

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

STELLENANGEBOT BEI SEKIS	3
<b>Buchhaltungskraft/Teamassistentz [m/w/d] gesucht</b>	<b>3</b>
SELBSTHILFE	4
Deutsche Huntington-Hilfe Berlin-Brandenburg e.V.	4
Arbeitskreis der Pankreatektomierten AdP e.V. - Bauchspeicheldrüsenerkrankte	4
Psoriasis-Selbsthilfe Treffen im Neuen Jahr	4
Deutsche Heredo-Ataxie-Gesellschaft LV Berlin e.V.	4
Deutsche Huntington-Hilfe Berlin-Brandenburg e.V.	5
Berliner Selbsthilfegruppe Stottern	5
Cochlea-Implantat - CI-Selbsthilfegruppe Berlin	5
Schwule Krebsangehörige	5
Ess-Brech-Sucht (auch im Alter)	5
Lipomatose - Leben mit gutartigen Fettgeschwülsten	6
Adipositas Neukölln	6
Adipositas – bewusst abnehmen – Türkische Gruppe in Gründung	6
Neue Selbsthilfegruppe: Adipositas in Reinickendorf	6
Lupus Erythematodes Selbsthilfegemeinschaft e.V. - Regionalgruppe Berlin City	7
Long Covid	7
Chronisch erschöpft – für Menschen mit ME/CFS oder Long-Covid	7
Alles (nicht) gesund (genug)? Konflikte rund um Gesundheit	8
Rauchfrei - Selbsthilfegruppe für Ex-Raucher_innen	8
Boulder- und Gesprächsgruppe bei Atemwegs -und/oder Angsterkrankung	8
Morgenluft - Mit frischem Schwung zurück in den Beruf	9
Gesprächskreis für Frauen mit Lernschwierigkeiten	9
Selbsthilfegruppe „Schreibaby“	10
Frauentreff - berufstätig, alleinstehend, unternehmungslustig	10
Selbsthilfegruppe für afghanische Frauen - Wie kann ich hier meinen Weg finden?	10
Mitten im Leben und trotzdem einsam	11
Betroffene von Sexismus und sexueller Belästigung am Arbeitsplatz (females only)	11
Trauer ist ein schmerzvoller Prozess.	11
Komplexe Posttraumatische Belastungsstörung (KPTBS)	11
Borderline Betroffene ab 45 mit DBT Erfahrung	12
Selbsthilfegruppe "Angst und Depression"	12
Ängste und Depression - selbstfürsorglich & achtsam - Gruppe in Marzahn	12
Depression und Angst - Mit Regentiefeln	13
Depression und Angst "Die trüben Tassen"	13
Depression U35	13
Depressionen Ü55	13
Depressionen Ü65	13
Depression und Angst - Mit Regentiefeln	14
Selbsthilfegruppe Panikattacken – in Gründung	14

	<b>Menschen in toxischen Beziehungen und Angehörige narzisstischer Menschen</b>	<b>14</b>
	<b>Gruppe zum Thema Beziehungsangst</b>	<b>14</b>
	<b>Alte Wunden, neue Wege</b>	<b>15</b>
	<b>Trennungsschmerz</b>	<b>15</b>
	<b>Trennung / Scheidung von einer Narzisstin? – Männergruppe</b>	<b>15</b>
	<b>Männer Selbsthilfegruppe</b>	<b>15</b>
	<b>Gruppe "Selbstfürsorge"</b>	<b>15</b>
	<b>Selbsthilfegruppe „Berliner Wochenkinder“</b>	<b>16</b>
	<b>Trauernde Eltern - Selbsthilfegruppe</b>	<b>16</b>
	<b>Internet and Technology Addicts Anonymous (ITAA)</b>	<b>16</b>
	<b>Literaturettreff - Bücher, Kultur und Kunst</b>	<b>17</b>
	<b>Kurz - geschichten - klub</b>	<b>17</b>
JUNGE SELBSTHILFE		17
	<b>Come Together Junge Selbsthilfe</b>	<b>17</b>
BERATUNG DER SELBSTHILFE FÜR DIE SELBSTHILFE		18
	<b>Die Sozialberatung bei SEKIS</b>	<b>18</b>
ENGAGEMENT		18
	<b>Anerkennung von Ehrenamts- und Übungsleiterpauschalen in der Selbsthilfeförderung</b>	<b>18</b>
PATIENTENINTERESSEN		19
	<b>Finanzierungsstopp der Koordinierungsstelle aller Patientenorganisationen</b>	<b>19</b>
	<b>Festbetrag für Lithium wurde aufgehoben</b>	<b>20</b>
	<b>Krankenkassen wollen elektronischen Medikationsplan für alle</b>	<b>21</b>
	<b>Neuer Praxisleitfaden zur Fibromyalgie</b>	<b>21</b>
DIGITALISIERUNG		22
	<b>Patientenverbände legen Eckpunkte zur Digitalisierung im Gesundheitswesen vor</b>	<b>22</b>
PROJEKTE		22
	<b>Qualifizierung zu Sprachmittler:innen und Lots:innen</b>	<b>22</b>
	<b>SepsisWissen</b>	<b>22</b>
	<b>Antifeminismus begegnen – Demokratie stärken</b>	<b>23</b>
	<b>Netzwerk der Wärme</b>	<b>23</b>
	<b>Fortbildung für Freiwillige</b>	<b>24</b>
	<b>Beteiligungsportal zur »Nationalen Engagement-Strategie«</b>	<b>24</b>
	<b>Plattform: Selbsthilfe und Zukunft</b>	<b>25</b>
VERÖFFENTLICHUNGEN		25
	<b>Digitaler Wandel und Zivilgesellschaft</b>	<b>25</b>
	<b>Die digitale Stadt</b>	<b>25</b>
FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN		25
	<b>Wie funktioniert das deutsche Gesundheitssystem -</b>	<b>26</b>
	<b>Gründer*innen-Werkstatt - Selbsthilfe-Gruppen planen, gründen, starten</b>	<b>26</b>
	<b>Take care! Selbstverständnis und Selbstfürsorge in Selbsthilfe-Gruppen -</b>	<b>27</b>
	<b>Supervision für Mitglieder von Selbsthilfe-Gruppen – Unterstützung bei Problemen</b>	<b>27</b>
	<b>Sichtbar und Präsent! – Kreative Printmedien &amp; Co für die Öffentlichkeitsarbeit</b>	<b>28</b>
	<b>Gruppen-Phasen in der Selbsthilfe – Ressourcen und Herausforderungen</b>	<b>28</b>
	<b>Wie geht Selbsthilfe? Regeln &amp; Strukturen in Selbsthilfe-Gruppen</b>	<b>29</b>
	<b>Mit meinem Arzt reden - Arztgespräche in der Selbsthilfe-Gruppe gut vorbereiten</b>	<b>30</b>
	<b>Wer macht was? - Grundlagen im deutschen Gesundheitswesen</b>	<b>30</b>
	<b>Körperorientierte Gruppenarbeit in Selbsthilfe-Gruppen für junge Menschen</b>	<b>31</b>
VERANSTALTUNGEN		31
	6. und 7. März 2023 digital und 21. und 22. März 2023 in Präsenz	31
	<b>Kongress Armut und Gesundheit 2023</b>	<b>31</b>
	07. März 2023 10 - 12.30 Uhr	32
	<b>Resilienz- Wie stärke ich mich im Alltag?</b>	<b>32</b>
	09. März 2023 16.00 - 18.00 Uhr	32
	<b>Was ist Glück?</b>	<b>32</b>
	11. März 2023 11.00 - 16.00 Uhr	32
	<b>WenDo - Selbstbehauptungstraining für Frauen</b>	<b>32</b>
	12. März 2023 14.00 - 15.30 Uhr	33
	<b>Mentale Strategien für eine bessere Gesundheit</b>	<b>33</b>
	15. März 2023 15.00 Uhr	33
	<b>Leben mit Diabetes - Ernährung</b>	<b>33</b>
	17. März 2023 10 - 11.30 Uhr	33
	<b>Der Beckenboden - Frauen Workshop mit praktischen Übungen</b>	<b>33</b>

19. März 2023	15:00 – 17:30 Uhr	34
	<b>Angst und Depression - ein interaktiver Workshop</b>	<b>34</b>
20. März.2022	18.00 – 20.00 Uhr	34
	<b>Angehörige psychisch erkrankter Menschen –</b>	<b>34</b>
27. März 2023	18.00 - 19.30 Uhr	34
	<b>Geisteskrank? Ihre eigene Entscheidung!</b>	<b>34</b>
30. März 2023	18:00 – 21:00 Uhr	34
	<b>An Deiner Seite</b>	<b>34</b>
30. März 2023	18.00 bis 21.00 Uhr	35
	<b>Gruppen-Phasen in der Selbsthilfe – Ressourcen und Herausforderungen</b>	<b>35</b>
IMPRESSUM		35

## STELLENANGEBOT BEI SEKIS

### Buchhaltungskraft/Teamassistentz [m/w/d] gesucht

Teil-/Vollzeit möglich

SELKO e. V., der Dachverband der Berliner Selbsthilfe-Kontaktstellen, sucht für die Mitarbeit in der Geschäftsstelle seiner vier Projekte Unterstützung für die Buchhaltung und Teamassistentz. Die Stelle ist langfristig ausgelegt. Wir suchen zum nächstmöglichen Zeitpunkt eine Buchhaltungskraft/Teamassistentz [m/w/d] -Teil-/Vollzeit möglich

Ihr Aufgabengebiet:

- Rechnungsprüfung, Kontierung und Buchung debitorischer und kreditorischer Belege
- Vorbereitung der Unterlagen für die Steuerkanzlei
- Zusammenarbeit mit der Personalbuchhaltung
- Umsetzung von Zuwendungsfinanzierungen und Projektabrechnungen
- Organisatorische Aufgaben, wie u. a. das Erstellen von Rechnungen
- Erfassen und Abwicklung von Bestellungen und Einkäufen
- Kommunikation mit Zuwendungsträgern, Krankenkassen, Lieferanten, Steuerberater....
- Dokumentation von Angebotserstellungen
- Ansprechpartner\*in für administrative Personalangelegenheiten
- Organisationsunterstützung für die 11 Mitarbeitenden

Ihr Profil:

- eine abgeschlossene Ausbildung zum/zur kaufmännischen Angestellten oder vergleichbare Aus- oder Weiterbildung
- Buchführungskenntnisse
- Kenntnisse einer Buchhaltungssoftware (Agenda oder ähnliche)
- sicherer Umgang mit Zuwendungen und Kenntnisse im Zuwendungsrecht
- Teamfähigkeit, Zuverlässigkeit und Einsatzbereitschaft
- Strukturierte Arbeitsweise
- Eigenverantwortliches Arbeiten
- EDV-Kenntnisse (MS Office Programme) sowie Kenntnis der gängigen Verwaltungstätigkeiten

Wir bieten:

- Festanstellung (Vollzeit oder Teilzeit)
- eine interessante, überwiegend eigenverantwortliche und abwechslungsreiche Tätigkeit in
- einem engagierten Team
- flexible Arbeitszeiten
- regelmäßige Fort- und Weiterbildungsmöglichkeiten
- eine Bezahlung in Anlehnung an TVL Berlin und 30 Tage Urlaub

Schwerbehinderte Bewerber\*innen werden bei gleicher Eignung besonders berücksichtigt.

Bitte senden Sie uns bis zum 28.2.2023 Ihre vollständigen Bewerbungsunterlagen mit Anschreiben, Qualifikationsunterlagen und Lebenslauf unter Verwendung eines zusammenhängenden PDFs ausschließlich per E-Mail (max. 5 MB) an Ella Wassink, Geschäftsführung: [wassink@sekis-berlin.de](mailto:wassink@sekis-berlin.de). Selko e. V.

Ella Wassink, Geschäftsführung

Bismarckstraße 101, 10625 Berlin-Charlottenburg

## SELBSTHILFE

### Deutsche Huntington-Hilfe Berlin-Brandenburg e.V.

Treffen der Selbsthilfegruppe zum Erfahrungsaustausch (wieder als Präsenzveranstaltung)

Freitags, 18.30 Uhr. Termine bitte erfragen

Ort: Café Thusnelda in der Heilandskirche, Thusnelda-Allee 1, 10555 Berlin-Tiergarten, direkt am U-Bhf. Turmstraße.

Kontakt: Andreas Schmidt

Telefon: 601 51 37

E-Mail [a.schmidt@dhh-ev.de](mailto:a.schmidt@dhh-ev.de)

## SELBSTHILFE

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

Wir haben einen neuen Treffpunkt:

**Charité Comprehensive Cancer Center - Charité Campus Mitte**

**Invalidenstraße 80, 2. Etage (Fahrstuhl vorhanden) - 10115 Berlin**

**Gruppentreffen Beginn: 15:30 Uhr**

- 17. April 2023 Gruppentreffen zum Thema: Umgang mit dem Thema Palliativ mit Frau Sandra Hahn, Dipl.-Psychologin – Vivantes Humboldt – Klinikum
- Mai 2023 Selbsthilfetag im Sana-Klinikum Lichtenberg  
Es werden Vorträge angeboten und wir sind mit einem Stand vertreten
- 19.06.2023 Gruppentreffen zum Thema:  
Erster Teil: Podologie, wie gehe ich mit der Pflege meiner Füße um mit Frau Kristina Arndt-Treitler, Podologin  
Zweiter Teil: Schwierigkeiten des Diabetes III c mit Herrn Dr. Uwe Jessen Ltd. Oberarzt Klinik für Innere Medizin II, Leiter Schwerpunkt Diabetologie, Helios Klinikum Emil von Behring GmbH

Kontakt: Barbara Hübenthal

Husstr. 149 - 12489 Berlin

Tel.: 030-67892603

Fax: 030-67892602

E-Mail: [adp.berlin-brandenburg@web.de](mailto:adp.berlin-brandenburg@web.de)

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

## SELBSTHILFE

### Psoriasis-Selbsthilfe Treffen im Neuen Jahr

- Dienstag, 7. März 2023, 19:00 Uhr. Thema "Hypnose"  
Referentin Sylvia Pawelzik.
- Dienstag, 4. April 2023, 19:00 Uhr. Unter uns-offener Gesprächskreis.

Ort Familienzentrum Mehringdamm 114, Raum 401, Aufzug, 10965 Berlin- Kreuzberg

Kontakt : **Marina Göritz, Telefon 0173 47 26 599, Andreas K. Walter, Telefon 030 854 12 51**

## SELBSTHILFE

### Deutsche Heredo-Ataxie-Gesellschaft LV Berlin e.V.

Die DHAG ist eine Selbsthilfeorganisation, in der sich Menschen zusammengeschlossen haben, die mit Heredo-Ataxien konfrontiert sind. Die Ataxie ist eine Störung von Bewegungen, d.h. eine Störung des koordinierten Zusammenwirkens verschiedener Muskelgruppen. Daraus ergeben sich die häufigsten Symptome: Gang-, Stand- und Sprechstörungen. Die Ursache der Ataxie ist eine Veränderung des Erbmaterials (Mutation).

Aktivitäten und Angebote der DHAG:

**ersten Montag in ungeraden Monaten 18 - 20 Uhr**

[dhag@ataxie.de](mailto:dhag@ataxie.de)

<http://www.ataxie.de>

## Deutsche Huntington-Hilfe Berlin-Brandenburg e.V.

Treffen der Selbsthilfegruppe mit Dr. med. Eike Spruth und Dr. med. Maria Gemenetzi von der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie an der Charité Berlin

**21. März 2023, 18.30 Uhr, Einlass ab 18:00 Uhr.**

Ort: Café Thusnelda in der Heilandskirche, Thusnelda-Allee 1, 10555 Berlin-Tiergarten, direkt am U-Bhf. Turmstraße.

Kontakt: Andreas Schmidt

Telefon: 601 51 37

E-Mail [a.schmidt@dhh-ev.de](mailto:a.schmidt@dhh-ev.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Berliner Selbsthilfegruppe Stottern

Wir treffen uns regelmäßig in der Selbsthilfegruppe, um uns mit dem eigenen Stottern und dem Stottern der anderen auseinander zu setzen; aber auch Alltagsthemen kommen nicht zu kurz. Unser Ziel ist ein freier und selbstbewusster Umgang mit dem eigenen Stottern. Wir gestalten thematische Gruppenabende, die von Mitgliedern moderiert werden.

**2. + 4. Mo im Monat 19.30 - 21.30 Uhr**

[kontakt@stottern-in-berlin.de](mailto:kontakt@stottern-in-berlin.de)

<https://www.stottern-lv-ost.de/selbsthilfegruppen/berlin/dienstagsgruppe>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Cochlea-Implantat - CI-Selbsthilfegruppe Berlin

Unabhängige Selbsthilfegruppe für Cochlea-Implantat-Träger bzw. hochgradig Schwerhörige, die sich für die CI-Versorgung interessieren. Ein Cochlea-Implantat ist eine elektronische Innenohrprothese, die Ertaubten oder an Taubheit grenzenden Schwerhörigen zu einem "neuen" Gehör verhelfen kann.

Treffen sind für Hörgeschädigte barrierefrei.

Kontaktaufnahme nur über E-Mail oder Post.

Vierteljährlich / bitte per E-Mail / Post den genauen Zeitpunkt erfragen!

Kontaktperson

Herr Alain Leprêtre und Frau Manuela Knaack

[a.lepretre@gmx.de](mailto:a.lepretre@gmx.de)

<https://berlinerhoeren.de/>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Schwule Krebsangehörige

Mein Mann hat Krebs!

Diese einschneidende Diagnose ist nicht nur für den Erkrankten lebensverändernd, sondern auch für uns als schwule Partner. Gefühlt steht kein Stein mehr auf dem anderen. Das Leben wird nicht nur äußerlich durcheinandergewirbelt, sondern die innere Belastung und Anspannung sind ebenfalls gewaltig.

Die Freunde können unsere Situation nicht nachempfinden, weil sie nicht in unserer Situation sind. Sie können unterstützen, aber der Versuch, auf Augenhöhe mit ihnen zu reden, geht ins Leere.

Deshalb treffen wir uns untereinander. Um "Dampf abzulassen", uns mitzuteilen und zuzuhören, zu unterstützen, um uns gegenseitig Tipps für den Umgang mit dieser schwierigen Situation zu geben.

**Zeit: Jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat um 18:30 Uhr.**

Ort: Selbsthilfetreffpunkt, Nachbarschaftshaus Friedenau, Holsteinische Straße 30, 12161 Berlin

Kontakt und Anmeldung: [selbsthilfe@nbhs.de](mailto:selbsthilfe@nbhs.de) oder (030) 85 99 51 -330/-333

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Ess-Brech-Sucht (auch im Alter)

Hört diese Sucht je auf, fühlst du dich schuldig? Schämst du dich?

Ist es anstrengend? Fühlst du dich hinterher besser?

Wann fing das an? Wer weiß davon?

Das sind nur einige von vielen Fragen, die ich mir manchmal stelle. Vielleicht hast Du ähnliche Frage oder auch ganz andere. Vielleicht möchtest du auch nur etwas loswerden, weißt aber nicht wo und bei wem.

Ich möchte mich mit euch austauschen. Ich möchte Menschen treffen, die mich verstehen, vor denen ich mich nicht schämen muss. Menschen mit derselben Gier, demselben Verlangen und denselben Schuldgefühlen.

Und deshalb mein Aufruf. Ein Aufruf zu einer Selbsthilfegruppe. Hast Du Lust? Wollen wir es wagen?

**Zeit:** 4. Samstag im Monat von 15.00-17.30 Uhr

**Kosten:** 1.-€ Raummiete pro Treffen

**Ort:** Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Mauerstr. 6, 13597 Berlin

**Koordination** Tel: 333 50 26 oder [shtmauerritze@casa-ev.de](mailto:shtmauerritze@casa-ev.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

### Lipomatose - Leben mit gutartigen Fettgeschwülsten

Bei der Lipomatose handelt es sich um ein Krankheitsbild, bei der sich Fettzellen unkontrolliert vermehren. Auch wenn diese Lipome gutartig sind, können sie bei den Betroffenen zu unangenehmen Druckschmerzen führen. Die Ursachen dieser Erkrankung sind bislang unklar und als Behandlungsmöglichkeit steht Betroffenen bisher nur eine operative Entfernung zur Verfügung. Daher leiden sie neben den Schmerzen häufig auch unter psychischen Belastungen.

Wir wollen im Austausch miteinander unser Wissen über die Erkrankung teilen und uns gegenseitig unterstützen. Interessierte wenden sich bitte an die Selbsthilfekontaktstelle.

'Eigeninitiative' - Selbsthilfekontaktstelle Treptow-Köpenick | Genossenschaftsstr. 70 (12489 Berlin)

**Kontakt:** Tel. 030 631 09 85 oder [eigeninitiative@ajb-berlin.de](mailto:eigeninitiative@ajb-berlin.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

### Adipositas Neukölln

Sie haben etwas zu viel auf der Waage und möchten gemeinsam Lösungen und Strategien entwickeln um langfristig ein "leichteres" Leben zu führen? Wir möchten eine Gruppe sein, die sich gegenseitig stützt, aber letztendlich eine Magen OP vermeiden möchte. Die Gruppe spricht deutsch.

**Uhrzeit: Dienstags 16.00 - 17.30 Uhr**

**Ort:** Selbsthilfezentrum Neukölln Süd - Lipschitzallee 80, 12353 Berlin

**Anmeldung:** Tel. 605 66 00

**E-Mail** [kleibs.sued@sh-stzneukoelln.de](mailto:kleibs.sued@sh-stzneukoelln.de)

**Gebühren:** Gerne Gruppenspende

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

### Adipositas – bewusst abnehmen – Türkische Gruppe in Gründung

**Datum:** 2. Montag im Monat

**Uhrzeit:** 13.00 - 14.00 Uhr

**Ort:** 2. Standort Stadtteilzentrum Neukölln Süd - Löwensteinring 13 A - 12353 Berlin

**Anmeldung:** Pervin Tosun Tel 603 20 22, freitags 13.00 - 17.00 Uhr, E-Mail [tosun@sh-stzneukoelln.de](mailto:tosun@sh-stzneukoelln.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

### Neue Selbsthilfegruppe: Adipositas in Reinickendorf

Wir möchten eine Gruppe zum Thema Adipositas (zu hohes Körpergewicht) mit dem Namen „Fit und gesund“ aufbauen, ein Thema, das immer aktueller wird und von dem ein hoher Prozentsatz in unserer Gesellschaft betroffen ist. Wir wollen uns austauschen über alles, was uns dabei wichtig ist und uns gegenseitig unterstützen fit+gesund zu werden.

Wir freuen uns über Ihr Interesse, wobei das Alter keine Rolle spielt. Bei uns ist jeder willkommen und wird herzlich aufgenommen.

**Geplante Zeit:** 2. & 4. Montag im Monat

16 bis 17:30 Uhr

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

**Anmeldung und Information unter**

**Telefon** 416 48 42 oder **Mail** [selbsthilfezentrum@unionhilfswerk.de](mailto:selbsthilfezentrum@unionhilfswerk.de)

## SELBSTHILFE

**Lupus Erythematodes Selbsthilfegemeinschaft e.V. - Regionalgruppe Berlin City****Gruppentreffen 4. Do im Monat von 18 - 20 Uhr / Raum 5.006**

Achtung: Aufgrund der Corona-Pandemie finden viele Treffen nicht wie gewohnt statt. Bitte informieren Sie sich bei den angegebenen Kontakt-Telefonnummern über die aktuelle Situation der Gruppe, die Sie aufsuchen möchten. Angeleitete Gruppe

Kontaktperson: Renate Götz 1. Vorsitzende Tel: 030 6846155

SEKIS Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle - Bismarckstr. 101 (Eingang Weimarer Str.) - 10625 Berlin

Tel. [030 890 285 38 \(SEKIS\)](tel:03089028538)

www <http://www.lupus.rheumanet.org>

## SELBSTHILFE

**Long Covid**

Gruppentreffen: 2. & 4. Montag 20:00 Uhr präsent

1. & 3. Montag 20:00 Uhr online

Eine Erkrankung mit dem Corona-Virus kann nach Abklingen der akuten Phase erhebliche gesundheitliche Spät- oder Langzeitfolgen nach sich ziehen. Betroffenen stehen wenig therapeutische Optionen zur Verfügung, und die persönliche Situation kann je nach Schweregrad neben der körperlichen Symptomatik auch erhebliche psychische Belastung mit sich bringen. In der Gruppe können Betroffene sich austauschen, Erfahrungen teilen und so Unterstützung in der Bewältigung ihrer oftmals schwierigen persönlichen Lage erhalten.

Gruppenstart: Dezember 2022

Anmeldung per E-Mail unter [info@selbsthilfe-treffpunkt.de](mailto:info@selbsthilfe-treffpunkt.de)

## SELBSTHILFE - ZEHLENDORF

Gruppe in Gründung

**Chronisch erschöpft – für Menschen mit ME/CFS oder Long-Covid**

Kennst du das? Du willst – aber dein Körper spielt nicht mit

- Ein normaler Sportkurs, du hast Lust mitzumachen – aber du weißt: Dein Körper schafft das nicht
- Längere Spaziergänge mit Freunden, du hast Lust – aber du weißt: Dein Körper schafft das nicht
- Mal wieder ins Kino gehen, du hast Lust – aber du weißt: Deine Sinnesorgane spielen nicht mit
- Mal wieder mit Freunden Essen gehen, du hast Lust – aber du merkst: Es fehlt mal wieder schlichtweg die Energie, dein Körper schafft das nicht
- Wieder in den Beruf einsteigen, ein verlässliches Teammitglied sein, du hast Lust – aber dein Körper lässt dich im Stich

Lasst uns nicht aufgeben, sondern unser Leben neugestalten. Lasst uns auf uns angepasste Angebote schaffen, um wieder Teil der Gesellschaft zu werden. Lasst uns kontakten, treffen, Erfahrungen austauschen und durch gemeinsame angepasste Aktivitäten wieder lachen, spielen und weiter Freude am Leben haben.

**Gruppentreffen: jeden Montag, 11-12:30 Uhr**

Ort: Villa Mittelhof (Königstr. 42-43, 14163 Berlin)

Anmeldung: [selbsthilfe@mittelhof.org](mailto:selbsthilfe@mittelhof.org) oder Tel. (030) 80 19 75 14

## SELBSTHILFE

Selbsthilfegruppe

**Post/Long-Covid-Syndrom, ME/CFS und Post-Vac-Syndrom**

Zu diesen Erkrankungen gibt es bislang verschiedene Ansätze, keine einheitlichen Definitionen und so gut wie keine Forschungen. Von ärztlicher und behördlicher Seite gibt es wenig Informationen und Hilfestellungen. Die vielfältigen, unzähligen Symptome u.a. Brainfog, Muskel- und Gliederschmerzen, Kopfschmerzen, Sehstörungen, Fatigue Syndrom, Schlafstörungen, Kognitive Einschränkungen, Reizdarm, Neurologische Störungen u.v.m. ähneln sich.

In einem geschützten Raum sind Betroffene, deren An- und Zugehörige eingeladen, sich über

Informationen, Erfahrungen mit Ärzten, Rehakliniken und Behörden auszutauschen.  
Lösungsorientiert wollen wir Strategien entwickeln, um den Alltag besser bewältigen zu können.

**Erstes Treffen: 13.03.2023 | 11 Uhr**

Weitere Treffen sollen monatlich am jeweils 2. Montag im Monat stattfinden.

Anmeldung unter: [mecfs.pankow@gmail.com](mailto:mecfs.pankow@gmail.com)

Stadtteilzentrum - Pankow, 1 Etage

KIS - Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe Pankow

Schönholzer Str. 10 · 13187 Berlin

Tel. 030 499870910

Das Stadtteilzentrum ist barrierefrei.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

### **Alles (nicht) gesund (genug)? Konflikte rund um Gesundheit**

Bei chronischer Krankheit oder körperlichen Einschränkungen sind wir immer wieder mit den Grenzen des eigenen Körpers und Konflikten und Schwierigkeiten konfrontiert, z.B. beim Umgang mit Ärzten oder im Familien- und Freundeskreis.

Wir wollen uns austauschen und uns gegenseitig Tipps und Informationen geben.

Die Gruppe richtet sich an Menschen, die ihre Erfahrungen rund um Gesundheit aktiv einbringen wollen und Halt und Gemeinschaft suchen.

**Datum: 2.+ 4. Montag im Monat      Uhrzeit: 11.00 - 12.30 Uhr**

Ort: Selbsthilfzentrum Neukölln-Nord im Haus der Vielfalt, Wilhelm-Busch-Straße 12, 12043 Berlin

Anmeldung: Selbsthilfzentrum Neukölln-Nord, Tel 030 - 681 60 64 Mo 15-18 Uhr, Do 10-12 Uhr oder

E-Mail [schellenberg@sh-stzneukoelln.de](mailto:schellenberg@sh-stzneukoelln.de)

Gebühren: Raumspende von 0,50 € - 1€ für das Selbsthilfzentrum

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

### **Rauchfrei - Selbsthilfegruppe für Ex-Raucher\_innen**

Termin: 2. Freitag im Monat, 18:30 - 20:00 Uhr Anmeldung per E-Mail an [kis@hvd-bb.de](mailto:kis@hvd-bb.de) oder telefonisch unter 030 49 98 70 910

Wir sind eine Gruppe für Menschen, die mit dem Rauchen aufgehört haben und nach dem Ende von Entwöhnungsprogrammen/-kursen weiterhin (moralische) Unterstützung suchen. Unser Konzept besteht darin, uns gegenseitig zu helfen und Lösungen im Miteinander zu finden.

Insbesondere wollen wir Menschen auffangen, die auch nach Monaten oder Jahren noch Probleme haben, oder in Krisensituationen befürchten, rückfällig zu werden.

Oft sind die Auswirkungen eines Rauchstopps für Personen, die jahrzehntelang geraucht haben, erheblich gravierender als dieses allgemein vermutet wird. Veränderungen im persönlichen Bereich können das Leben sehr durchrütteln.

Hier wollen wir uns gegenseitig dabei helfen, Bewältigungsstrategien zu finden und rauchfrei zu bleiben. Aber vielleicht möchten Sie auch nur neue Nichtraucher\_innen kennenlernen und sich austauschen, auch dann sind Sie herzlich willkommen.

Wir bitten um Verständnis darum, dass wir keine Personen, die noch aktiv rauchen, zu dieser Gruppe einladen können.

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

### **Boulder- und Gesprächsgruppe bei Atemwegs -und/oder Angsterkrankung**

**Termin: Mittwoch, 17:00 – 18:30 Uhr**

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

In dieser Gruppe geht es um die Bewältigung von anfangs scheinbar unüberwindbaren Hindernissen.

Die Höhen, das Neue, das Umfeld.

Die Bewegung, die Wahrnehmung, die Kreativität.

Die Grenzen des Körpers und des Geistes erfahren, annehmen.

Lernen, wachsen im eigenen Tempo im Schutz der Gruppe.



Alles darf, nichts muss.

Der Kletter- und Bouldersport kann auf vielfältige Art und Weise zur gesundheitlichen Prävention eingesetzt werden. Gemeinsam möchten wir einen Schutzraum bilden und diskriminierungssensibel unsere Lebensrealitäten berücksichtigen.

Die Gruppe trifft sich abwechselnd in den Gruppenräumen der KIS Pankow (Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe) im Stadtteilzentrum Pankow und in der Boulder-/Kletterhalle. Vorkenntnisse im Bouldern oder Klettern sind nicht notwendig. Eine Finanzierung der Eintritte in die Halle sowie Material ist noch in Bearbeitung. Dies kann daher noch nicht fest zugesichert werden.

Das erste Treffen findet zum entspannten Kennenlernen im Stadtteilzentrum Pankow statt. Der Termin hierfür hängt von der Zahl der Anmeldungen ab und steht noch nicht fest.

Wir freuen uns über Flinta\* (Frauen, Lesben, Inter, Non-Binary, Trans und Agender\*) über 18 Jahren.

Die Diversität der Gruppe liegt uns sehr am Herzen. Das Stadtteilzentrum Pankow ist barrierefrei. Bzgl. der Boulder-/Kletterhallen kann ein Barriere-Check angeboten werden. Für diesen Check würden wir uns vorab freuen zu erfahren, was dein Bedarf ist, und welche Barrieren bestehen.

Die Gruppe wird in Kooperation mit dem sich in Gründung befindenden Verein Rainbow Climbing organisiert.

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

### Morgenluft - Mit frischem Schwung zurück in den Beruf

Kennst du das auch?

Sich nur gesehen und geschätzt fühlen, wenn man Leistung bringt?

Das sichere Gefühl, viel zu viele Bälle gleichzeitig zu jonglieren?

Die Angst, schon bald keine Kraft mehr zu haben?

Für unsere Selbsthilfegruppe suchen wir Menschen mit Burnout-Erfahrungen, die alte Glaubenssätze erkennen und neue einüben wollen. Menschen, die nicht mehr nur einfach funktionieren, sondern lernen wollen, die eigenen Grenzen zu respektieren und achtsam mit den eigenen Ressourcen umzugehen.

Gemeinsam wollen wir uns dabei unterstützen, Warnsignale erkennen zu lernen, mit Belastungssituationen besser umzugehen und wirksame Strategien der Selbstfürsorge einzuüben. Interessierte können sich an die Selbsthilfekontaktstelle wenden.

'Eigeninitiative' - Selbsthilfekontaktstelle Treptow-Köpenick | Genossenschaftsstr. 70 (12489 Berlin)

Kontakt: Tel **030 631 09 85** oder [eigeninitiative@ajb-berlin.de](mailto:eigeninitiative@ajb-berlin.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE - PANKOW

### Netzwerk behinderter Frauen Berlin e.V.

#### Selbsthilfegruppe I für Frauen mit Multipler Sklerose (derzeit telefonisch)

Anteil nehmen am Leben der anderen, Erfahrungen austauschen, Solidarität erleben, Verzweiflung teilen, lachen, Kontakte genießen, Neues entwickeln. Eine sehr lebendige Gruppe unterschiedlichster Frauen, die auch mit der MS ihren eigenen Weg suchen, trifft sich jeden 1. Mittwoch im Monat im Netzwerk. Bärbel Schweitzer, Diplom-Psychologin und selbst MS-betroffen, begleitet die Gruppe.

Bei Interesse bitte im Netzwerk melden, unter Tel. 617 09 168, [Anmelde-Formular](#) oder [E-Mail](#).

**Termine: Jeden 1. Mittwoch im Monat, 16.30 bis 19.00 Uhr**

Aufgrund der großen Nachfrage hat sich eine zweite Gruppe gegründet, die von Angelika Reinhard und Sylvia Heger, zwei erfahrenen Teilnehmerinnen der bisherigen Gruppe, begleitet wird.

**Termine: Jeden 3. Mittwoch im Monat, 17.30 bis 19.30 Uhr**

Bei Interesse bitte im Netzwerk melden, unter Tel. 617 09 168, [Anmelde-Formular](#) oder [E-Mail](#).

### Gesprächskreis für Frauen mit Lernschwierigkeiten

Wir treffen uns zwei Mal im Monat zum Erfahrungs-Austausch, nachdenken und miteinander sprechen – über Wünsche, Sorgen, Alltägliches und Nicht-Alltägliches. Unser Gesprächskreis wird angeleitet, die Gruppenleiterin richtet sich nach unseren Ideen und bringt auch Anregungen mit.

Wir suchen noch Frauen und freuen uns auf Verstärkung!

Leitung: Monika Schwendt, Diplom-Pädagogin, Supervisorin  
Teilnehmerinnen: 6 bis 8 Frauen mit Lernschwierigkeiten  
**Termine: Jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat, 18.30 bis 20.00 Uhr.**  
Bei Interesse bitte im Netzwerk anrufen,  
Tel. 617 09 168 oder direkt per [E-Mail](#) oder unserer [Online-Formular](#) anmelden.

#### **Netzwerk behinderter Frauen Berlin e.V.**

Tempelhofer Damm 160 - 12099 Berlin  
Tel.: (030) 617 09 - 168 / 169  
Mail: [s.wasner@netzwerk-behinderter-frauen.berlin](mailto:s.wasner@netzwerk-behinderter-frauen.berlin)  
www: [www: www.netzwerk-behinderter-frauen.berlin](http://www.netzwerk-behinderter-frauen.berlin)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

#### **SELBSTHILFE**

### **Selbsthilfegruppe „Schreibaby“**

Das Kind weint und schreit viel und schläft schlecht. Der Alltag ist stressbelastet, das Schlafdefizit unerträglich. Das Gefühl der Überforderung überwiegt. All das treibt die Familien mit so genannten „Schreibabys“ in die soziale Isolation. Nicht selten stellt sich die Frage: Wo bleibt das lang erwartete Familienglück? Was machen wir falsch? Sind wir schlechte Eltern?

Nur Betroffene selbst verstehen, was es heißt, unter solch stressbelasteten Bedingungen zu (über)leben und die Tage durchzustehen. Darüber mit Gleichgesinnten zu sprechen, kann neben einer Beratung in der SchreiBabyAmbulanz Druck, Frustration und Schuldgefühle mildern und das Selbstbewusstsein der Eltern stärken.

Kontakt und Anmeldung:

Selbsthilfe- Kontakt- und Beratungsstelle Mitte  
Perleberger Str. 44, 10559 Berlin [kontakt@stadtrand-berlin.de](mailto:kontakt@stadtrand-berlin.de)  
030 – 394 63 64

» [Inhaltsverzeichnis](#)

#### **SELBSTHILFE**

### **Frauentreff - berufstätig, alleinstehend, unternehmungslustig**

Gemeinsam Natur und Kultur erleben  
Diskutieren über bestimmte Themen, Plaudern, genießen  
für Frauen von 45-62 Jahren

**jeden 3.Freitag im Monat von 18-20 Uhr**

Ort: Villa Mittelhof, Königstr. 42/43, 14163 Berlin  
Kontakt: (030) 80 19 75 14 / [selbsthilfe@mittelhof.org](mailto:selbsthilfe@mittelhof.org)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

#### **SELBSTHILFE**

### **Selbsthilfegruppe für afghanische Frauen - Wie kann ich hier meinen Weg finden?**

Wir wollen über die Herausforderungen des Lebens in Deutschland sprechen. Welche Erfahrungen bringe ich mit? Welche Erfahrungen mache ich hier? Welche Erfahrungen machen andere afghanische Frauen?

Wir wollen uns, gegenseitig unterstützen, austauschen und voneinander lernen! Die Gruppensprache ist Persisch. Du bist interessiert? Kontaktiere uns (gern auch auf Englisch oder Persisch):

WhatsApp: 015736946186/00491742550590

Mail: [afghanfemale91@gmail.com](mailto:afghanfemale91@gmail.com) Wir freuen uns darauf, Dich kennenzulernen!

Ich arbeite für den Mittelhof e.V. im Bereich Selbsthilfe und Migration und wir unterstützen momentan zwei afghanische Frauen bei der Gründung einer neuen Gruppe ausschließlich für afghanische Frauen. Die beiden würden zu Beginn die Gruppenleitung übernehmen. Die Gruppe soll auf Persisch stattfinden und Raum für Austausch zu allen Themen, die beschäftigen, schaffen. Dabei soll der Fokus auf gegenseitiges Empowerment liegen. Momentan sind wir auf der Suche nach interessierten Frauen. Es wäre also toll, wenn der Flyer und die Info es vielleicht in den nächsten Newsletter schaffen! Gruppenzeit und Ort steht noch nicht fest. Wir wollen erst warten, bis es Interessierte gibt und dann schauen was passt.

Kontakt: Ohmes, Ellen

**S E L B S T H I L F E**

## Mitten im Leben und trotzdem einsam

Auch wenn wir z.B. eine Beschäftigung haben, mit anderen zusammenleben, in Gesellschaft sind können wir uns einsam fühlen und das als schmerzhaft und belastend erleben. Warum fühlen wir uns einsam und was können wir tun, um uns verbunden zu fühlen? Diesen Fragen gehen wir nach, sprechen über Gefühle, Ursachen und suchen nach Wegen, der Einsamkeit vorzubeugen.

Moderiert wird der Austausch von Jens Erik Geißler, Fortbildner in der Selbsthilfe und Autor.

**Termin:** jeden 2. und 4. Montag, 17.45 – 19.45 Uhr

**Ort:** Villa Mittelhof (Königstr. 42-43, 14163 Berlin)

**Anmeldung:** Tel (030) 80 19 75 14 | [selbsthilfe@mittelhof.org](mailto:selbsthilfe@mittelhof.org)

**S E L B S T H I L F E**

## Betroffene von Sexismus und sexueller Belästigung am Arbeitsplatz (females only)

Ein anzüglicher Kommentar eines Kollegen? Ein sexistischer Witz in der Mittagspause?

Übergriffiges Verhalten bei einer Betriebsfeier?

Mit Sexualisierung und Belästigung durch Kolleg\*innen umzugehen, ist eine Herausforderung vor allem, wenn das Verhalten durch Vorgesetzte erfolgt oder bagatellisiert wird. Es lässt einen zweifeln, nimmt Mut und verhindert das Erlebte aufzuarbeiten. Diese Selbsthilfegruppe soll ein sicherer Raum sein, um mit anderen Betroffenen deine Erlebnisse und Gefühle zu teilen und bestenfalls Handlungsstrategien im Umgang mit Sexismus oder sexueller Belästigung am Arbeitsplatz zu finden.

Kontakt und Anmeldung: Selbsthilfe- Kontakt- und Beratungsstelle Mitte

Perleberger Str. 44, 10559 Berlin

[kontakt@stadtrand-berlin.de](mailto:kontakt@stadtrand-berlin.de)

030 – 394 63 64

**S E L B S T H I L F E**

## Trauer ist ein schmerzvoller Prozess.

Der Verlust eines (geliebten) Menschen bedeutet „Nie mehr...“

Das Trauercafé ist ein offenes Angebot und möchte in einem geschützten Rahmen die Begegnung von Menschen und ihrer individuell erfahrenen Trauer ermöglichen.

Sie sind herzlich eingeladen, im Austausch, in Erinnerungen, im Schweigen, im Weinen, aber auch im Lachen und im Knüpfen neuer Kontakte Möglichkeiten zur Integration der Trauer in eine lebenswerte Gegenwart und Zukunft zu erkunden.

**Termin:** jeden 2. und 4. So von 14.30 – 17 Uhr, Start 12. Februar

**Leitung:** Andrea Bülow

**Ort:** Villa Mittelhof, Kate

Für unsere Planung bitten wir um

**Anmeldung:** Tel. 80 19 75 14 / [selbsthilfe@mittelhof.org](mailto:selbsthilfe@mittelhof.org)

Selbsthilfekontaktstelle Mittelhof e.V.

Königstr. 42-43, 14163 Berlin

Tel.: 030 / 80 19 75 14

Fax: 030 / 80 19 75 59

Mail: [glasmeyer@mittelhof.org](mailto:glasmeyer@mittelhof.org)

**S E L B S T H I L F E**

## Komplexe Posttraumatische Belastungsstörung (KPTBS)

Wir sind eine Gruppe von Menschen, die sich gegenseitig unterstützen auf dem oft schwierigen und komplexen Weg der Heilung einer KPTBS.

Uns ist ein achtsamer, wertschätzender und rücksichtsvoller Umgang miteinander wichtig.  
Wir bieten einen sicheren Raum für alles Schwere, aber immer mit dem Ziel uns auf dem Heilungsweg zu unterstützen.

Wir treffen uns anonym und alles Gesagte bleibt vertraulich.

**Die Gruppe trifft sich an jedem 2. und 4. Freitag in der Zeit von 20:00 – 21:30 Uhr**

Bei Interesse melde dich gerne unter [kontakt@k-ptbs.com](mailto:kontakt@k-ptbs.com)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

### **Borderline Betroffene ab 45 mit DBT Erfahrung**

„Besser ein bisschen Struktur und Regeln zu viel als zu wenig“ könnte das Motto für diese Gruppe sein. Du hast Lust darauf deine (erworbene) Gruppenfähigkeit weiter zu entwickeln und möchtest eine Gruppe genießen? Wenn du die Entwicklung deiner Skills im Alltag hilfreich erlebt hast, bist du vielleicht neugierig darauf geworden, ob sich so etwas wie „Gruppenfürsorge“ und „Skills für die Gruppe“ in die Praxis umsetzen lässt.

Diese Gruppe hat keine Leitung!!

In der Gründungsphase soll lediglich dabei unterstützt werden, Rituale und Regeln zu finden damit Moderation und notwendige Aufgaben von den MitgliederInnen getragen werden.

Wer hat Lust gemeinsam mit der Initiatorin die Anfangsphase inhaltlich und organisatorisch zu gestalten?

Kontakt und Anmeldung:

Selbsthilfe- Kontakt- und Beratungsstelle Mitte

Perleberger Str. 44, 10559 Berlin

[kontakt@stadtrand-berlin.de](mailto:kontakt@stadtrand-berlin.de)

030 – 394 63 64

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

### **Selbsthilfegruppe “Angst und Depression“**

Sie fühlen sich niedergeschlagen und antriebslos? Sie leiden unter Ängsten und Depressionen und suchen den Austausch mit anderen Betroffenen? Dann kommen Sie in die Selbsthilfegruppe “Angst und Depression”.

Uhrzeit: donnerstags 16.00 - 17.30 Uhr

Ort: STZ Süd Lipschitzallee 80, 12353 Berlin

Anmeldung: SHZ Süd Tel. 605 66 00, E-Mail [kleibs.sued@sh-stzneukoelln.de](mailto:kleibs.sued@sh-stzneukoelln.de)

Gebühren: Gerne Gruppenspende

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

### **Ängste und Depression - selbstfürsorglich & achtsam - Gruppe in Marzahn**

Mit Selbstfürsorge und Achtsamkeit wollen wir unsere depressiven oder ängstlichen Episoden frühzeitig erkennen und stoppen. Hierzu tauschen wir uns über verschiedene Techniken wie z.B. PMR, AT, Meditation, Atemübungen und andere Rituale aus, die einen positiven Effekt erzeugen und Wege aus den Tücken des Alltags aufzeigen können. Was sind hilfreiche und nützliche Strategien, um das Grübelkarussell aufzuhalten, Arbeits- oder Beziehungsstress gelassener zu bewerten und aufgestaute Wut zu kanalisieren? Kurzum - was tut mir gut und was hilft mir, um gelassener auf Krisen zu reagieren? In dieser Gruppe geht es uns darum, mehr auf den Körper, die Psyche und Gedanken zu achten und eine gesunde, liebevolle Beziehung mit sich selbst herzustellen. Klingt gut?

Du bist zwischen 21 und 50 Jahre alt und hast abends Lust, in Verbindung mit anderen an Dir zu arbeiten?

Dann melde Dich über die

Selbsthilfekontaktstelle Marzahn-Hellersdorf unter

Tel. 030 5425103 oder per Mail an [selbsthilfe@wuhletal.de](mailto:selbsthilfe@wuhletal.de) an!

**Wir treffen uns jeden Montag um 18:00 Uhr**

im Alkoholfreien-Begegnungs-Centrum ABC in Alt Marzahn 54, 12685 Berlin

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Depression und Angst - Mit Regentiefeln

Termin: Sonntag, 17:30 - 19:30 Uhr Anmeldung per E-Mail an [mit-regentiefeln@gmx.de](mailto:mit-regentiefeln@gmx.de) (Bitte im Betreff der Nachricht das Stichwort "Selbsthilfe" angeben!)

Für Menschen, die so gerne an das sonnige Leben glauben möchten, jedoch schon vom Regen, Sturm und Blitzen überrascht wurden. Die sich aktiv mit Regentiefeln und Sommerkleid oder kurzer Hose, gegen Stürme stellen.

Wir wollen uns auf den rutschigen Wegen begleiten und uns gegenseitig die Sonne zeigen, damit keiner die Hoffnung im Schatten verliert. Ob deine Stürme nun aus Ängsten oder Depressionen bestehen, bei uns bist du willkommen... nur vergiss deine Regentiefel nicht.

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Depression und Angst "Die trüben Tassen"

Termin: **Donnerstag, 17:15 - 18:45 Uhr**

Anmeldung per E-Mail an [dietruebentassen@posteo.de](mailto:dietruebentassen@posteo.de)

Wenn du dich selbst und andere kennenlernen möchtest, kannst du dich gerne an uns wenden. Wir versuchen, Hürden zu überwinden und Themen wie Angst und Depression zu besprechen.

Die Selbsthilfegruppe ist ein Ort, an dem deine Gefühle kein Ballast sind.

Wir freuen uns auf dich, denn du bist nicht egal.

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Depression U35

### Gruppe nimmt weiterhin Teilnehmende auf

Fühlst Du Dich mit der Depression manchmal mut- und hoffnungslos? Brauchst Du jemanden an Deiner Seite, der Dich versteht? Das ist möglich in einem wöchentlichen Treffen mit uns! In der Selbsthilfegruppe sprechen wir darüber, wie wir mit dieser Diagnose umgehen und suchen gemeinsam nach Wegen, um trotz der Erkrankung ein möglichst erfülltes Leben führen zu können. Wir treffen uns jeden Dienstag um 18:00 Uhr in Alt-Marzahn 31, 12685 Berlin. Eine Anmeldung ist weiterhin über die Kontaktstelle möglich, telefonisch: 030 54 25 103, per E-Mail an [selbsthilfe@wuhletal.de](mailto:selbsthilfe@wuhletal.de) oder persönlich in der Selbsthilfe -, Kontakt- und Beratungsstelle Marzahn-Hellersdorf in Alt-Marzahn 59 A, 12685 Berlin

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Depressionen Ü55

Termin: Dienstag, 12:00 - 13:30 Uhr Anmeldung bei uns in der KIS Pankow telefonisch unter 030 49 98 70 910 oder per E-Mail an [kis@hvd-bb.de](mailto:kis@hvd-bb.de)

Depressionen betreffen Menschen aller Altersgruppen. Trotzdem können je nach Alter unterschiedliche Probleme im Vordergrund stehen.

Wir suchen Mitstreiter\*innen für eine Selbsthilfegruppe für Menschen, die von Depressionen betroffen sind und mindestens 55 Jahre alt sind. Eine solche Gesprächsgruppe bietet die Möglichkeit zum Austausch mit anderen Betroffenen. Ein Ort zum Reden, Zuhören und gegenseitigem Unterstützen.

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Depressionen Ü65

Termin: **Dienstag, 12:00 - 13:30 Uhr**

Anmeldung bei uns in der KIS Pankow

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

Depressionen betreffen Menschen aller Altersgruppen. Trotzdem können je nach Alter unterschiedliche Probleme im Vordergrund stehen.

Wir planen die Neugründung einer Selbsthilfegruppe für Menschen, die von Depressionen betroffen sind und mindestens 65 Jahre alt sind. Eine solche Gesprächsgruppe bietet die Möglichkeit zum Austausch mit anderen Betroffenen. Ein Ort zum Reden, Zuhören und gegenseitigem Unterstützen.

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

### Depression und Angst - Mit Regentiefeln

**Termin:** Sonntag, 17:30 - 19:30 Uhr

Anmeldung per E-Mail an [mit-regentiefeln@gmx.de](mailto:mit-regentiefeln@gmx.de)

(Bitte im Betreff der Nachricht das Stichwort "Selbsthilfe" angeben!)

Für Menschen, die so gerne an das sonnige Leben glauben möchten, jedoch schon vom Regen, Sturm und Blitzen überrascht wurden. Die sich aktiv mit Regentiefeln und Sommerkleid oder kurzer Hose, gegen Stürme stellen.

Wir wollen uns auf den rutschigen Wegen begleiten und uns gegenseitig die Sonne zeigen, damit keiner die Hoffnung im Schatten verliert. Ob deine Stürme nun aus Ängsten oder Depressionen bestehen, bei uns bist du willkommen... nur vergiss deine Regentiefel nicht.

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

### Selbsthilfegruppe Panikattacken – in Gründung

“Das Gefühl einer Panikattacke zu erleben können Außenstehende nicht verstehen.”

In einer Gruppe von Betroffenen werden wir verstanden, können uns unterstützen und Wissen/Erfahrungen austauschen.

**Datum:** ab 6 Interessent\*innen 2x im Monat montags

**Uhrzeit:** 17.00 - 18.30 Uhr

**Ort:** Stadtteilzentrum Neukölln Süd - SHZ- Lipschitzallee 80 - 12353 Berlin

**Anmeldung:** SHZ Stadtteilzentrum Neukölln Süd Tel. 605 66 00, E-Mail [kleibs.sued@sh-stzneukoelln.de](mailto:kleibs.sued@sh-stzneukoelln.de)

**Gebühren:** Gerne Gruppenspende

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

### Menschen in toxischen Beziehungen und Angehörige narzisstischer Menschen

Befindest du dich in einer toxischen Beziehung? (Partner/in, Arbeitskollegen/innen, Familienmitglieder, etc.) Hast du schon oft versucht dich zu trennen, aber schaffst es einfach nicht? Lebst du getrennt, aber wirst nicht in Ruhe gelassen? Wir setzen uns ein gegen häusliche Gewalt und seelischen Missbrauch! Wir sprechen darüber, was narzisstischen Missbrauch ausmacht, vermitteln einander Mut und unterstützen uns gegenseitig. Wenn du dich angesprochen fühlst und dich mit anderen Betroffenen austauschen möchtest, dann bist du in unserer Selbsthilfegruppe herzlich willkommen!

Wir haben uns im Januar 2023 gegründet und

**treffen uns jeden 2. und 4. Freitag im Monat um 16:00 Uhr**

in der Selbsthilfekontaktstelle Marzahn-Hellersdorf, Alt Marzahn 59 A, 12685 Berlin.

Interessenten melden sich dort bitte per E-Mail an [selbsthilfe@wuhletal.de](mailto:selbsthilfe@wuhletal.de),

telefonisch unter 030 5425103 oder persönlich zu den Sprechzeiten an.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

### Gruppe zum Thema Beziehungsangst

**Gruppentreffen:** 1. und 3. Montag 18:30 - 19:30 Uhr

Offene Gesprächsgruppe für Menschen mit Beziehungsangst, die Schwierigkeiten haben partnerschaftliche Bindungen aufzubauen und zu halten. Austausch mit anderen Betroffenen, eigene Erfahrungen teilen.

Informationen und Anmeldung unter E-Mail: [beziehungsangst@gmail.com](mailto:beziehungsangst@gmail.com)

Kontakt: Diana Eulau - Selbsthilfekontaktstelle Berlin Friedrichshain-Kreuzberg

Tel. 030 291 83 48

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Alte Wunden, neue Wege

Frühe Beziehungserfahrungen prägen uns und unseren Blick auf die Welt nachhaltig. Subtile Verletzungen, z.B. mangelnde elterliche Fürsorge und Zuwendung oder Mobbing, hinterlassen Spuren in Körper und Psyche. Diese Erfahrungen können die Entwicklung psychischer Erkrankungen begünstigen bzw. uns darin behindern, als Erwachsene gesunde Beziehungen aufzubauen.

Diese Gruppe soll einen sicheren und vertrauensvollen Raum bereitstellen, in dem Betroffene sich austauschen und mithilfe behutsamer Übungen, z.B. nach Dami Charf, Verena König und Luise Reddemann, sich gegenseitig unterstützen können. Die Gruppe wird nicht professionell begleitet. Therapieerfahrung ist indes erwünscht und hilfreich. Interessierte können sich an die Selbsthilfekontaktstelle wenden.

Interessierte können sich an das Team der Selbsthilfekontaktstelle „Eigeninitiative“ wenden.

Tel.: 030 – 631 09 85, Mail: [eigeninitiative@ajb-berlin.de](mailto:eigeninitiative@ajb-berlin.de)

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Trennungsschmerz

Trennung bedeutet eine tiefgreifende Lebenskrise. Abschied von einem Menschen, Hoffnungen und einem gemeinsamen Lebensentwurf.

Eine Trennung verändert Gegenwart und Zukunft. In der neuen Gruppe können wir uns über unseren Schmerz, Erfahrungen und Gefühle austauschen und so spüren, dass wir nicht allein sind.

**Zeit: 2. und 4. Do von 18.30 -20.30 Uhr**

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

**Anmeldung:** (030)801 975 14 / [selbsthilfe@mittelhof.org](mailto:selbsthilfe@mittelhof.org)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Trennung / Scheidung von einer Narzisstin? – Männergruppe

Die Trennung von einer Narzisstin ist eines der schwersten Dinge, die im Leben emotional geleistet werden können! Traut man sich dann auch noch tatsächlich eine Scheidung zu? Unsere Selbsthilfegruppe gibt Betroffenen Raum, das Erlebte zu teilen und sich untereinander auszutauschen.

Wir freuen uns über eine Nachricht von Ihnen an

[selbsthilfe@sekis-berlin.de](mailto:selbsthilfe@sekis-berlin.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Männer Selbsthilfegruppe

Du möchtest als Mann mit dazu beitragen, dass du und alle anderen sich wohlfühlen? Doch leider erschweren dies die Rollenbilder und die männliche Dominanz in der Gesellschaft. In der Gruppe können sich Männer mit anderen Männern über persönliche Themen austauschen. Dazu gehören der Umgang mit Belastungen und Krisen, den gewandelten Rollenerwartungen als Mann, aber auch das Sprechen über eigene Unsicherheiten und Ängste, das Wahrnehmen und Mitteilen von Bedürfnissen oder die Wahrung von Grenzen und das Vermeiden von Gewalt. Ziel ist eine solche Reflexion miteinander einzuüben und gemeinsam an einem veränderten Umgang mit sich und einander zu arbeiten.

Du bist neugierig geworden? Dann melde dich beim Selbsthilfezentrum.

**Datum:** Gründungstreffen 07.03.2023. Weitere Treffen 1. und 3. Dienstag im Monat oder einmal im Monat, das wird am 7.03. vereinbart.

**Uhrzeit:** 18.00 - 19.30 Uhr

**Ort:** Selbsthilfezentrum Neukölln-Nord im Haus der Vielfalt, Wilhelm-Busch-Straße 12, 12043 Berlin

**Anmeldung:** Selbsthilfezentrum Neukölln-Nord Tel 030 - 681 60 64,  
E-Mail [schellenberg@sh-stzneukoelln.de](mailto:schellenberg@sh-stzneukoelln.de)

**Gebühren:** 1€ pro Person pro Treffen Spende

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Neugründung Anfang 2023

## Gruppe "Selbstfürsorge"

Du willst mal wieder raus? - Lust auf andere Perspektiven? - Du suchst neue Impulse für dich?  
Wie wäre es mit einer Selbsthilfegruppe mit dem Schwerpunkt Selbstfürsorge?  
Du möchtest eine Veränderung in deinem Leben, neue Menschen kennenlernen und dich regelmäßig austauschen? - Dann beteilige dich am Neuaufbau einer Selbstfürsorge Gruppe. Wir wollen uns voraussichtlich jeden Donnerstag um 19:00 Uhr treffen und uns über diese (und weitere) Themen austauschen:

- Work-life Balance
- Zeitmanagement
- Vision und Identität
- Motivation und Gewohnheiten
- Kreativität
- Selbstwertgefühl stärken
- Achtsamkeit

Neugierig? Wir freuen uns auf dich! Melde dich einfach bei:  
Selbsthilfekontaktstelle Lichtenberg – Horizont Hohenschönhausen  
Ahrenshooper Str.5 - 13051 Berlin

Tel: 030 9621033

Mail: [info@selbsthilfe-lichtenberg.de](mailto:info@selbsthilfe-lichtenberg.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

### Selbsthilfegruppe „Berliner Wochenkinder“

In den 1950-er Jahren errichtete die DDR-Wochenkrippen und Wochenheime, in denen die Babys und Kleinkinder ab der 6-ten Lebenswoche von Montag bis Freitag mit Übernachtung betreut wurden. Am Wochenende waren die Kinder dann wieder bei den Eltern untergebracht. Die Einrichtungen, in denen die Tag- und Nachtbetreuung stattfand, hießen Wochenkrippen für das Alter von 0-3 Jahren und Wochenheime für das Alter 3 bis 6 Jahre.

Diese Betreuungsform wurde von Kinderpsychologen relativ schnell als schädlich erkannt. Die Kinder (man geht von > 100.000 Betroffenen aus) waren öfter krank, hatten Entwicklungsverzögerungen und als Folge der vorschnellen und wiederkehrenden Trennung von der Mutter, große emotionale Defizite. Trotzdem wurden diese Betreuungsformen bis in die achtziger Jahre in der DDR aufrechterhalten.

Seit wenigen Jahren beschäftigen sich auch die Wissenschaften mit den Spätfolgen für die Betroffenen. Zu den Spätfolgen zählen starke Beeinträchtigungen im Leben, psychische und psychiatrische Spätfolgen, wie eine verringerte Bindungsfähigkeit, mangelndes Gefühl für den eigenen Körper, mangelndes Selbstvertrauen, bis hin zu PTBS (Posttraumatische Belastungsstörungen), Depressionen und Psychosen.

In unserer Selbsthilfegruppe wollen sich Betroffene Erwachsene, die in solchen Einrichtungen betreut wurden, gegenseitig kennenlernen, austauschen, vernetzen und unterstützen.

monatlich samstags 16-18 Uhr wechselnd in Präsenz und Online-Treffen

Kontakt: [berlin@wochenkinder.de](mailto:berlin@wochenkinder.de)

Website: [www.wochenkinder.de](http://www.wochenkinder.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

### Trauernde Eltern - Selbsthilfegruppe

Wir sind eine Gruppe von Eltern aus Berlin und Brandenburg, deren Kinder verstorben sind. Oftmals sind der Schmerz und die Trauer so groß, dass man sie allein nicht überwinden kann. In gemeinsamen Gesprächen geben wir uns gegenseitig Trost und Halt.

Wir wollten uns nie kennenlernen, aber jetzt sind wir froh einander zu haben...

Wir treffen uns jeden letzten Freitag im Monat von 19.00 – 21.00 Uhr in den Räumlichkeiten von SEKIS.

Meldet euch gerne bei Interesse unter: [trauereltern@web.de](mailto:trauereltern@web.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

### Internet and Technology Addicts Anonymous (ITAA)

**Gruppentreffen** **jeden Dienstag 18.30 -19.30 Uhr**

ITAA (Internet and Technology Addicts Anonymous) ist eine internationale 12-Schritte-Gemeinschaft, die wöchentlich mehrere Telefon-Meetings und einige face-to-face Meetings abhält. Das Meeting in Berlin wird



auf Englisch moderiert, wir lesen englischsprachige 12-Schritte-Literatur und das Teilen von Erfahrung, Kraft und Hoffnung geschieht auf Englisch oder Deutsch. Wir treffen uns, um uns gegenseitig dabei zu helfen, von den Auswirkungen dieser Sucht zu genesen. Jeder, der den Wunsch hat, mit exzessivem Internet- und Technologiekonsum aufzuhören, ist herzlich willkommen.

Sprachen Englisch und Deutsch

SEKIS Bismarckstr. 101 (Eingang Weimarer Str.) - 10625 Berlin / Charlottenburg-Wilmersdorf

[itaa.berlin@gmail.com](mailto:itaa.berlin@gmail.com)

<http://internetaddictsanonymous.org>

[030 890 285 38 \(SEKIS\)](tel:03089028538)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

### Literaturtreff - Bücher, Kultur und Kunst

Frauen\*, die sich über ihre Entdeckungen austauschen oder neue Anregungen finden möchten, sind herzlich eingeladen!

Delphine Glombik, literatur- und kunstbegeistert, freut sich auf Leseratten und Lesemuffel, Kunst und Kultur

Liebhaberinnen und auf Frauen, die einfach neue Interessen und Kontakte suchen.

**Termine** jeden vierten Freitag im Monat m 16.30 h

**Netzwerk behinderter Frauen Berlin e.V.**

Tempelhofer Damm 160 - 12099 Berlin

Tel.: (030) 617 09 - 168 / 169

[s.wasner@netzwerk-behinderter-frauen.berlin](mailto:s.wasner@netzwerk-behinderter-frauen.berlin)

[www.netzwerk-behinderter-frauen.berlin](http://www.netzwerk-behinderter-frauen.berlin)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

### Kurz - geschichten - klub

Lust auf richtig gute Literatur? Auf ein inspirierendes Gespräch in angenehmer Atmosphäre, kompetent begleitet? Willkommen im Klub!

Woche für Woche nehmen wir uns eine ganz besondere Erzählung der Weltliteratur vor – manchmal auch ein Gedicht -, vertiefen uns gemeinsam und kommen ins Gespräch.

Wir wollen genau hinsehen, zwischen den Zeilen lesen und uns berühren lassen: von jenen Dingen, die uns als Menschen allesamt beschäftigen.

Jeder ist willkommen und die Teilnahme kostet nichts.

**1. und 3. freitags, 11.30 – 13.00 Uhr**

Interessierte können sich an das Team der Selbsthilfekontaktstelle „Eigeninitiative“ wenden.

Tel.:030 – 631 09 85, Mail: [eigeninitiative@ajb-berlin.de](mailto:eigeninitiative@ajb-berlin.de)

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## JUNGE SELBSTHILFE

### Come Together Junge Selbsthilfe

Nächste Termine:

**\*\* 25.07.2023 \*\* um 19 Uhr im Café Komm Rum, Schnackenburgstr.4, 12159 Berlin**

Du bist schon in einer Selbsthilfegruppe aktiv?

Du möchtest wissen wie andere ihre Gruppentreffen gestalten und mit Schwierigkeiten umgehen?

Beim Come Together kannst du über den Tellerrand schauen.

Du hast noch gar nichts mit Selbsthilfe zu tun?

Du möchtest einen ersten Eindruck bekommen, ob das etwas für dich sein könnte?

Du möchtest Infos aus erster Hand erhalten, ohne dich irgendwie verpflichten zu müssen?

Beim Come Together findest du Gleichgesinnte und bekommst du von Antworten auf all deine Fragen.

Du bist jünger als 35 Jahre? Dann bist du hier goldrichtig!

Beim Come Together Junge Selbsthilfe findest du ...

**Austausch**

Sprich darüber, wie es dir geht, erfahre, wie andere mit ähnliche Themen damit umgehen.  
Die Themen kennen keine Grenzen - Klinik-, Therapie-, Selbsthilfeeferfahrungen, Umgang mit Symptomen, Vorurteilen und vieles mehr.

### **Mut und Kraft**

Du triffst hier andere junge Leute, die ihr Leben in die Hand nehmen und sich gegenseitig in Selbsthilfegruppen unterstützen oder es ausprobieren wollen.

### **Spaß und Leichtigkeit**

Du triffst hier junge Leute in einer lockeren Atmosphäre, mit denen du auch einfach über Gott und die Welt quatschen kannst. Komm vorbei - zum Come Together Junge Selbsthilfe  
Wir freuen uns auf dich!

Anmeldung zur Zeit via [junge-selbsthilfe@sekis-berlin.de](mailto:junge-selbsthilfe@sekis-berlin.de)

[Jetzt anmelden »](#)

Kontakt:

Saskia Schubert [junge-selbsthilfe@sekis-berlin.de](mailto:junge-selbsthilfe@sekis-berlin.de)

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

Instagram: [Junge Selbsthilfe Berlin \(@jungeselbsthilfeberlin\)](#)

Youtube: [Junge Selbsthilfe - YouTube](#)

Junge Selbsthilfe Berlin ist eine Einrichtung von selko e.V.

» [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](#)

## **ENGAGEMENT**

### **Anerkennung von Ehrenamts- und Übungsleiterpauschalen in der Selbsthilfeförderung**

**Selbsthilfeverbände fordern die Anerkennung von Mitteln für Ehrenamts- und Übungsleiterpauschalen im Rahmen der Pauschalförderung für Selbsthilfeorganisationen**

**SELKO Berlin, LV Selbsthilfe Berlin e.V., Der Paritätische Berlin**

#### **Hintergrund**

In den letzten Jahren haben sich viele Selbsthilfeorganisationen an die Vertretenden der Selbsthilfe im Arbeitskreis Selbsthilfeförderung gewandt mit dem Bedarf, Mittel für Ehrenamts- und Übungsleiterpauschalen für Ehrenamtliche im Rahmen der Pauschalförderung für Selbsthilfeorganisationen anzusetzen. Aktuell wurde dieses Thema am 13.12.2022 an die BKK als Federführung auf Seiten der Krankenkassen während der Veranstaltung: **Aktuelles zur Selbsthilfeförderung – Pauschalförderung Selbsthilfeorganisationen 2023** aufgegriffen. Laut BKK sei eine solche Förderung nicht möglich.

#### **Die Position der Selbsthilfe-Vertretung**

Auf Bundesebene wurden diese beiden Pauschalen in den GKV-Rundschreiben zu den förderfähigen Personalkosten gezahlt, sowohl im Pauschalteil (A.1 Förderfähige Ausgaben) wie auch im Projektteil (Grundsätzliches Punkt 18, Strich 1), im diesjährigen Rundschreiben allerdings nur noch im Projektteil (Grundsätzliches Punkt 18, Strich 1).

Aus verschiedenen anderen Bundesländern wissen wir, dass Ehrenamts- und Übungsleiterpauschalen als förderfähig anerkannt werden:

Nordrhein-Westfalen: Fördermittel für Ehrenamts- und Übungsleiterpauschalen als Sachkosten

Bayern: Fördermittel für Ehrenamts- und Übungsleiterpauschalen als Sachkosten

Baden-Württemberg: Fördermittel für Ehrenamtliche unter Personalkosten.

Eine bayerische Selbsthilfeorganisation bekam auf Bundesebene die Antwort, dass Ehrenamts- und Übungsleiterpauschalen als Personalkosten nicht förderfähig seien, aber bei den Sachkosten.

Die Berliner Position der führt also zu einer ungerechtfertigten Ungleichbehandlung.

Eine Ablehnung der Kostenübernahme ist zudem unverständlich, weil auch die zuwendungsrechtliche Einordnung der Ehrenamts- und Übungsleiterpauschalen unter Sachkosten oder unter Personalkosten möglich ist. Würden Ehrenamts- und Übungsleiterpauschalen durch die Pauschalförderung für Selbsthilfeorganisationen nicht gefördert, so müssten die Vereine entsprechend auf Teilzeitbeschäftigungen ausweichen und somit gezwungenermaßen gegen das Wirtschaftlichkeitsgebot des § 12 SGB V verstoßen.

### **Unsere Forderung**

Die Vertretung der Selbsthilfe im Arbeitskreis Selbsthilfeförderung Berlin fordert deshalb, dass Aufwandsentschädigungen für Ehrenamtliche im Rahmen der Pauschalförderung für Selbsthilfeorganisationen 2023 sowie 2022 anerkannt werden.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## **PATIENTENINTERESSEN**

Pressemitteilung:

### **Finanzierungsstopp der Koordinierungsstelle aller Patientenorganisationen**

#### **entzieht Umsetzung der Patientenbeteiligung im Gesundheitswesen die Grundlage**

Die BAG SELBSTHILFE fordert eine Neuregelung im SGB V, die eine stabile Refinanzierung der Arbeit der Koordinierungsstelle ermöglichen

Die maßgeblichen Patientenorganisationen nach § 140f SGB V sorgen seit fast 20 Jahren für eine wirkungsvolle und kompetente Vertretung der Belange von Patient:innen in zahlreichen Gremien des Gesundheitswesens. Dies ist nur durch die Organisation des Beteiligungsgeschehens seitens der BAG SELBSTHILFE als Koordinierungsstelle möglich. Ihre Arbeit ist für die Organisation der Patientenbeteiligung vor allem auch im Gemeinsamen Bundesausschuss (G-BA) essentiell und existenziell, denn zur Regelung der Beteiligung gehört das Monitoring aller Vorgänge in gesetzlich benannten Gremien wie dem G-BA, Zulassungs- oder Qualitätssicherungsausschüssen, die Suche nach geeigneten Patientenvertreter:innen, die Prüfung der Eignung und Unabhängigkeit vorgeschlagener Personen und die ordnungsgemäße Herstellung des Einvernehmens jeder einzelnen Benennung in Hunderten von Gremien und Tausenden von Sitzungen jedes Jahr, sowie die Abstimmung der Vertreter:innen zu den Einsatz-Themen. Der hiermit verbundene, erhebliche personelle Aufwand wurde bislang im Wege der Projektförderung durch das Bundesministerium für Gesundheit gefördert. Der nun geplante Finanzierungsstopp bedeutet das Aus für die zukünftige Beteiligung der Interessensvertretung aller Patient:innen in den entscheidenden Gremien des Gesundheitswesens.

„Bei Regierungsantritt wurde im Koalitionsvertrag eine Weiterentwicklung der Patientenbeteiligung angekündigt. Es ist für uns schlichtweg nicht nachzuvollziehen, warum das Gesundheitsministerium mit dem jetzt eingeleiteten Vorhaben, der Umsetzung zur Patientenbeteiligung jegliche Grundlage entzieht. Es müssen umgehend entsprechende Regelungen im SGB V geschaffen werden, die eine stabile Refinanzierung der Arbeit der Koordinierungsstelle Umsetzung der Patientenbeteiligung auf der Bundesebene ermöglichen. Gleiches gilt auch für die Patientenbeteiligung auf der Landesebene, die ebenfalls fast überall von der Selbsthilfe geschultert wird“, fordert Dr. Martin Danner, Bundesgeschäftsführer der BAG SELBSTHILFE und Sprecher des Koordinierungsausschusses der Patientenvertretung im (G-BA).

Bei ihrer Forderung wird die BAG SELBSTHILFE von den maßgeblich anerkannten Patienten – und Selbsthilfeorganisationen, wie dem Deutschen Behindertenrat (DBR), der BundesArbeitsGemeinschaft der PatientInnenstellen (BAGP), der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e. V. und der Verbraucherzentrale Bundesverband e. V. unterstützt, die sich mit einem entsprechenden Brief an den Finanzminister gewandt haben, denn von dem Finanzierungsstopp der Koordinierungsstelle sind sie gleichermaßen betroffen.

„Patientenorientierung im Gesundheitswesen ist nur mit der Selbsthilfe und nicht gegen die Selbsthilfe möglich. Die Zahl der Gremien und Beteiligungsformen, die der Gesetzgeber für die Interessenvertretung der Betroffenen vorgesehen hat, ist stetig gewachsen. Inzwischen kann man auf Bundes-, Landes-, kommunaler und sogar der europäischen Ebene von Hunderten verschiedener Möglichkeiten der

strukturierten und geregelten Beteiligung ausgehen. Allein im G-BA sind derzeit mehr als 250 sogenannte sachkundige Personen als Patientenvertreter:innen im Einsatz. Diese Aufwände für die Organisation der Interessenvertretung und der Patientenbeteiligung dürfen nicht länger als „nicht förderfähig“ abqualifiziert werden“, betont Dr. Martin Danner.

Zum Hintergrund:

Der Gesetzgeber hat 2004 durch die Benennung definierter Verbände als sogenannte maßgebliche Organisationen zur Vertretung der Interessen von Menschen mit Behinderungen und chronischen Krankheiten sowie der Selbsthilfe nach § 140f SGB V einen Rahmen geschaffen, durch den die konkreten Erfahrungen von Patient:innen bei der Bewältigung ihrer Krankheit und aus den Wegen durch die Versorgung auch bei Entscheidungen und Regelungen in relevanten Gremien berücksichtigt werden können. Die maßgeblichen Patientenorganisationen haben dafür - ohne einen übergeordneten Dachverband - verbindliche Strukturen, funktionierende Formen der Arbeitsteilung, Regelungen für - selten notwendige - Konfliktlösungen und die Dokumentation konsentiert. Vor allem aber konnte sichergestellt werden, dass ein verlässliches Verfahren für die Benennung der Vertreter:innen etabliert wurde.

Burga Torges

BAG SELBSTHILFE e.V.

Kirchfeldstraße 149 - 40215 Düsseldorf

Fon: 0211 3100625 Fax: 0211 3100634

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

[burga.torges@bag-selbsthilfe.de](mailto:burga.torges@bag-selbsthilfe.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## PATIENTENINTERESSEN

### **Druck der Patientenvertretung erfolgreich:**

#### **Festbetrag für Lithium wurde aufgehoben**

Der GKV-Spitzenverband hat am 07.11.2022 beschlossen, den Festbetrag von Lithium aufzuheben. Der Beschluss ist am 01.01.2023 in Kraft getreten ([www.gkv-spitzenverband.de/am\\_festbetrage](http://www.gkv-spitzenverband.de/am_festbetrage)).

Der Festbetrag eines Arzneimittels legt fest, bis zu welchem Betrag die gesetzlichen Krankenkassen ein Fertigarzneimittel einer Wirkstoffgruppe – den sogenannten Festbetragsgruppen – bezahlen. Es müssen aber auch Arzneimittel zum Festbetrag zu Verfügung stehen.

Patientenorganisationen beklagten schon lange, dass Patient:innen bei einigen Medikamenten eine erhöhte Aufzahlung leisten müssen und kein Präparat zum Festbetrag zur Verfügung stand. Dies kann durch einen zu niedrigen, festgelegten Festbetrag entstehen, wie zum Beispiel bei dem Wirkstoff Lithium, welches als Standardmedikament zur Rezidivprophylaxe (Rückfallprophylaxe) von bipolarer Störung und Depression eingesetzt wird. Die Lithiumrohstoffpreise sind in den letzten Jahren stark angestiegen und somit auch die Preise der Hersteller, der Festbetrag wurde zwar schon einmal angepasst, dies hatte aber zu keiner Verbesserung geführt.

„Viele Patient:innen berichten, dass sie für Ihre Medikamente hohe Zuzahlungen leisten müssen. Häufig ist aber ein Wechsel auf einen anderen Wirkstoff aufgrund der Verträglichkeit sehr schwierig bis unmöglich, so dass hohe Aufzahlungen, die vor allem einkommensschwache Patient:innen immens belasten, für die „teureren“ Arzneimittel hingenommen werden müssen. Daher ist die Entscheidung des GKV-Spitzenverbands nur folgerichtig und die Aufhebung des Lithium-Festbetrags ist für viele Patient:innen eine große Erleichterung oder ein großer Erfolg der Patientenvertretung“, berichtet Horst Harich, Patientenvertreter der Deutschen Gesellschaft für Bipolare Störung.

Kontakt: Horst Harich, Patientenvertreter, Deutsche Gesellschaft für Bipolare Störung,

E-Mail: [h.harich@dgbs.de](mailto:h.harich@dgbs.de)

Die Patientenvertretung im G-BA besteht aus Vertreter:innen der vier maßgeblichen Patientenorganisationen entsprechend der Patientenbeteiligungsverordnung:

Deutscher Behindertenrat,

Bundesarbeitsgemeinschaft Patient\*Innenstellen und -initiativen,

Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V.

Verbraucherzentrale Bundesverband e.V.

Die Patientenvertretung im G-BA kann mitberaten und Anträge stellen, hat aber kein Stimmrecht.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Krankenkassen wollen elektronischen Medikationsplan für alle

Für mehr Arzneimitteltherapiesicherheit fordern [Barmer](#) und [AOK Nordost](#) die schnelle Einführung eines elektronischen Medikationsplans für alle Versicherten. Das gaben die Krankenkassen gestern bei einer Pressekonferenz bekannt.

Zusätzlich sollten einheitliche maschinenlesbare Standards für die Dokumentation von etwa Allergien oder komplexen Dosierschemata eingeführt werden. Um Patientendaten sektorenübergreifend nutzen zu können brauche es zudem einheitliche und sicher verfügbare Schnittstellen zu der Software von Arztpraxen, Krankenhäusern und Apotheken, so eine weitere Forderung.

Im Rahmen des bundesweiten Projekts TOP („Transsektorale Optimierung der Patientensicherheit“) arbeiten Barmer und die AOK Nordost bereits zusammen mit 14 verschiedenen Kliniken daran, Informationslücken bezüglich der Arzneimitteltherapie zu schließen.

In einem softwarebasierten Medikationscheck findet sich eine Liste aller verordneten Arzneimittel des Patienten. Zusätzlich weist die Software auf mögliche Risiken der Arzneimitteltherapie hin. Einen Fokus legen die Projektpartner auf Personen, die mindestens fünf Medikamente erhalten.

Stationsapotheker führten im Rahmen des Projektes auch eine Medikationsanalyse durch, berichtete Ulrike Theilemann vom Klinikum Frankfurt/Oder. Die Stationsapothekerin leitet das Projekt am Klinikum, das nun nach Abschluss aller Vorbereitungsmaßnahmen und Testläufen in die „Interventionsphase“ gehen soll. Den Entlassprozess unterstütze der Apotheker ebenfalls, damit keine Informationen verlorengehen.

„Unnötige Komplikationen und Todesfälle aufgrund einer falschen Medikation können so vermieden werden“, betonte Gabriela Leyh, Landesgeschäftsführerin der Barmer Berlin/Brandenburg.

Das Projekt TOP läuft seit Oktober 2020 und endet im September 2024. Um auch eine Verfügbarkeit nach dieser Laufzeit sicherzustellen, seien die Projektteilnehmer bereits in Gesprächen mit der Gematik, so Leyh.

Links zum Thema

[Arzneimitteltherapie: Mehr Sicherheit durch digitale Unterstützung](#)

[Barmer: Gefahren der Polypharmazie digital verringern](#)

[Elektronische Patientenakte: Neustart geplant](#)

[Arzneimitteltherapiesicherheit: Neue Anwendung soll Hausärzte unterstützen](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Neuer Praxisleitfaden zur Fibromyalgie

Die Deutsche Gesellschaft für Schmerzmedizin ([DGS](#)) hat den ersten Teil eines neuen [Praxisleitfadens zur Fibromyalgie](#) vorgestellt. Er richtet sich an Patienten mit Ganzkörperschmerzen und dem Verdacht auf Fibromyalgie sowie deren behandelnde Ärzte.

„Patienten können den Leitfaden nutzen, um sich auf das Gespräch mit dem Arzt vorzubereiten, indem sie vorab den Kriterienkatalog für eine Bestandsaufnahme der eigenen Symptome nutzen“, erläuterte Michael Überall, Autor des Praxisleitfadens und Vizepräsident der DGS.

Die Fibromyalgie gehört laut DGS mit einer Prävalenz von 1,4 bis 6,6 Prozent der Gesamtbevölkerung zu einer der häufigen Schmerzerkrankungen. Menschen mit dem Fibromyalgiesyndrom leiden unter langanhaltenden Schmerzen in verschiedenen Körperregionen.

Auf der Suche nach den Ursachen durchlaufen sie oft zahlreiche Arztbesuche und Untersuchungen, ohne dass eine Diagnose gestellt wird. Viele Fibromyalgiepatienten leiden außerdem unter Abgeschlagenheit, verminderter Leistungsfähigkeit und seelischen Belastungen. Hinzu kommen ausgeprägte Schlafstörungen mit häufigem Aufwachen und daraus folgender Tagesmüdigkeit.

2016 hat das American College of Rheumatology diagnostische Kriterien definiert, anhand derer die Fibromyalgie phänomenologisch klassifiziert werden kann. Dazu gehören Schmerzen in mindestens vier von fünf Körperregionen.

„Die entsprechenden Kriterien lassen sich mit dem DGS-Praxisleitfaden in kurzer Zeit erfassen, so dass dieser die Diagnose erleichtert“, hieß es aus der Fachgesellschaft.

Links zum Thema

[Praxisleitfaden Fibromyalgie Teil eins zur Diagnose](#)

[Fibromyalgie: Mehr Männer erkrankt als gedacht](#)

[Fibromyalgiesyndrom: Tai Chi in Studie effektiver als Physiotherapie](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## **Patientenverbände legen Eckpunkte zur Digitalisierung im Gesundheitswesen vor**

Wie in vielen anderen Bereichen wird auch im Gesundheitswesen die Digitalisierung geplant und bereits umgesetzt. Bisher werden Patient\*innen davon jedoch weitgehend ausgeschlossen. Doch hier ist dringend ein Umdenken nötig: Patient\*innen sollten Teil der strategischen und fachlichen Planung sein. Nur so können digitale Anwendungen und Dienstleistungen an ihren Bedarfen ausgerichtet und für ihren Nutzen entwickelt werden.

In einem gemeinsamen Eckpunktepapier stellen die maßgeblichen Patientenverbände nach § 140f SGB V, zu denen auch die Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen (DAG SHG) gehört, dar, welche Positionen sie vertreten und worauf bei der Digitalisierung geachtet werden muss.

[https://www.dag-shg.de/data/Texte/2022/Eckpunkte\\_Digitalisierung\\_Patientenvertretung\\_November\\_2022.pdf](https://www.dag-shg.de/data/Texte/2022/Eckpunkte_Digitalisierung_Patientenvertretung_November_2022.pdf)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

**PROJEKTE**

## **Qualifizierung zu Sprachmittler:innen und Lots:innen**

### **Ein Kurs für zugewanderte Menschen, die andere zugewanderte Menschen unterstützen wollen**

Du sprichst schon gut Deutsch (mindestens B1) und findest Dich in Deutschland bereits gut zurecht?

Du bist eigenständig und verantwortungsbewusst und interessierst dich für eine Tätigkeit als Sprachmittler:in?

Sprachmittler:innen und Lots:innen unterstützen andere Menschen dadurch, dass sie mehrere Sprachen sprechen und das soziale System in Deutschland kennen. Sie helfen in ihrer Muttersprache weiter und begleiten bei Wegen und Terminen, z.B. zu Behörden und helfen bei Anträgen und Formularen.

### **Was bieten wir an?**

Bei uns lernst du die wichtigsten Arbeitsbereiche eines/einer Lots:in und Sprachmittler:in kennen.

Der Kurs besteht aus 6 theoretischen Modulen (jeweils ca. 4-6 Stunden) und mind. 12 praktische Stunden:

- Die theoretischen Module decken die Themen Sprache, Haltung, Kommunikation, Bildung, Arbeit/Ausbildung, Gesundheit und Wohnen ab.
- In den praktischen Stunden engagierst Du Dich ehrenamtlich als Sprachmittler:in oder Lots:in oder in einem ähnlichen Bereich.

Nach regelmäßiger und erfolgreicher Teilnahme erhält jede:r Teilnehmer:in ein Abschlusszertifikat des Mittelhof e.V..

### **Wann und wo findet der Kurs statt?**

Insgesamt dauert der Kurs vier Monate (voraussichtlich Anfang März bis Mai 2023).

Die theoretischen Module finden in der Regel am Wochenende (Samstag) in Berlin-Zehlendorf statt.

Die Praxismodule finden werktags (Montag-Freitag) statt

### **Wer kann sich bewerben?**

Menschen mit Migrationshintergrund-mindestens abgeschlossenes B1-Deutschniveau und als arbeitslos gemeldet sind.

### **Informationen und Anmeldung zum Gespräch:**

Bitte Kontakt aufnehmen mit Sabine Pfuhl;

Handy: 0152 -2275 5865;

Email: [pfuhl@mittelhof.org](mailto:pfuhl@mittelhof.org);

Adresse: Mittelhof e.V., Clayallee 345, 14169 Berlin-Zehlendorf, 1. Etage, barrierefrei

» [Inhaltsverzeichnis](#)

**PROJEKTE**

## **SepsisWissen**

Liebe Angehörige einer Selbsthilfegruppe,

in Deutschland sterben mehr Menschen mit einer Sepsis als durch Herzinfarkt oder Schlaganfall. Sepsis trifft jährlich mindestens 100.000 Menschen. Davon sind jedoch rund 20.000 Todesfälle vermeidbar. Denn Sepsis vorzubeugen und frühzeitig zu erkennen, hilft! Ihre Sepsis-Wissen kann Leben retten.

Jeder kann an Sepsis erkranken. Risikogruppen, die besonders häufig eine Sepsis erleiden, sind Kinder, Menschen ab 60 Jahren, Menschen mit Vorerkrankungen oder geschwächten Immunsystem wie zum Beispiel Krebs und Diabetes.

Da Sie möglicherweise einer Risikogruppe angehören oder ein Angehöriger eines Risikopatienten sind, möchten wir Sie auf diverse kostenfreie und wissenschaftlich geprüfte Angebote des Teams von SepsisWissen hinweisen.

SepsisWissen besteht aus der Sepsis Stiftung, Charité – Universitätsmedizin Berlin, Max-Planck-Institut für Bildungsforschung, Medizinischen Hochschule Brandenburg, Robert Koch Institut und dem Universitätsklinikum Jena.

Alle Angeboten finden Sie auf der Website: [www.sepsiswissen.de](http://www.sepsiswissen.de)

SepsisWissen bietet kostenlose Infomaterialien wie Flyer und Poster, die Sie bestellen und innerhalb Ihrer Selbsthilfegruppe sowie Familien- und Bekanntenkreis verteilen können. Die leicht verständliche Checkliste hilft Ihnen, Sepsis frühzeitig zu erkennen. Zusätzlich bietet SepsisWissen einen Kitteltaschenfächer für pflegende Angehörige. Alle Infomaterialien finden Sie unter: [www.sepsiswissen.de/infomaterial](http://www.sepsiswissen.de/infomaterial) .

Darüber hinaus können Sie jederzeit an einem kostenlosen E-Learning teilnehmen:

[www.sepsiswissen.de/aktuelles/news/SepsisWissen\\_E-Learning](http://www.sepsiswissen.de/aktuelles/news/SepsisWissen_E-Learning)

Zudem laden wir Sie herzlich zu folgender Veranstaltung ein:

**„Sepsis ist ein Notfall – aber ich kenne mich aus.“**

Am 26.03.23 um 14.30 Uhr;

vor Ort in **Brandenburg/Havel**, Nicolaiplatz 19 oder digital; weitere Informationen unter <https://www.mhb-fontane.de/veranstaltungen.html>

Bei Rückfragen wenden Sie sich gerne per E-Mail an: [silke.piedmont@mhb-fontane.de](mailto:silke.piedmont@mhb-fontane.de).

Helfen Sie mit weniger Menschen an Sepsis zu verlieren. Denn Sepsis erkennen, heißt Leben retten!

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## PROJEKTE

### **Antifeminismus begegnen – Demokratie stärken**

„Sexistisch, frauen- und queerfeindlich motiviert, organisiert gegen Gleichstellung, Angriffe und Debatten mit menschenfeindlicher Botschaft, politische Strategie - Antifeminismus zeigt sich vielfältig.“

Eine Beschreibung vom Verbundprojekt „Antifeminismus begegnen – Demokratie stärken“ der Amadeu Antonio Stiftung, des Gunda Werner Instituts und Dissens – Institut für Bildung und Forschung e.V.. Es wird seit dem 24.11.2021 vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend im Rahmen des Bundesprogramms „Demokratie leben!“ gefördert.

Zu den aktuellen Vorwürfen in der Presse: <https://www.amadeu-antonio-stiftung.de/antworten-auf-vorwurfe-gegen-meldestelle-antifeminismus-95701/>

Weitere Infos unter <https://antifeminismus-melden.de/>

Einen Vorfall melden kann Frau direkt melden unter: <https://antifeminismus-melden.de/vorfall-melden/>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## PROJEKTE

### **Netzwerk der Wärme**

Begegnung, Austausch und Wärme für Menschen, die die Energiekrise besonders kalt erwischt hat. Steigende Lebenshaltungs- und Energiekosten stellen aktuell viele von uns vor Herausforderungen. Die Sorgen darum, wie das finanziell bewältigt werden soll, sind groß. Zu Hause wird gefroren, um Heizkosten zu sparen. Damit muss niemand allein sein.

#### **Charlottenburg-Wilmersdorf jeden Donnerstag 13 - 16 Uhr**

Ohne Anmeldung vorbeikommen, aufwärmen, sich mit anderen austauschen bei Kaffee und Tee.

In dieser Zeit kann auch unsere kostenlose Sozialberatung in Anspruch genommen werden und wir beantworten gern alle Fragen rund um das Thema Selbsthilfe. Weitere Angebote werden im Lauf der nächsten Wochen hinzukommen – darüber informieren wir aktuell auf [www.sekis.de](http://www.sekis.de).

Mehr auch unter: <https://netzwerkderwaerme.de>

SEKIS - Bismarckstr. 101, 10625 Berlin

#### **im Selbsthilfezentrum Neukölln-Nord**

Begegnungscafé

**mittwochs 15.00 – 17.00 Uhr**

Soziale Beratung

donnerstags 10.00 – 13.00 Uhr

Datum: Februar und März 2023

Ort: Selbsthilfezentrum Neukölln-Nord, Wilhelm-Busch-Str. 12, 12043 Berlin

Anmeldung: Informationen: 030 681 60 64, dienstags 10.00 - 13.00 Uhr oder [tatarevic@sh-stzneukoelln.de](mailto:tatarevic@sh-stzneukoelln.de)

Angebote im Rahmen des Netzwerks der Wärme der SHK **Marzahn-Hellersdorf**

Die Selbsthilfe-, Kontakt- und Beratungsstelle Marzahn-Hellersdorf möchte alle Interessierten einladen, sich vor Ort aufzuwärmen und sich nicht allein zu fühlen.

Alle Angebote finden jeden Sonntag zwischen 15:00 und 19:00 Uhr von Januar bis März im ABC (Alkoholfreies- Begegnungs-Centrum) in Alt-Marzahn 54, 12685 Berlin statt.

Alle Interessierten sind herzlich eingeladen ohne Voranmeldung teilzunehmen.

Weitere Informationen online bei der [@selbsthilfe.marzahnellersdorf](https://www.selbsthilfe.marzahnellersdorf.de) oder telefonisch unter Tel **030 54 25 103**.

## Spandau

### Offene Sozialberatung für Frauen mit Kinderbetreuung

Reicht das Geld nicht mehr? Hilfe bei hohen Nachzahlungen/ Mahnungen/ finanziellen Notlagen...?

Ohne Anmeldung

Wann freitags 15:30 bis 19:30Uhr

Termine: 3.3. / 10.3. / 17.3. / 24.3. / 31.3. / 14.4. / 21.4. / 28.4.

Kontakt: Kurdistan Asaad ([asaad@hinbun.de](mailto:asaad@hinbun.de))

Tel.: 030 336 66 62

Ort: Hinbun, Brunsbütteler Damm 17 13581 Berlin, Telefon: 030 3366662

Koordination Team des Selbsthilfetreffpunkts Mauerritze, Kooperationsprojekt mit dem Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## PROJEKTE

### Fortbildung für Freiwillige

In der Vergangenheit hat die FreiwilligenAgentur Mitte Sie immer wieder über unser Fortbildungsprogramm für Freiwillige informiert, dass nun bereits erfolgreich seit über zwei Jahren in Kooperation mit der VHS Berlin-Mitte läuft.

Künftig finden Sie nun alle Fortbildungen aus der Reihe und auch weitere Angebote auf unserer neuen Unterseite [Fortbildungen für Freiwillige](#).

Schauen Sie doch mal vorbei und informieren sich, was in den nächsten Monaten alles so ansteht.

Geben Sie diese Information gerne auch an ihre Freiwilligen und Interessierte weiter.

Kontakt: Benjamin Vrucak - Projektleitung

FreiwilligenAgentur Mitte - Fabrik Osloer Straße e.V.

Osloer Str. 12, 13359 Berlin

Hof 1, Erdgeschoss, Alte Werkstatt Eingang 2

Telefon: 030 / 4990 2334

mailto: [info@freiwilligenagentur-mitte.de](mailto:info@freiwilligenagentur-mitte.de)

[www.freiwilligenagentur-mitte.de](http://www.freiwilligenagentur-mitte.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## PROJEKTE

### Beteiligungsportal zur »Nationalen Engagement-Strategie«

Im Zuge der Entwicklung der von der Bundesregierung beschlossenen »Nationalen Engagement-Strategie« wurde von der Deutschen Stiftung für Engagement und Ehrenamt (DSEE) die Website »zukunft-des-engagements.de« aufgesetzt. Die Netzseite zielt darauf ab, eine breite Beteiligung von bürgerschaftlich Engagierten und ihren Organisationen zu ermöglichen. So lassen sich beispielsweise Herausforderungen, Ideen oder Themen auf der Website eintragen, die für die Zukunft des Engagements als besonders wichtig erachtet werden. Es geht um konkrete Ideen, wie Ehrenamtliche, Vereine und weitere zivilgesellschaftliche Organisationen besser unterstützt werden und welchen Beitrag die Engagement-Strategie hierzu leisten könnte.

[Weitere Informationen](#) finden Sie hier.

» [Inhaltsverzeichnis](#)



## Plattform: Selbsthilfe und Zukunft

Der Bundesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe e.V.

Unsere Gesellschaft befindet sich in einem steten Wandel, der mit einer veränderten Engagementkultur und neuen Lebensrealitäten einhergeht. Viele Verbände der gesundheitlichen Selbsthilfe stellen sich die Frage:

Wie kann die Selbsthilfe mit diesen Herausforderungen umgehen und sich gut für die Zukunft aufstellen? Selbsthilfe lebt vom Mitmachen, die Mitglieder sind die Basis eines aktiven Verbandes. Wir haben Strategien erarbeitet, die das Ehrenamt stärken, das Engagement fördern und zielgruppengerecht auf die unterschiedlichen Bedürfnisse einer vielfältigen Bevölkerung eingehen.

Entstanden ist ein bunter Strauß von Ideen, die praxisorientierte Hilfestellungen für die Mitgliedergewinnung und die Aktivierung der vorhandenen Mitglieder bieten.

Die Themen:

Mitgliedergewinnung, Junge Selbsthilfe, Migration, Neue soziale Medien, Rehabilitation und Quartier

<https://www.selbsthilfe-der-zukunft.de/>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## VERÖFFENTLICHUNGEN

### Digitaler Wandel und Zivilgesellschaft

Wie kann eine gute Digitalisierungsstrategie zivilgesellschaftliche Organisationen in ihrem Entwicklungsprozess unterstützen? Wie lässt sich Freiwilligenmanagement digitalisieren? Welche Rolle spielt politisches Engagement im digitalen Zeitalter? Und nicht zuletzt: Wie gelingt Online-Partizipation in der Praxis? Diese und viele weitere Fragen stehen im Mittelpunkt der vorliegenden Publikation. Sie versammelt Positionen und Perspektiven unterschiedlicher Autorinnen und Autoren zum digitalen Wandel der Zivilgesellschaft.

Dana Milovanovic, Teresa Staiger, Serge Embacher (Hrsg.): Digitaler Wandel und Zivilgesellschaft.

Positionen und Perspektiven. Frankfurt a. M. 2023, 192 S., ISBN 978-3-7566-1533-9

[Weitere Informationen](#) finden Sie hier.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## VERÖFFENTLICHUNGEN

### Die digitale Stadt

Städte sind heute zu Big Data-Produzentinnen geworden. Neue Technologien können diese Daten miteinander verknüpfen, was enormes Potential für die Stadtentwicklung birgt. Doch wie lassen sich diese Daten kuratieren, damit sowohl die Bürger/innen als auch die Expert/innen der Stadtentwicklung besser zusammenarbeiten können? Die Autorinnen unterziehen den technisch getriebenen Smart City-Diskurs einer kritischen Analyse und stellen dabei den konkreten Nutzen für die Menschen ins Zentrum ihrer Überlegungen.

Vanessa Weber, Gesa Ziemer: Die digitale Stadt. Kuratierte Daten für urbane Kollaborationen. Bielefeld 2022, 194 S., ISBN 978-3-8376-6474-4, 29 €

[Weitere Informationen](#) finden Sie hier.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Unser Programm *Aktiv in Selbsthilfe* richtet sich themen- und indikations-übergreifend an alle Interessierten aus Selbsthilfegruppen, -organisationen, -projekten oder -kontaktstellen. Mit den Fortbildungen und Workshops werden aber auch Interessierte angesprochen, die sich neu in der Selbsthilfe engagieren möchten und deshalb Grundlagenkenntnisse zur Arbeit in Gruppen erwerben wollen oder die als Professionelle mit der Selbsthilfe zusammenarbeiten. 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](#)**Kulturelle Vielfalt und Selbsthilfe****Präsenz-Veranstaltung**

### **Wie funktioniert das deutsche Gesundheitssystem - Selbsthilfe-Gruppen als Lernorte, um sich in Deutschland zurecht zu finden**

**Dienstag, 14. März 2023 | 16-18 Uhr****Mittelhof | Clayallee 345, 1. OG | 14169 Berlin**

Wie finde ich einen guten Arzt, eine gute Ärztin? Woher soll ich wissen, was meine Versicherung alles bezahlt? Wo finde ich Hilfe bei psychischen Erkrankungen? Was sind meine Rechte als Patient\*in in Deutschland? Wer hilft, wenn es Probleme gibt? Oft können Selbsthilfe-Gruppen zu all diesen Fragen eine Menge sagen. Manchmal können alle aber nur vermuten, was richtig ist. Jede\*r hat mal was gehört. Die Fortbildung greift zentrale Themen des deutschen Gesundheitswesens auf. Sie gibt Material an die Hand, mit dem man in der eigenen Gruppe diese Themen besprechen kann. Beispiele aus den Gruppen werden dafür sorgen, dass der Austausch dicht an den eigenen Erfahrungen bleibt. Bei Bedarf mit Übersetzung.

**Anmeldefrist: Montag, 06.03.2023****E-Mail: [fortbildung@sekis-berlin.de](mailto:fortbildung@sekis-berlin.de)****Online: [www.sekis.de/Fortbildung](http://www.sekis.de/Fortbildung)****Tel.: 030 890 285 39****Kosten: 5 €****Leitung: Arbeitskreis Migration**[hier online anmelden](#)» [Inhaltsverzeichnis](#)**Methoden und Techniken****Präsenz-Veranstaltung**

### **Gründer\*innen-Werkstatt - Selbsthilfe-Gruppen planen, gründen, starten**

**Donnerstag, 16. März 2023 | 18-21 Uhr****Selbsthilfe- Kontakt- und Beratungsstelle Mitte, StadtRand gGmbH | Perleberger Str. 44 | 10559 Berlin**

### (Achtung Veranstaltungsort hat sich geändert!)

Die Idee, der Wunsch nach Austausch zu einem bestimmten Thema ist da. Aber wie fange ich es an eine Selbsthilfegruppe zu gründen? Wie finde ich Menschen, denen es ähnlich geht wie mir? Wo können wir uns treffen? Wie wird man vertraut mit Menschen, die einem erst einmal fremd sind? Und schließlich: was hilft, um länger als nur wenige Treffen zusammen in gutem Kontakt zu bleiben?

Diese Fortbildung bearbeitet Basisfragen der Selbsthilfe-Arbeit für Menschen, die die Selbsthilfe kennenlernen oder gern selbst eine Gruppe starten möchten.

Der Abend bietet Möglichkeiten, sich grundlegend zur Arbeitsweise von Selbsthilfe-Gruppen zu informieren. Methodisch werden dabei die Schritte einer Gruppen-Gründung durchgegangen und auch das erste Treffen einer Selbsthilfe-Gruppe nachvollzogen.

**Anmeldefrist: Mittwoch, 08.03.2023**

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

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

**Tel.: 030 890 285 39**

**Kosten: 5 € (Zahlung vor Ort)**

**Leitung: Jens Erik Geißler | Birgit Sowade (Arbeitskreis Fortbildung)**

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2023

Methoden und Techniken

**Präsenz-Veranstaltung**

### **Take care! Selbstverständnis und Selbstfürsorge in Selbsthilfe-Gruppen - Erfahrungen und Übungen zur Selbstwirksamkeit**

**Dienstag, 21. März 2023 | 15 – 18 Uhr**

**SEKIS – Selbsthilfe Kontaktstelle Charlottenburg-Wilmersdorf | Bismarckstr. 101 | 10625 Berlin**

Unser Alltag insbesondere die Veränderung durch Corona bringt manchmal herausfordernde Situationen mit sich. Ziel der Fortbildung ist es, Möglichkeiten eines Umgangs mit Belastungen im Gruppen-Alltag aufzuzeigen und verschiedene Faktoren der Selbstsorge zu vermitteln, um diese Kompetenzen gezielt zu stärken. Wir wollen über unser Selbstverständnis und unsere Werte in der Gemeinschaft sowie deren Auswirkungen ins Gespräch kommen.

**Anmeldefrist: Montag, 13.03.2023**

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

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

**Tel.: 030 890 285 39**

**Kosten: 5 € (Zahlung vor Ort)**

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

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2023

Methoden und Techniken

**Online-Veranstaltung**

### **Supervision für Mitglieder von Selbsthilfe-Gruppen – Unterstützung bei Problemen**

**Donnerstag, 23. März 2023 | 18-21 Uhr**      **online via Zoom**

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 Selbsthilfe-Gruppen. In der Supervision ist Raum, sich gegenseitig auszutauschen und gemeinsam Lösungen zu erarbeiten.

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

**Anmeldefrist: Mittwoch, 15.03.2023**

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

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

**Tel.: 030 890 285 39**

**Kosten: 5 € (per Überweisung)**

**Leitung: Helga Schneider-Schelke (Arbeitskreis Fortbildung)**

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2023

Organisation und Öffentlichkeit

Präsenz-Veranstaltung

## Sichtbar und Präsent! – Kreative Printmedien & Co für die Öffentlichkeitsarbeit

**Mittwoch, 29. März 2023 | 16-19 Uhr**

**SEKIS – Selbsthilfe Kontaktstelle Charlottenburg-Wilmersdorf | Bismarckstr. 101 | 10625 Berlin**

Die eigene Selbsthilfe-Gruppe 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. In der Veranstaltung werden Beispiele vorgestellt, wie durch kreative Ideen und Vorgehensweisen, sowie durch die geeignete Positionierung in der Öffentlichkeit, die eigene Zielgruppe angesprochen werden kann. Kreative Elemente und Vorgehensweisen können die gewünschte Platzierung in der Öffentlichkeitsarbeit unterstützen.

**Anmeldefrist: Dienstag, 21.03.2023**

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

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

**Tel.: 030 890 285 39**

**Kosten: 5 € (Zahlung vor Ort)**

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2023

Methoden und Techniken

Präsenz-Veranstaltung

## Gruppen-Phasen in der Selbsthilfe – Ressourcen und Herausforderungen

**Donnerstag, 30. März 2023 | 18 – 21 Uhr**

**Selbsthilfetreffpunkt im Nachbarschaftshaus Friedenau | Holsteinische Str. 30 | 12161 Berlin**

Selbsthilfe-Gruppen durchlaufen beim gemeinsamen Arbeiten (immer wieder) verschiedene Phasen.

Zum Beispiel:

- die Gruppengründung
- das Integrieren neuer Teilnehmenden
- das Aufkommen von Konflikten

- die Verabschiedung von Gruppen-Mitgliedern

In diesem Workshop werden die verschiedenen Phasen vorgestellt und die typischen Ressourcen und Herausforderungen, die damit verbunden sind, erarbeitet. Ziel soll es sein, besser zu verstehen, dass verschiedene Phasen zum „Gruppenleben“ dazu gehören. Zeiten, in denen „alles wie von selbst läuft“, Zeiten, in denen „es auch mal kracht“ oder in denen „die Luft raus ist“. Gleichzeitig wird Handwerkszeug vermittelt, wie die Gruppe gut durch die einzelnen Phasen kommt.

**Anmeldefrist: Mittwoch, 22.03.2023**

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

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

**Tel.: 030 890 285 39**

**Kosten: 5 € (Zahlung vor Ort)**

**Leitung: Helga Schneider-Schelte, Nicole Bichlmeier (Arbeitskreis Fortbildung)**

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2023

Methoden und Techniken - Gruppenarbeit und Kommunikation

**Präsenz-Veranstaltung**

## **Wie geht Selbsthilfe? Regeln & Strukturen in Selbsthilfe-Gruppen**

**Montag, 17. April 2023 | 18 - 21 Uhr**

**KIS – Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe im Stadtteilzentrum Pankow |**

**Schönholzer Str. 10 | 13187 Berlin**

Wer redet wann und wieviel? Ist es verboten, egal oder sogar erwünscht, zu spät zu kommen? Wie organisieren wir den Zugang von neuen Menschen in unserer Gruppe? Selbsthilfe ist Selbstorganisation. Menschen mit ähnlichen Anliegen schaffen sich den Raum, ihre Themen gemeinsam bearbeiten zu können. Informationen teilen, Unterstützung erleben und geben um gemeinsam stärker dem Alltag begegnen. Unterschiedliche Menschen schaffen sich dazu unterschiedliche Rahmen-Bedingungen. Bestimmte Regeln sind trotzdem zu Klassikern der Selbsthilfe Arbeit geworden. Sie haben sich bewährt, um Gesprächen und Begegnungen einen vertrauensvollen Boden zu schaffen. Ähnlich ist es mit bestimmten Abläufen und Strukturen: sie schaffen die Sicherheit, nicht ständig alles neu diskutieren zu müssen. Auf der Grundlage der Erfahrungen aller Teilnehmenden, erhalten diese ein Gefühl für die Vor- und Nachteile bestimmter Regeln und Strukturelemente in der Selbsthilfe. Am Ende des Abends werden die Teilnehmenden Anregungen für das Gespräch mit der eigenen Gruppe über die dortige Zusammenarbeit mitnehmen.

**Anmeldefrist: Donnerstag, 06.04.2023**

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

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

**Tel.: 030 890 285 39**

**Kosten: 5 € (Zahlung vor Ort)**

**Leitung: Birgit Sowade | Jens Erik Geißler (Arbeitskreis Fortbildung)**

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Präsenz-Veranstaltung

**Mit meinem Arzt reden - Arztgespräche in der Selbsthilfe-Gruppe gut vorbereiten**

Mittwoch, 19. April 2023 | 17 - 19 Uhr

Selbsthilfezentrum Neukölln-Nord im Haus der Vielfalt | Wilhelm-Busch-Straße 12 | 12043 Berlin

Die Situation kennen fast alle Teilnehmenden in den Gruppen: man kommt vom Arzt und kann kaum noch erzählen, was erzählt wurde. Es ging alles so schnell – Es war so viel. Es gab keine Übersetzung. Und schon steht man wieder draußen, mit einem Rezept in der Hand und viel, viel Unsicherheit, was man nun damit machen soll. Was können wir tun, um Gespräche in der Arztpraxis gut vorzubereiten? Wie kann die Gruppe dabei helfen? Was, wenn trotzdem nicht alles verstanden wurde? Wer hilft dann weiter? Die Fortbildung möchte helfen, die Kraft der Selbsthilfe-Gruppe dazu zu nutzen, um Gespräche mit den Ärzten einfacher und hilfreicher werden zu lassen. Bei Bedarf mit Übersetzung.

**Anmeldefrist: Dienstag, 13.04.2023****E-Mail: [fortbildung@sekis-berlin.de](mailto:fortbildung@sekis-berlin.de)****Online: [www.sekis.de/Fortbildung](http://www.sekis.de/Fortbildung)****Tel.: 030 890 285 39****Kosten: 5 € (Zahlung vor Ort)****Leitung: Arbeitskreis Migration in der Selbsthilfe**[hier online anmelden](#)» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Präsenz-Veranstaltung

**Wer macht was? - Grundlagen im deutschen Gesundheitswesen**

Mittwoch, 19. April 2023 | 18 – 20 Uhr

SEKIS Charlottenburg-Wilmersdorf - Bismarckstraße 101 (Eingang über Weimarer Str.) - 10625 Berlin

Patient\*innen sind mittlerweile gefragte Partner\*innen wenn es um die Weiterentwicklung der gesundheitlichen Versorgung geht. Und somit sind Aktive aus Selbsthilfe-Gruppen und -organisationen natürlich besonders interessant:

Denn sie haben sehr viel Wissen auf dem Gebiet ihrer Erkrankung und können die Sicht der Betroffenen besonders gut darstellen. Gleichzeitig ist es wichtig, sich als Patient\*in einzubringen und sich Gehör zu verschaffen. Selbsthilfe-Organisationen fordern diese Beteiligung daher auch zunehmend ein. Und sie werden vom Gesetzgeber in dieser Rolle auch zunehmend eingebunden.

Um aber aktiv mitarbeiten, mit beraten und entscheiden zu können, brauchen die Aktiven aus den Selbsthilfe-Gruppen einen Einblick in die Art und Weise, wie Entscheidungen zustande kommen, wer was regelt und wo ggf. Anliegen vorgebracht werden können.

Die Informationsveranstaltung gibt einen Überblick über den Ausbau und die grundlegenden Funktionen des deutschen Gesundheitswesens.

**Anmeldefrist: Dienstag, 11. April****E-Mail: [fortbildung@sekis-berlin.de](mailto:fortbildung@sekis-berlin.de)****Online: [www.sekis.de/Fortbildung](http://www.sekis.de/Fortbildung)****Tel.: 030 890 285 39****Kosten: keine****Leitung: Detlef Fronhöfer**[hier online anmelden](#)» [Inhaltsverzeichnis](#)

**Präsenz-Veranstaltung****Körperorientierte Gruppenarbeit in Selbsthilfe-Gruppen für junge Menschen**

Eine bunte und abwechslungsreiche Reise durch die vielfältigen Methoden

**Samstag, 29. April 2023 | 14 - 17 Uhr**

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

Blitzlicht und Gespräche sind die Kernstücke von fast jeder Selbsthilfe-Gruppe. Der verbale Austausch miteinander ist wichtig und kommt dennoch manchmal an Grenzen – es werden viele Erkenntnisse gesammelt, Perspektiven und Erfahrungen dazugewonnen. Trotzdem kann manches nicht in Worten ausgedrückt werden. Da kommt unser Körper ins Spiel, denn Methoden und Elemente der körperorientierten Arbeit können dabei helfen, das Gehörte und Gesagte besser zu verarbeiten und zu verinnerlichen. Die Fortbildung bietet die Möglichkeit einen Einblick in die Vielfalt der körperorientierten Methoden zu gewinnen. Es ist eine bunte und vielfältige Mischung der Elemente mit vielen Impulsen für die Gruppenarbeit. Der Körper als Ganzes findet seinen Raum, egal ob es die Atmung, die Stimme, die Lachmuskeln oder die Augen sind.

Die gewonnenen Eindrücke und das neu erworbene Wissen über die Methoden der körperorientierten Arbeit könnt ihr mitnehmen in eure bestehenden Gruppen und so die gemeinsamen Treffen mit neuen Impulsen und Ideen bereichern.

**Anmeldefrist: Donnerstag, 20.04.2023**

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

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

**Tel.: 030 890 285 39**

**Kosten: 5 € (Zahlung vor Ort)**

**Leitung: Beate Stühm | Anne Saskia Schubert (Arbeitskreis Junge Selbsthilfe)**

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

**VERANSTALTUNGEN**

Die Veranstaltungsankündigungen finden Sie auch online

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

**VERANSTALTUNGEN**

**6. und 7. März 2023 digital und 21. und 22. März 2023 in Präsenz**

**Kongress Armut und Gesundheit 2023**

Im März 2023 findet der Kongress Armut und Gesundheit zum 28. Mal statt. Mehr als 100 Veranstaltungen mit über 500 Referierenden verteilen sich auf vier Kongresstage: Der Kongress beginnt am 6. und 7. März digital; am 21. und 22. März findet der zweite Teil in Präsenz am Henry-Ford-Bau der Freien Universität Berlin statt. Unter dem Motto „gemeinsam Wandel gestalten“ wird mit insgesamt 2.000 erwarteten Teilnehmenden diskutiert, wie sich gesellschaftliche Transformationsprozesse gestalten lassen.

Weitere Informationen finden sich unter [www.armut-und-gesundheit.de](http://www.armut-und-gesundheit.de).

Die Eckdaten zum Kongress in aller Kürze:

Kongress Armut und Gesundheit – Der Public Health-Kongress in Deutschland

**Motto 2023: „gemeinsam Wandel gestalten“**

Der Kongress Armut und Gesundheit steht unter der Schirmherrschaft des Bundesministers für Gesundheit Prof. Dr. Karl Lauterbach und Berlins Regierender Bürgermeisterin Franziska Giffey, die den digitalen Kongress am 6. März mit Grußbotschaften eröffnen werden. Prof. Dr. Maja Göpel wird im Anschluss die Keynote zum Thema Transformation halten. Der Präsenzteil wird am 21. März ab 12.00 Uhr durch

Bundespräsident Frank-Walter Steinmeier im Henry-Ford-Bau der Freien Universität Berlin eröffnet. Im Anschluss daran wird Prof. Dr. Gerhard Trabert einen Input zu „Armut, gesundheitlicher Ungleichheit und ihre Auswirkungen auf das demokratische Zusammenleben“ geben.

Datum und Ort:

6./7. März 2023 digital über unsere Kongressplattform <https://2023.armut-und-gesundheit.de/>

21./22. März 2023 in Präsenz am Henry-Ford-Bau der Freien Universität in Berlin-Dahlem

Veranstalter: Gesundheit Berlin-Brandenburg e.V. und zahlreiche Partner\*innen

Anmeldung ab sofort unter: [www.armut-und-gesundheit.de](http://www.armut-und-gesundheit.de)

Twitter: [https://twitter.com/Kongress\\_AuG](https://twitter.com/Kongress_AuG)

Podcast: [www.armut-und-gesundheit.de/podcast](http://www.armut-und-gesundheit.de/podcast)

Nachfragen: [kongress@gesundheitbb.de](mailto:kongress@gesundheitbb.de), (030) 44 31 90 73

Kongress Armut und Gesundheit

Der Public Health-Kongress in Deutschland

Gesundheit Berlin-Brandenburg e. V.

Friedrichstr. 231 | 10969 Berlin

Tel.: 030 44 31 90 701

Mail: [kongress@gesundheitbb.de](mailto:kongress@gesundheitbb.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

#### VERANSTALTUNGEN

**07. März 2023** **10 - 12.30 Uhr**

### **Resilienz- Wie starke ich mich im Alltag?**

Ein Vortrag für Frauen mit praktischen Übungen

Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Mauerstr. 6 030-3335026, [shtmauerritze@casa-ev.de](mailto:shtmauerritze@casa-ev.de)

Veranstalter: In Kooperation mit dem FFGZ e.V. Berlin & dem Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt & der Kontaktstelle PflegeEngagement.

Unser Alltag ist zunehmend energiezehrend. Deshalb ist es für unseren Kräftehaushalt und unsere Gesundheit gut, unsere Kraftreserven stets aufzufüllen, um neue Energien zu tanken. Wie kann uns das im Trubel des Alltags gelingen? Was ist stimmig für unseren Alltag? Im Workshop können Sie verschiedene

Möglichkeiten entdecken, die Ihren Energiehaushalt wieder ins Gleichgewicht bringt: Fokuswechsel, Achtsamkeits- und Atemübungen, Genusstraining,

Motivationsimpulse...

Kosten: 4,- € (ermäßigt 3,- €)

Tel: 030 - 333 50 26

Mail: [shtmauerritze@casa-ev.de](mailto:shtmauerritze@casa-ev.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

#### VERANSTALTUNGEN

**09. März 2023** **16.00 - 18.00 Uhr**

### **Was ist Glück?**

Ort: Selbsthilfetreffpunkt, Holsteinische Straße 30, 12161 Berlin

Leitung: Marlies Carbonaro Wer hat es? Wie macht man es? Brauchen wir es? Kann man es finden oder ist es schon da? Wenn ja; wie groß sollte es sein und wie oft sollte man Glück haben? Begeben Sie sich mit uns auf Ihre persönliche Glückssuche.

Veranstalter: Selbsthilfetreffpunkt Schöneberg

Kontakt/Anmeldung: [selbsthilfe@nbhs.de](mailto:selbsthilfe@nbhs.de) und 030 859951-330/-333

Telefon: (030) 85 99 51 -330

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

#### VERANSTALTUNGEN

**11. März 2023** **11.00 - 16.00 Uhr**

### **WenDo - Selbstbehauptungstraining für Frauen**

Ort: 2. Standort Stadtteilzentrum Neukölln Süd, Löwensteinring 13 A, 12353 Berlin



Jede Frau kann sich gegen dumme Sprüche und Grenzüberschreitungen wehren. Mit Rollenspielen und Körperübungen lernen Sie, sich zu behaupten. Offen für Frauen mit und ohne Vorerfahrungen.

Wichtig: Proviant und dicke Socken!

Leitung: Nives Bercht, WenDo-Trainerin

Kosten: 12 €

Kontakt/Anmeldung: Nives Bercht, Tel 030 618 12 14

» [Inhaltsverzeichnis](#)

#### VERANSTALTUNGEN

**12. März 2023** **14.00 - 15.30 Uhr**

### **Mentale Strategien für eine bessere Gesundheit**

Workshop-Vortrag

Ort: Tempelhofer Damm 160, 12099 Berlin, 4. OG

Veranstalter: Netzwerk behinderter Frauen Berlin e.V.

In diesem Workshop-Vortrag wird auf den Einfluss von Trauma und belasteten Gedanken und Gefühlen auf das Leben eingegangen.

Mentale Strategien zur Verbesserung der Gesundheit werden vorgestellt. So können innere Blockaden und emotionale Schwierigkeiten angegangen werden.

Es werden Ansätze eingeübt, die sich für die eigene Umsetzung eignen.

Workshopleitung: Delphine Glombik

Teilnehmerinnen: Frauen\* mit und ohne Behinderungen

Kosten: kostenlos

Anmeldung: **Tel.: 617 09 168/169 oder Mail: [info@netzwerk-behinderter-frauen-berlin.de](mailto:info@netzwerk-behinderter-frauen-berlin.de)**

Internet: <https://netzwerk-behinderter-frauen-berlin.de/veranstaltungen>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

#### VERANSTALTUNGEN

**15. März 2023** **15.00 Uhr**

Vortragsreihe

### **Leben mit Diabetes - Ernährung**

Selbsthilfe Treffpunkt Mauerritze, Mauerstraße 6, 13597 Berlin

Einladung zur Vortragsreihe "Leben mit Diabetes" Am 15. März 2023 findet ein Vortrag um 15 Uhr im Selbsthilfetreffpunkt statt. Wegen begrenzter Teilnehmerzahl ist eine Anmeldung erforderlich.

Wir freuen uns auf Sie!

Anmeldung: Tel. 030 8518810 (Mo 11 bis 14 Uhr) oder Selbsthilfe Treffpunkt Mauerritze;  
Petra Galsterer & Heidi Borschel

» [Inhaltsverzeichnis](#)

#### VERANSTALTUNGEN

**17. März 2023** **10 - 11.30 Uhr**

### **Der Beckenboden - Frauen Workshop mit praktischen Übungen**

Ort: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Mauerstr. 6 030-3335026, [shtmauerritze@casa-ev.de](mailto:shtmauerritze@casa-ev.de)

Veranstalter: In Kooperation mit dem FFGZ e.V. Berlin & dem Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt & der Kontaktstelle PflegeEngagement.

Wussten Sie, dass ein schwacher Beckenboden zu verschiedenen Problemen wie Blasenschwäche, Rückenschmerzen oder einer Senkung der Gebärmutter führen kann. Wo befindet sich der Beckenboden eigentlich genau, welche Funktionen hat er? Ein gezieltes Beckenbodentraining beugt Beschwerden vor und kann das sexuelle Empfinden verbessern. Wir stellen leicht erlernbare praktische Übungen und unterstützende Möglichkeiten vor. Leitung: Petra Benz

Kosten: 4,- € (ermäßigt 3,- €)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

19. März 2023

15:00 – 17:30 Uhr

## Angst und Depression - ein interaktiver Workshop

Ort: Im Alkoholfreien-Begegnungs-Centrum ABC, Alt-Marzahn 54, 12685 Berlin

Angst schnürt Dir die Kehle zu? Depressionen ziehen Dich in die Tiefe der Handlungsunfähigkeit? Und beide zusammen sind kaum zu ertragen? Wie sich Angst und Depression zusammen aushalten lassen und wie ein souveräner Umgang mit Ihnen möglich ist zeigt dieser kostenfreie Workshop im Rahmen des Netzwerks der Wärme. Kommt vorbei und findet Antworten! Als Referent steht Rolf Netzmann EX-In und Genesungsbegleiter der Angstberatung Berlin zur Verfügung. Eine Anmeldung über die Selbsthilfekontaktstelle Marzahn-Hellersdorf unter 030 5425103, per E-Mail an [selbsthilfe@wuhletal.de](mailto:selbsthilfe@wuhletal.de) oder persönlich zu den Sprechzeiten ist wünschenswert aber nicht zwingend erforderlich.

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

Kontakt/Anmeldung: 030 5425103, per E-Mail an [selbsthilfe@wuhletal.de](mailto:selbsthilfe@wuhletal.de)

Telefon: 030 542 510 3

Internet: [www.wuhletal.de/Selbsthilfe.html](http://www.wuhletal.de/Selbsthilfe.html)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

20. März.2022

18.00 – 20.00 Uhr

## Angehörige psychisch erkrankter Menschen – der Landesverband ApK – LV Berlin e.V. stellt sich vor

'Eigeninitiative' - Selbsthilfekontaktstelle Treptow-Köpenick - Genossenschaftsstr. 70 - 12489 Berlin

Als Angehörige von Menschen mit einer psychischen Erkrankung stellen wir unsere eigenen Wünsche und Bedürfnisse oftmals hinten an. Wir kümmern und sorgen uns um die betroffene Person und wollen diese schonen. Wie erleben andere sich sorgende Angehörige diese Herausforderung? Und wie gehen sie damit um?

Ursula Hälbig und Torsten Hill berichten an diesem Abend über ihre ganz eigenen Erfahrungen als Angehörige psychisch Erkrankter und informieren über Unterstützungsmöglichkeiten.

Kosten: Eintritt: 2 Euro | ermäßigt 1 Euro

Wir bitten um Anmeldung

Tel: **030 631 09 85**

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

Internet: [www.eigeninitiative-berlin.de](http://www.eigeninitiative-berlin.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

27. März 2023

18.00 - 19.30 Uhr

## Geisteskrank? Ihre eigene Entscheidung!

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

Nur in der Psychiatrie können Sie gegen Ihren Willen untersucht, diagnostiziert, eingesperrt, zwangsbehandelt und entmündigt werden, irreführend „Betreuung“ genannt. Solche Möglichkeiten den Willen zu brechen, muss man mit einer besonderen Patientenverfügung – der PatVerfü – ausschließen.

Leitung: René Talbot, seit über 40 Jahren in der Selbsthilfe tätig

Kosten: 3-5 €

Kontakt/Anmeldung: Svenja Schellenberg, Tel 030 681 60 64, [schellenberg@sh-stzneukoelln.de](mailto:schellenberg@sh-stzneukoelln.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

30. März 2023

18:00 – 21:00 Uhr

## An Deiner Seite

Ein Infoabend für Angehörige, Partner\*innen und Personen aus dem Umfeld von Opfern sexueller Gewalt  
Selbsthilfe-Kontakt- und Beratungsstelle Mitte - Perleberger Str. 44, 10559 Berlin (Moabit)

Ein Infoabend für Angehörige, Partner\*innen und Personen aus dem Umfeld von Opfern sexueller Gewalt mit Vertreter\*innen der Berliner Beratungsstellen Tauwetter e. V. und Lara e. V. (angefragt) und Erfahrungen aus einer Selbsthilfegruppe für Partner\*innen.

Kosten: Die Veranstaltung ist kostenfrei. Um Spenden wird gebeten.  
Veranstalter: Selbsthilfe- Kontakt- und Beratungsstelle Mitte  
Kontakt/Anmeldung: kontakt@stadtrand-berlin.de  
Telefon: 030 – 394 63 64

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## VERANSTALTUNGEN

30. März 2023

18.00 bis 21.00 Uhr

### Gruppen-Phasen in der Selbsthilfe – Ressourcen und Herausforderungen

Ort: Nachbarschaftshaus Friedenau, Holsteinische Straße 30, 12161 Berlin

Referentinnen: Helga Schneider-Schelte & Nicole Bichlmeier (Arbeitskreis Fortbildung) Selbsthilfegruppen durchlaufen beim gemeinsamen Arbeiten (immer wieder) verschiedene Phasen (z.B. zu Beginn, wenn Neue dazukommen, bei Konflikten, wenn sich Mitglieder verabschieden...). Im Workshop werden sie vorgestellt und Ressourcen und Aufgaben, die damit verbunden sind, erarbeitet. Ziel soll es sein, besser zu verstehen, dass verschiedene Phasen zum „Gruppenleben“ dazu gehören und gleichzeitig Handwerkszeug zu vermitteln, für einen guten Umgang damit.

Kosten: 5 €

Veranstalter: Arbeitskreis Fortbildung in der Selbsthilfe - Selbsthilfetreffpunkt, Holsteinische Straße 30, 12161 Berlin

Kontakt/Anmeldung: [fortbildung@sekis-berlin.de](mailto:fortbildung@sekis-berlin.de) und 030 890 285 39 - Anmeldefrist: Mittwoch, 22.03.2023

» [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: Ella Wassink  
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)