Vertreten der eigenen Belange wird erheblich leichter, wenn wir verstehen, wie die Strukturen sind. In welches Krankenhaus für die OP? Was tun bei Stress mit der Krankenkasse? Es ist kompliziert in unserem Gesundheitssystem.

Hier ein Informationsangebot, das ein wenig weiter hilft.

<https://www.riffreporter.de/de/wissen/arzt-klinik-krankenkasse-gesundheitswesen-orientierung>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Mitbestimmung: Patientenvertreter verlangen mehr Unterstützung

Die Bundesarbeitsgemeinschaft (BAG) Selbsthilfe fordert, dass die Patientenvertretung organisatorisch gestärkt werden soll. Derzeit seien die Vertreterinnen und Vertreter von Betroffenen in den gesundheitspolitischen Gremien mit einem „kaum zu bewältigenden Arbeitsvolumen“ konfrontiert und erfahren nach Auskunft des BAG-Geschäftsführers Dr. Martin Danner lediglich unzureichende organisatorische Unterstützung.

Nur wenn Patientenorganisationen in die Lage versetzt werden, die wissenschaftliche Evidenz patientenorientiert auszuwerten, könnten sie das Antragsrecht zur Überprüfung von Behandlungsmethoden auch optimal ausüben und auch die Patientensicht im Rahmen der Qualitätssicherung im Gesundheitswesen in die Bewertungsprozesse besser einbringen, argumentiert Danner. Er ist Sprecher des Koordinierungsausschusses der Patientenvertretung.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Patientenrechte: Gutachten empfiehlt Beweislastumkehr bei Behandlungsfehlern

Im Februar 2013 wurde das Patientenrechtegesetz eingeführt. Am neunten Jahrestag zieht der Sozialverband Deutschland (SoVD) mit dem Gutachten „Stärkung und Weiterentwicklung der Patientenrechte in Deutschland“ Bilanz.

Es ist „kein schlechtes Gesetz“, allerdings ist der Gesetzgeber „an ganz wesentlichen Punkten damals auf halben Weg stehen geblieben“, sagt Rechtswissenschaftler Prof. Thomas Gutmann von der Universität Münster, der das Gutachten verfasst hat. Das Beweisrecht müsse geändert werden. „Wer die Beweislast hat, verliert den Prozess“, so Gutmann. Im Moment sind das die Patienten. Sie müssen nachweisen, dass der Fehler des Arztes mit an Sicherheit grenzender Wahrscheinlichkeit für ihren Schaden verantwortlich sei.

<https://www.sovd.de/gutachten-patientenrechte>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Post-Covid keine neue Volkskrankheit

Unter Post-Covid leiden rund sechs Prozent der Corona-Infizierten. Das hat das Zentralinstitut für die kassenärztliche Versorgung (Zi) durch eine Studie herausgefunden und im neuen digitalen Diskussionsformat „Zi Insights“ präsentiert. Mit einer neuen Volkserkrankung habe man es aber nicht zu tun, hebt Institutsleiter Dr. Dominik von Stillfried hervor.

„Unsere Daten zeigen, dass es eher eine Fortführung bestehender Volkserkrankungen sein dürfte“, sagt er. Denn mehr als 97 Prozent der Betroffenen hätten bereits an Vorerkrankungen wie Adipositas, Rückenschmerzen oder Anpassungsstörungen gelitten, geht aus der Studie hervor. Unter Post-Covid würden alle Behandlungen und Symptome zusammengefasst, die acht bis zwölf Wochen nach einer Corona-Infektion auftreten und mit dieser in Verbindung stehen, erklärt von Stillfried. Long-Covid sei der Überbegriff und umfasst alle gesundheitlichen Probleme, die nach dem Abebben der Akutphase auftreten.

<https://www.zi.de/veranstaltungen/zi-insights/7-februar-2022>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

An oder mit COVID: Studie gibt Aufschluss zu Todeszahlen

In den Diskussionen um die Folgen der Corona-Pandemie spielt das Thema der sogenannten Übersterblichkeit eine wesentliche Rolle. Die meisten Patienten versterben an und nicht mit COVID-19. Das zeigt eine Auswertung des Deutschen Registers für COVID-19 Obduktionen. Die Ergebnisse offenbaren

auch, dass das Coronavirus in den Körpern der Verstorbenen massive Lungenschäden anrichtet.
<https://www.gerechte-gesundheit.de/news/detail/an-oder-mit-covid-studie-gibt-aufschluss-zu-todeszahlen.html>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PATENTENINTERESSEN

Altersgrenze des Mammographie-Screenings soll erhöht werden

Die obere Altersgrenze beim Mammographie-Screening-Programm soll von 69 auf 75 Jahre angehoben werden. Das empfiehlt der Petitionsausschuss dem Bundestag in einer Beschlussempfehlung. Da beim Mammographie-Screening Röntgenstrahlung zur Anwendung kommt, sind die Verantwortlichkeiten für Regelungen und Anpassungen geteilt. In strahlenschutzrechtlicher Hinsicht liegen sie beim Bundesamt für Strahlenschutz sowie dem Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz, nukleare Sicherheit und Verbraucherschutz. In krankenversicherungsrechtlicher Hinsicht ist der Gemeinsame Bundesausschuss (G-BA) sowie das Bundesministerium für Gesundheit zuständig. Hier werden nun die konkreten Regelungen dazu festgelegt.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PATENTENINTERESSEN

Studie zeigt: Depressiv Erkrankte leiden besonders unter Pandemie

Die Pandemie und die damit einhergehenden Einschränkungen verschlechtern den Krankheitsverlauf bei der Hälfte der Patienten mit Depression. Ursachen sind schlechtere medizinische Versorgung und ein veränderter Lebensstil.

<https://www.gerechte-gesundheit.de/news/detail/depressiv-erkrankte-leiden-besonders-unter-pandemie.html>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PATENTENINTERESSEN

Hilfe bei Knorpelschäden: G-BA beschließt neue ambulante Therapieoption

Gesetzlich versicherten Patienten, die unter schweren Knorpelschäden am Kniegelenk leiden, steht zukünftig mit der matrixassoziierten autologen Chondrozytenimplantation ([M-ACI](#)) eine neue Therapie in der vertragsärztlichen Versorgung zur Verfügung. Das hat der Gemeinsame Bundesausschuss ([G-BA](#)) beschlossen, da wissenschaftlichen Studien Vorteile für die Behandlung im Vergleich zu anderen Therapien ergeben hatten.

Die M-ACI kann als neue ambulante Therapieoption bei Knorpeldefekten des Kniegelenks eingesetzt werden, wenn der Defekt einen Schweregrad 3 oder 4 hat. Bei Grad 3 erreicht die Tiefe des Knorpelschadens mehr als 50 Prozent der gesamten Knorpeldicke. Bei Grad 4 fehlt im betroffenen Bereich des Kniegelenks die gesamte Knorpelschicht und der Knochen liegt frei.

Bei der M-ACI wird in einem ersten operativen Eingriff dem betroffenen Gelenk etwas Knorpelgewebe entnommen und anschließend im Labor gezüchtet und vermehrt. Die kultivierten Knorpelzellen werden direkt auf eine Trägermatrix aufgetragen und gemeinsam mit ihr bei einem zweiten operativen Eingriff im Bereich des Knorpeldefekts befestigt.

Bevor die M-ACI als ambulante Leistung von Fachärzten erbracht und abgerechnet werden kann, ist laut G-BA jedoch noch ein weiterer Schritt notwendig: Der Bewertungsausschuss muss über die Höhe der ärztlichen Vergütung entscheiden. Das Gremium, in dem Vertreter von Krankenkassen und Ärzteschaft verhandeln, hat entsprechend gesetzlicher Vorgaben sechs Monate nach Inkrafttreten Zeit, um eine Abrechnungsziffer festzusetzen.

Weitere Beiträge dazu:

[Schalldiagnostik künftig mögliches Verfahren zur Knorpelbeurteilung im Knie](#)

[Gonarthrose: Regelmäßige Steroid-Injektionen könnten Knorpel schädigen](#)

[Arthrose-Gene liefern Anregungen für neue Therapien](#)

Quelle: aerzteblatt.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PATENTENINTERESSEN

Podologische Behandlung mit Nagelkorrekturspangen wird verordnungsfähig

Patienten steht zukünftig eine neue podologische Leistung zur Verfügung: Die Nagelspangenbehandlung bei eingewachsenen Fußnägel. Derzeit ist eine solche Behandlung eine ärztliche Leistung, nun kann sie

zusätzlich auch von Podologen übernommen werden. Das hat der Gemeinsame Bundesausschuss ([G-BA](#)) beschlossen und in der Heilmittel-Richtlinie definiert. Darin steht, wann eine podologische Nagelspannenbehandlung ärztlich verordnet werden kann, wie der genaue Leistungsumfang aussieht und in welchen Situationen ein Arzt einzubeziehen ist.

Laut G-BA kann die podologische Nagelspannenbehandlung von Ärzten voraussichtlich ab 1. Juli verordnet werden. Laut G-BA ist es für den Erfolg einer Nagelspannenbehandlung sinnvoll, dass der behandelnde Podologe selbst festlegt, nach welchem Zeitraum die Behandlung fortgesetzt wird. Mehr zum Thema

[Podologie: Verordnungsfähigkeit erweitert](#) [Nagelerkrankungen: Häufige Fehldiagnosen](#)

Quelle: aerzteblatt.de - Donnerstag, 17. Februar 2022

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2022

Fortbildungsveranstaltungen 2022

Liebe Selbsthilfe- Aktive und Selbsthilfe-Interessierte, das Team Fortbildung in der Selbsthilfe freut sich auf ein weiteres gemeinsames Fortbildungsjahr mit euch. Unter dem Motto „Gemeinsam: Informiert sein, Erfahrungen austauschen, Selbsthilfe stärken“ bieten wir auch in diesem Jahr wieder Informationsveranstaltungen, Workshops, Fortbildungen und Schulungen zu unterschiedlichen Themen aus dem Bereich der Selbsthilfe für euch an. Unabhängig von Corona haben wir Online-Fortbildungen als festen Bestandteil unseres Angebots in das Programm mit aufgenommen. Wir sind bemüht die Veranstaltungen trotz prekärer Lage rund um Corona umzusetzen und das Fortbildungsangebot aufrecht zu erhalten. Unsere Präsenz-Veranstaltungen werden unter Einhaltung der jeweils aktuellen Vorgaben zur COVID-19-Prävention des Landes Berlin durchgeführt. Um den Zugang möglichst vieler Teilnehmenden zu ermöglichen, gilt für die Teilnahme an Präsenz-Fortbildungen die 3-G-Regelung. Kurzfristige Änderungen des Umsetzungsformats und ggf. Absagen können wir leider nicht ausschließen.

Infos dazu erhaltet ihr unter: <https://www.sekis-berlin.de/> und <https://www.sekis-berlin.de/fortbildung>.

Der Zugang zu 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, Gebärdensprache) beantragt werden.

Wir freuen uns auf eure Anmeldungen und Teilnahme!

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2022

Organisation und Öffentlichkeit – Kooperation und Beteiligung

Autonomie in der Selbsthilfe – Selbsthilfe und Autonomie: Wahrung von Selbstbestimmung und Vermeidung von Interessenkonflikten

Freitag, 11. März 2022 | 16 - 18 Uhr

SEKIS Berlin | Bismarckstr. 101 (Eingang über Weimarer Str.) | 10625 Berlin

Selbsthilfegruppen und -organisationen benötigen für ihre Aufgaben finanzielle Mittel. Trotz der Fördermöglichkeit für die gesundheitliche Selbsthilfe durch die Krankenkassen, wünschen sich manche Gruppen zusätzliche Mittel, um die vielfältigen Aufgaben umzusetzen. So kann die Förderung durch Wirtschaftsunternehmen, z. B. Arzneimittel- oder Medizinproduzierende oder Hilfsmittelherstellende für manche Gruppe interessant sein. Aber hier lauern auch Gefahren. Für die Selbsthilfe ist es daher wichtig zu prüfen, wie sinnvoll die Annahme von Geld, Geschenken o. a. ist. Auf jeden Fall sollte die Selbsthilfegruppe oder -organisation transparent mit einer Unterstützung seitens der Industrie umgehen. In dieser Info-Veranstaltung wird das Für- und Wider der Unterstützung von Selbsthilfegruppen und -organisationen durch die Wirtschaft erläutert und mit euch diskutiert.

Für diese Veranstaltung wird ein internetfähiges Gerät (PC / Laptop / Tablet oder Smartphone) mit Mikrofon und Kamera benötigt.

Anmeldefrist: Donnerstag, 3. März 2022

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Online: www.sekis.de/Fortbildung

Tel.: 030 890 285 39

Kosten: keine

Leitung: David Brinkmann (NAKOS)

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2022

Selbsthilfe und Migration

Meine Gruppe – Meine Fragen: Platz für alle Fragen, die der Alltag in muttersprachlichen Selbsthilfegruppen mit sich bringt

Donnerstag, 17. März 2022 | 18-21 Uhr

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

Ein Angebot mir Platz für alle Fragen, die der Alltag in muttersprachlichen Selbsthilfegruppen mit sich bringt.

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. Ihr sucht andere Menschen, die auch Erfahrungen in der Selbsthilfe gesammelt haben? Eure Treffen sehen manchmal anders aus als die Treffen deutschsprachiger Gruppen? Dann freuen wir uns sehr auf eure Anmeldung.

Die Fortbildung findet in deutscher Sprache statt. Bitte meldet Euch, wenn eine Übersetzung benötigt wird.

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Online: www.sekis.de/Fortbildung

Tel.: 030 890 285 39

Kosten: 5,- € (Zahlung vor Ort)

Leitung: Arbeitskreis Selbsthilfe und Migration

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2022

Methoden und Techniken – Besondere Situationen

Online-Veranstaltung

Diagnose Angehörig sein

Donnerstag, 24. März 2022 | 18-21 Uhr

Die Gefahr ist groß, dass Angehörige von Menschen mit einer psychischen Erkrankung es zu ihrer Lebensaufgabe machen, den psychisch erkrankten Menschen zu umsorgen. Alles dreht sich um die Krankheit und die Frage: Wie kann ich Dir helfen? Dabei agieren Angehörige häufig aus einem unbestimmten Gefühl heraus, Schuld auf sich geladen oder sich nicht genügend um den anderen gekümmert zu haben. Sie geraten mit der Zeit immer mehr in einen Strudel der Kontrolle: „Hast du ... schon versucht?“ oder „Bist du schon bei ...gewesen?“ Oft führen all ihre Sorgen und Mühen zu keiner Besserung. Am Ende bleibt ein Gefühl von Hilflosigkeit und Ohnmacht. Der Workshop lädt Angehörige und Gruppenmitglieder zu einem

Gruppenübergreifenden Erfahrungsaustausch ein: Was steckt hinter diesen Mustern? Warum halten sich diese so hartnäckig? Wie kann in der Gruppe darauf eingegangen/damit umgegangen werden? Für diese Veranstaltung wird ein internetfähiges Gerät (PC / Laptop / Tablet oder Smartphone) mit Mikrofon und Kamera benötigt.

Anmeldefrist: Mittwoch, 16. März 2022

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Online: www.sekis.de/Fortbildung

Tel.: 030 890 285 39

Kosten: 5,- € (bei Online-Angeboten:

Zahlung per Überweisung, SELKO Bank für Sozialwirtschaft - IBAN DE42 1002 0500 0003 3524 00)

Leitung: Nora Fieling, Helga Schneider-Schelte (Arbeitskreis Fortbildung)

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2022

Methoden und Techniken – Besondere Situationen

Online-Veranstaltung

Supervision für Mitglieder von Selbsthilfegruppen – Unterstützung bei Problemen

Donnerstag, 31. März 2022 | 18-21 Uhr

Euch geht eine Situation aus einem der letzten Gruppentreffen immer noch nach? Ihr wollt in der Gruppe etwas Neues ausprobieren, wisst aber noch nicht wie? Ihr wollt wissen, ob andere Gruppen ähnliche Probleme haben und wie sie damit umgehen?

Die Supervision ist offen für alle, die ihre Fragen und Schwierigkeiten aus ihren Gruppen einbringen möchten und die neugierig sind auf die Themen aus anderen Selbsthilfegruppen. In der Supervision ist Raum, sich gegenseitig auszutauschen und gemeinsam Lösungen zu erarbeiten.

Für die online- Veranstaltungen wird ein internetfähiges Gerät (PC / Laptop/ Tablet oder Smartphone) mit Mikrofon und Kamera benötigt.

Leitung: Götz Liefert | Helga Schneider-Schelte

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Online: www.sekis.de/Fortbildung

Tel.: 030 890 285 39

Kosten: 5,- € ((bei Online-Angeboten:

Zahlung per Überweisung, SELKO Bank für Sozialwirtschaft - IBAN DE42 1002 0500 0003 3524 00)

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2022

Organisation und Öffentlichkeit – Öffentlichkeitsarbeit und Digitalisierung

Öffentlichkeitsarbeit mal anders - Kreative Printmedien und Co

Mittwoch, 6. April 2022 | 15 - 18 Uhr

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

Die eigene Selbsthilfegruppe oder -organisation in der Öffentlichkeit bekannt zu machen und dadurch der Verwirklichung der eigenen Ziele näher zu kommen, bleibt oft ein Vorhaben, das mit viel Arbeit und Unzufriedenheit verbunden ist. Oft kommen nicht so viel Neue in die Gruppe, wie gewünscht werden.

Trotz des vielfältigen Netzwerks der Selbsthilfe, erfordert es manchmal andere Wege und Strategien der Öffentlichkeitsarbeit, die wirklich zur Gruppe passen und nachhaltig sind. Dafür sind Rückmeldungen von neuen Gruppeninteressierten und aus Kooperationen nicht zu unterschätzen.

Anmeldefrist: Dienstag, 29. März 2022

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de
Online: www.sekis.de/Fortbildung
Tel.: 030 890 285 39
Kosten: 5,- € (Zahlung vor Ort)
Leitung: Ines Krahn (Diplom Sozialpädagogin, Coach, Mentorin)
[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2022

Methoden und Techniken – Gruppenarbeit und Kommunikation

Starke Gefühle

Donnerstag, 7. April 2022 | 18 – 21 Uhr

Selbsthilfekontaktstelle Steglitz-Zehlendorf im Mittelhof | Königstr. 42 / 43 | 14163 Berlin

Selbsthilfegruppen sind oft besondere Orte. Hier sprechen wir über Erfahrungen, Angst, Erfolge und schmerzhafte Erlebnisse. Hier werden wir damit verstanden, wie es nur unter Menschen geht, deren Erfahrungen dicht an den eigenen liegen. Intensiver Austausch verbindet auf besondere Weise. Und manchmal erschreckt er. Wenn plötzlich Tränen fließen oder Ärger laut wird und wir uns in dem, was vielleicht zu tun wäre, überfordert fühlen.

Was dann? Wie begegnen wir Situationen und starken Gefühlen in der Gruppe, die uns einfach zu viel sind? In diesem Workshop wollen wir den Fragen nachgehen:

Was löst es in uns aus, wenn jemand weint oder wütend ist? Warum ist es unangenehm?

Was braucht die Person, die starke Gefühle zeigt?

Wie finden wir in der Gruppe eine gute Balance zwischen zu viel und zu wenig?

Der Workshop will Mut machen, in Kontakt zu bleiben, zu den eigenen Gefühlen und zu den Gefühlen von anderen.

Anmeldefrist: Mittwoch, 30. März 2022

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Online: www.sekis.de/Fortbildung

Tel.: 030 890 285 39

Kosten: 5,- € (Zahlung vor Ort)

Leitung: Birgit Sowade, Helga Schneider-Schelte (Arbeitskreis Fortbildung)

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2022

Organisation und Öffentlichkeit – Recht und Datenschutz

Online-Veranstaltung

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

Dienstag, 26. April 2022 | 16 - 18 Uhr | Onlineveranstaltung

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. In einem Gespräch, in dem konkrete Fragen zu dem Thema gestellt werden können, wollen wir Tipps und Anregungen für einen sichereren und datenschutz-konformereren Einsatz von neuen Medien – aber auch für die Gruppenarbeit allgemein – geben.

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!

Gerne können konkrete Fragen schon vorab an SEKIS gesendet werden.

Dienstag, 26. April 2022 | 16 - 18 Uhr

Anmeldefrist: Montag, 18. April 2022

Für diese Veranstaltung wird ein internetfähiges Gerät (PC / Laptop / Tablet oder Smartphone) mit Mikrofon und Kamera benötigt.

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Online: www.sekis.de/Fortbildung

Tel.: 030 890 285 39

Kosten: Keine

Leitung: Anne Dietrich-Tillmann (Geschäftsführung SELKO)

Weitere Veranstaltung dazu:

Dienstag, 27. September 2022 | 16 - 18 Uhr

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

Anmeldefrist: Mo, 19. September 2022

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2022

Junge Selbsthilfe: Studieren mit Barrieren – Lass dich nicht aufhalten!

Samstag, 30. April 2022 | 10 – 13 Uhr

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

Erfahrungsaustausch zu Unterstützungsmöglichkeiten.

Du bist unsicher, ob du (weiter) studieren kannst, weil du zum Beispiel mit einer körperlichen Einschränkung lebst, deine aktuellen Lebensbedingungen oder finanziellen Möglichkeiten bestimmte Einschränkungen mit sich bringen? Andere sagen dir, dass du deshalb nicht studieren kannst? Lass dich nicht aufhalten! Es gibt viele Unterstützungsangebote. Wo du sie findest, wenn du mit einer psychischen oder physischen chronischen Krankheit oder als Erste*r in deiner Familie studieren möchtest – darauf wirst du in dieser Fortbildung Antworten finden – einerseits durch fachlichen Input und andererseits natürlich durch Erfahrungsaustausch mit Gleichgesinnten. Du erfährst wo und wie du Ermutigung und Unterstützung findest, wenn du Fragen zum Studium hast. Du kannst ein Studium schaffen, auch wenn du z. B. Angehörige pflegst, in einer schwierigen finanziellen Lage steckst oder mit einer Behinderung oder chronischen Krankheit lebst.

Anmeldefrist: Donnerstag, 21. April 2022

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Online: www.sekis.de/Fortbildung

Tel.: 030 890 285 39

Kosten: 5,- € (Zahlung vor Ort)

Leitung: Kyra Morawietz (Selbsthilfetreffpunkt Spandau), Paul Seyfarth (Junge Selbsthilfe)

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

Die Veranstaltungsankündigungen finden Sie auch online
<http://www.sekis.de/aktuelles/veranstaltungen/>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

1. März 2022

19:00 Uhr

Info-Abend der Psoriasis Selbsthilfe

Vortrag: Medikamentöse Darreichungsformen von Medikamenten im Alter
Familienzentrum, Mehringdamm 114, Raum 401, 10965 Berlin- Kreuzberg
Referentin Frau Nadin Kannegießer, Apothekerin,
Thema "Medikamentöse Darreichungsformen im Alter".

Es wird gebeten, sich vorher anzumelden, da wir aufgrund der Pandemie nur eine beschränkte Anzahl von Teilnehmern zulassen dürfen.

Anmeldung: Marina Göritz : Telefon: 0173-4726599 oder Andreas K. Walter Telefon: 854 12 51.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

04. März 2022

18:00 Uhr

Kontaktabbruch zu den Eltern

Selbsthilfekontaktstelle Alt-Marzahn 59 A, 12685 Berlin

Den Kontakt zu den eigenen Eltern abubrechen ist ein Schritt, den man nicht leichtfertig geht. Was bleibt ist jedoch die Trauer über den Verlust. In dieser Gruppe wollen wir uns Raum für unsere Trauer geben, Trost spenden und Ermutigung finden. Wir müssen das nicht alleine schaffen, sondern können uns zusammentun und uns gegenseitig unterstützen. Mitunter werden auch Traumata ein Thema sein. Der Schwerpunkt der Gruppe liegt jedoch bei der Bewältigung des Kontaktabbruchs.

Zu einem ersten Kennenlern- und Orientierungstreffen laden wir am Freitag, den 04.03.2022, um 18:00 Uhr ein. Die Veranstaltung findet vor Ort in der Selbsthilfekontaktstelle Alt-Marzahn 59 A, 12685 Berlin statt.

Eine Anmeldung ist jedoch in jedem Fall unter der Telefonnummer 030 542 51 03 oder per E-Mail an selbsthilfe@wuhletal.de erforderlich.

Wenn du das Gefühl hast mit deiner Trauer allein zu sein oder du Schwierigkeiten hast diese zu bewältigen, dann melde dich gerne. Wir freuen uns auf dich.

Anmeldungen sind ab sofort über die Kontaktstelle möglich.

Kontakt: Aimée Angermeyer

Wuhletal-Psychosoziales Zentrum gemeinnützige GmbH | Stadtteilarbeit

Selbsthilfe-, Kontakt- und Beratungsstelle

Alt-Marzahn 59 a | 12685 Berlin

Geschäftsführer: Dr. Thomas Pfeifer, Prokuristin: Antje Willem

Anmeldung: Eine Anmeldung ist in jedem Fall erforderlich.

Tel: **030 542 51 03**

Mail: selbsthilfe@wuhletal.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

10. März 2022

17 Uhr

Die Gesundheitspolitik der Ampel

Öffentliche Diskussion mit Prof. Lauterbach

Online-Veranstaltung

Veranstalter: GKV-Spitzenverband Bund der Krankenkassen | Reinhardtstr. 28 | 10117 Berlin

Mit Bekämpfung der Corona-Pandemie startete die neue Bundesregierung ohne Schonfrist ins Amt.

Darüber hinaus warten zahlreiche weitere gesundheitspolitische Herausforderungen: Können sich die gesetzlich Versicherten auf eine dauerhaft stabile Finanzierung der Krankenversicherung verlassen? Wie will die Koalition die Krankenhauslandschaft neu strukturieren? Sind weitere Reformen in der

Arzneimittelversorgung geplant? Welche Bedeutung hat eine starke Selbstverwaltung für die Ampel? Diese und weitere Fragen diskutiert die Vorstandsvorsitzende des GKV-Spitzenverbandes Dr. Doris Pfeiffer mit

VERANSTALTUNGEN

14. März 2022 **18:00 - 20:00 Uhr**

Der Darm als wichtige Schaltzentrale unseres Körpers

Selbsthilfekontaktstelle Treptow-Köpenick | Genossenschaftsstraße 70 | 12489 Berlin

Der Großteil unseres Immunsystems befindet sich in unserem Darm. Gerät das Gleichgewicht aus der Balance, kann es zu unterschiedlichen Symptomen und Erkrankungen kommen. So kann ein „undichter“ oder entzündeter Darm zu Konzentrationsstörungen, Neurodermitis oder Gelenk- und Muskelschmerzen, aber auch zu Autoimmunerkrankungen (z.B. Hashimoto-Thyreoiditis) führen.

Bianca Peters (Heilpraktikerin, Ergotherapeutin B.A.) informiert über verschiedene Zusammenhänge und diagnostische Verfahren. Am Ende bleibt ausreichend Zeit, für Ihre Fragen.

Kosten: 2 EUR | ermäßigt 1 EUR

Anmeldung: Wir bitten um Anmeldung.

Tel: **030 631 09 85**

Mail: eigeninitiative@ajb-berlin.de

Internet: www.eigeninitiative-berlin.de

VERANSTALTUNGEN

28. April 2022 **18:00 - 19:30 Uhr**

Ernährungs-ABC - Fit durch die Jahreszeiten

Veranstaltungsreihe mit Daniel Hermann

Veranstalter:

Ob Ihre Gesundheit, Figur oder Wissensdurst im Vordergrund steht – hier lernen Sie die Grundlagen der Ernährung kennen. Zusätzlich erhalten Sie praktische Tipps, welche Sie in Ihrem Alltag integrieren können.

Themen:

Glückliches Leben: Ängste bekämpfen & Krisen meistern (Motivationsfindung, Sport, Ernährung)

Wie geht positives Denken? Wie finde ich meine Motivation?

Was hilft mir glücklich zu sein? Diese und weitere Fragen werden in diesem Workshop behandelt.

Sport bei Antriebslosigkeit, Energie, Motivation und gute Laune – das sind die Kernpunkte dieses Workshops.

Seien Sie dabei und lernen Sie Ihre Antriebslosigkeit zu bezwingen. |

Weiterer Termin: Samstag, den 09.07.2022, von 14:00 Uhr bis 15:30 Uhr

Bitte fragen Sie nach ob die Veranstaltungen Online oder in Präsenz stattfinden.

Kosten: Selbsthilfetreffpunkte Spandau - Wattstr. 13 - 13629 Berlin

Anmeldung: Tel 030/ 382 40 30 oder shtsiemensstadt@casa-ev.de

VERANSTALTUNGEN

14. Mai 2022

Berliner Frauenlauf

Der Berliner Tiergarten wird wieder pink.

Tiergarten Berlin

Veranstalter:

Der Start befindet sich auf der Straße des 17. Juni zwischen "Kleinem Stern" (Große Querallee) und sowjetischem Ehrenmal.

5 km Lauf / Walking / Nordic Walking (mit oder ohne Zeitmessung)

10 km Lauf / Walking / Nordic Walking (nur mit Zeitmessung)

Anmeldung: 02. Mai 2022 (sofern das Teilnahmelimit nicht vorher erreicht ist)

Internet: <https://www.berliner-frauenlauf.de/plane-dein-rennen/anmeldung-2022.html>

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.

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
www.sekis.de