

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

SEKIS	3
SEKIS Berlin – die Landeskontaktstelle der Selbsthilfe – ist umgezogen.	3
NAKOS	4
NAKOS-Angebot "Betroffene suchen Betroffene" aktualisiert	4
ZIVILGESELLSCHAFT	4
Für eine demokratische und soziale Gesellschaft	4
Forderungen der BAG Selbsthilfe zur Bundestagswahl 2025	5
SELBSTHILFEGRUPPEN	6
Offene Treffs und Come Together der Jungen Selbsthilfe	6
Expedition: Gruppenleitung	6
Erfahrungsaustausch Junger Gruppen	7
Partner:innen von Menschen mit psychischen Erkrankungen	7
Depressionen 65+ (Betroffene ab 65 Jahren)	7
Psychologie des Alltags (Gesprächsgruppe rund um Psychologie)	7
Quorderliner - für queere Menschen mit diagnostizierter Borderline-Störung	7
Neue Selbsthilfegruppe für Hochsensible Menschen in Lichtenberg	8
Hochsensibilität - Gründungstreffen in Marzahn-Hellersdorf	8
Schlaganfall & Angehörige	9
Kontaktabbruch mit den Eltern aus Sicht der Kinder	9
Alkohol - Horizont 11	9
Psoriasis (Schuppenflechte) Selbsthilfegruppe Berlin	9
Deutsche Huntington-Hilfe Berlin-Brandenburg e.V.	10
Raus aus der Angst!	10
Selfcare - Junge Selbsthilfe bei Krebs	10
Kreative Zugänge für die Seele – Innovative Ansätze der Selbsthilfe	10
Kreative Gruppe für Menschen mit Ängsten & Depressionen	11
Die Exekutive. Arbeitsgemeinschaft für Accountability und Body-Doubling	11
Migräne + Kopfschmerz	12
Offener Spieletreff für neurodivergente Menschen	12
Posttraumatische Belastungsstörungen (PTBS) – in Gründung	12
AS rockt – Autismus bei Frauen	12
Pfundleute – pausiert	13
Sober curious – Neugierig ins Nüchtern-Sein	13
HDP – Heim Dialyse Patienten e.V.	13
Alzheimer Gesellschaft Berlin e.V. Selbsthilfe Demenz	14
Deutsche ILCO Landesverband Berlin-Brandenburg e.V.	15
BERATUNG DER SELBSTHILFE FÜR DIE SELBSTHILFE	15
Die Sozialberatung bei SEKIS	15
Online-Peer Beratung für Menschen mit psychischen Erkrankungen	15
Peerberatung zum Thema Depression in Tiergarten	15
PODCAST UND DIGITALES	15

Strategien gegen gesundheitliche Desinformation im Netz	15
Echte Stimmen - Podcast zur Selbsthilfe in Berlin	16
Podcast: Haben jetzt alle ADHS?	17
Digital-Kompass - Gemeinsam digitale Barrieren überwinden	17
Portal Digitale Selbsthilfe	17
Digitales Angebot: App Unrare.me	17
Haben sich die DiGA bewährt?	17
PUBLIKATION	18
Verbandsmanagement für Selbsthilfeorganisationen	18
ZEIT-Ratgeber Campus zu "Mental Health" für Studierende	18
PUBLIKATION	19
Arbeitshilfe - Gesundheitskompetenz von chronisch kranken und behinderten Menschen stärken	19
Hilfreiches Nachschlagewerk für die Selbsthilfe	19
Broschüre "Rehabilitation fördern, stärken, besser machen!" veröffentlicht	19
Fördermittelführer für gemeinnützige Organisationen und Projekte	19
Gesundheit und Krankheit im Zeitalter der Digitalisierung	20
PROJEKTE	20
Netzwerk Gen- und Zelltherapien	20
Egal was du kannst, du kannst helfen	21
Autonomie der Selbsthilfe	21
NAKOS-Kennzeichnung für Transparenz und Unabhängigkeit	22
PATIENTENINTERESSEN	22
Schwerer Rückschlag für Gleichstellung:	22
Patientenvertretung drängt auf Schließung der Versorgungslücke	23
Medikalisierung, Übertherapie und Pathologisierung – Welche Rolle spielt die Selbsthilfe?	24
Besser behandeln statt registrieren	24
Migrationsdebatte: Verbände rufen zu Zurückhaltung auf	25
Seltene Krankheiten sichtbar machen	25
Sozialverband VdK will gegen Transformationsfonds klagen	26
BARRIEREN UND BARRIEREFREIHEIT	26
Fachstelle für Antidiskriminierungsberatung behinderter Menschen	26
Berliner Schlichtungsstelle bei der Landesbeauftragten für Menschen mit Behinderung	27
Forderungen des Deutscher Blinden- und Sehbehindertenverband e.V. - DBSV	27
interaktiv e.V. stellt neues Projekt in Berlin „Stimmen der Vielfalt“ vor	27
ISL e.V. verweist auf bessere Hilfsmittelversorgung	28
Gemeinsam mit dem bvkm durch den Paragrafen-Dschungel	28
FORTBILDUNG FÜR DIE SELBSTHILFE	28
Das Fortbildungsprogramm 2025	29
06. März 2025 17 -19 Uhr	29
Selbstbestimmte Selbsthilfe-Arbeit	29
12. März + 26. März 2025 jeweils 18 - 21 Uhr	29
Selbsthilfe-Gruppen moderieren - Zusammen stark und organisiert!	29
15. März 2025 10 - 16 Uhr	30
Konflikte als Chance: Gemeinsam Lösungen finden und an der Gruppen-Arbeit wachsen	30
19. März 2025 18 - 21 Uhr	30
Supervision: Gemeinsam Lösungen finden	30
27. März 2025 18 - 21 Uhr	31
Designen mit Canva: So hebt ihr den Social-Media-Account eurer Gruppe hervor	31
31. März 2025 18 - 21 Uhr	31
Selbsthilfe-Gruppen sichtbar machen: Mit kreativer Öffentlichkeitsarbeit zu mehr Erfolg!	31
01. April 2025 18 - 20 Uhr	32
Grundlagen des Gesundheitswesens: Orientierung für Selbsthilfe-Aktive	32
08. April 2025 18 - 21 Uhr	32
Frischer Wind und neue Herausforderungen -	32
Integration neuer Teilnehmender in Selbsthilfe-Gruppen	32
30. April 2025 18 - 21 Uhr	33
Mut zur Klarheit – Feedback in Gruppen-Treffen geben, ohne Konflikte zu schüren	33
07. Mai 2025 18 - 21 Uhr	33
Kreative Impulse für die Gruppe-Arbeit	33
VERANSTALTUNGEN	34
04. März 2025 14:00 bis 16:00 Uhr	34

Kinder aus suchtbelasteten Familien	34
04. März 2025 15:30 Uhr	34
Krebsgruppen - Kompetenzentwicklung in der Krebs-Selbsthilfe	34
08. März 2025 11.00 - 16.00 Uhr	35
WenDo – Selbstbehauptung für Frauen	35
10. März 2025 15.30 – 17.30 Uhr	35
Tanz dich frei - Angebot aus der Reihe "Kreativen Zugänge für die Seele"	35
10. März 2025 17:00 – 19:30 Uhr	36
Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg	36
17. und 18. März 2025	36
Kongress Armut und Gesundheit – Der Public Health-Kongress in Deutschland	36
18. März 2025 11.00 – 16.30 Uhr (Ankommen ab 10:30 Uhr)	37
Bundesweites Netzwerktreffen zum Budget für Arbeit und Ausbildung für Menschen mit Behinderung	37
24. März 2025 18.00 – 19.30 Uhr	37
Raus aus dem Kopf – rein in den Körper Workshop	37
24. März 2024 15.30 – 17.30 Uhr	37
Fühl dich frei	37
25. März 2025 15.30 - 17.00 Uhr	37
Workshop - Beckenboden-Insuffizienz	37
29. März 2025 10 - 13 Uhr	38
Leichtigkeit durch Loslassen - Wege zur inneren Zufriedenheit im Alltag finden	38
02. - 04. April 2025	38
09. April 2025 17:00 bis 20:30 Uhr	38
Dialog "Zukunft für Alle – Demokratisch. Solidarisch. Ökologisch!	38
05. Mai 2025 10:00 bis 12:00 Uhr	39
Junge Menschen nachhaltig für gemeinschaftliche Selbsthilfe begeistern	39
IMPRESSUM	39

SEKIS



SEKIS Berlin – die Landeskontaktstelle der Selbsthilfe – ist umgezogen.

Seit Ende Januar ist SEKIS zusammen mit dem VskA e. V., dem Dachverband der Stadtteilzentren, und der LAGFA Berlin e.V., der Landesarbeitsgemeinschaft der Freiwilligenagenturen, auf einer Büroetage in Berlin Mitte zu finden.

Die neue Adresse lautet:

Zimmerstraße 26/27, Eingang D, 10969 Berlin

Die Telefonnummern und E-Mailadressen sind gleichgeblieben:

(<https://www.sekis-berlin.de/sekis/team>).

Die Sprechzeiten sind: Dienstag 12.30-15.30 Uhr

Donnerstag 14.00-17.00 Uhr

Freitag 9.30-12.30 Uhr.

Die Büro-Gemeinschaft bietet viel Platz für Austausch, Zusammenarbeit und neue Ideen. So sehen sich die drei Verbände auch als eine Art „Haus der Demokratie und des Bürgerschaftlichen Engagements“ - nämlich als zentrale Plattform für die Stärkung der Zivilgesellschaft und demokratischer Mitbestimmung in Berlin. Es soll ein lebendiger Ort werden, der nachbarschaftliches, bürgerschaftliches und demokratisches Engagement sichtbar macht und -vernetzt. Ziel ist es, die Kräfte der Zivilgesellschaft zu bündeln, Synergien zwischen Kooperationspartner:innen zu fördern und das Engagement in Berlin nachhaltig zu stärken.

Der Dachverband der Berliner Selbsthilfe-Kontaktstelle ist noch (bis auf Weiteres) in Charlottenburg erreichbar:

Selko - Verein zur Förderung von Selbsthilfe-Kontaktstellen e.V.

Bismarckstraße 101 – Eingang Weimarer Straße

10625 Berlin Charlottenburg-Wilmersdorf

Tel. 030 890285 – 37

Mobil 0157-80621306

wassink@sekis-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

NAKOS

NAKOS-Angebot "Betroffene suchen Betroffene" aktualisiert

Neue Ausgabe der Themenliste zu seltenen Erkrankungen, Problemen und Selbsthilfegruppen

Von A1-PI-Mangel bis Zytomegalievirus: Im Februar hat die NAKOS auf ihrem Internetportal www.nakos.de die Themenliste „Seltene Erkrankungen und Probleme – Betroffene suchen Betroffene“ aktualisiert. Sie umfasst in alphabetischer Reihenfolge rund 950 Stichworte zu bundesweiten Kontaktsuchen von Einzelpersonen nach Gleichbetroffenen. Darüber hinaus sind dort seltene Erkrankungen erfasst, zu denen Selbsthilfevereinigungen auf Bundesebene arbeiten, und Themen von eher seltenen Selbsthilfegruppen, das heißt: Das Thema ist eigentlich nicht selten, jedoch ist es für Betroffene schwierig weitere Gleichbetroffene zu finden.

Bei den Stichworten, die am Wortende mit einem hochgestellten (SE) gekennzeichnet sind, handelt es sich um Themen, die mit seltenen Erkrankungen assoziiert sind. Die Zuordnung erfolgte unter Zuhilfenahme der Orphanet-Klassifikation für seltene Krankheiten und dem ICD 10 (Internationale statistische Klassifikation der Krankheiten und verwandter Gesundheitsprobleme). Orphanet beinhaltet ein Verzeichnis der seltenen Krankheiten und stellt Informationen zu über 6400 dieser Krankheiten zur Verfügung. Weitere Informationen unter www.orpha.net.

Neben den Stichworten finden Sie Links zu den entsprechenden Datenbankangeboten der NAKOS. Dort finden Sie Kontakte zu Menschen, die nach Gleichbetroffenen suchen, sowie Kontakte zu bestehenden Selbsthilfevereinigungen, die auf Bundesebene zu seltenen Erkrankungen arbeiten.

Die neue Themenliste als PDF-Dokument: [Betroffene suchen Betroffene](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

ZIVILGESELLSCHAFT

Für eine demokratische und soziale Gesellschaft

Forderungen aus der Zivilgesellschaft zur Bundestagswahl 2025

Am 23. Februar findet die Bundestagswahl statt. Angesichts zunehmender menschen- und demokratiefeindlicher Äußerungen bekräftigen wir die Stellungnahme unseres Trägervereins DAG SHG: [„Gesellschaft braucht Vielfalt. Dafür stehen wir ein.“](#) Auch im [NAKOS-Leitbild](#) ist verankert, dass wir uns für die Gleichwertigkeit aller Menschen und gegen Diskriminierung und Ausgrenzung einsetzen.

In Selbsthilfegruppen wird Demokratie schon immer gelebt: Unterschiedliche Haltungen können hier kritisch hinterfragt, aus verschiedenen Perspektiven betrachtet und gemeinsam reflektiert werden. Sie bieten Raum für Offenheit, gegenseitige Unterstützung und Austausch auf Augenhöhe. Selbsthilfe steht allen Menschen offen – unabhängig von Herkunft, Religion, Weltanschauung, Alter, Geschlecht oder sexueller Identität.

In diesem Sinne bündeln wir hier einige Informationen zur Bundestagswahl 2025 aus der Zivilgesellschaft: Zum einen Forderungen an die Politik von Sozial- und Selbsthilfeverbänden. Und zum anderen weiterführende Informationen, zum Beispiel in leichter Sprache und Bewertungen der Wahlprogramme aus sozialen und gesundheitspolitischen Perspektiven.

Forderungen und Impulse an die Politik aus der Zivilgesellschaft:

Kampagne „Bundestagswahl 2025: Weil alle zählen!“ des Paritätischen Gesamtverbands:

www.der-paritaetische.de

Forderungen der BAG SELBSTHILFE:

www.bag-selbsthilfe.de

Fünf Impulse der Verbände der Freien Wohlfahrtspflege:

www.bagfw.de

Suchtpolitische Forderungen der DHS:

www.dhs.de

Forderungen der Fachverbände für Menschen mit Behinderung:

www.lebenshilfe.de

12-Punkte-Programm der MAECENATA STIFTUNG:

www.maecenata.eu

13 Forderungen der Deutschen Alzheimer Gesellschaft

www.deutsche-alzheimer.de

Appell 144 zivilgesellschaftlicher Bundes- und Landesorganisationen an die CDU:

www.der-paritaetische.de

Weiterführende Informationen zur Bundestagswahl:

Informationen zur Bundestagswahl in leichter Sprache:

www.lebenshilfe.de

Übersicht der Pläne der Parteien zu Gesundheit und Pflege von der AOK:

www.aok.de

Einordnung der Wahlprogramme der Caritas-Dienstgeber:

www.caritas-dienstgeber.de

Wahlprüfsteine der BAGSO (Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen e.V.)

www.bagso.de

Positionen der Diakonie Deutschland zur Wahl:

www.diakonie.de

Bis zur Bundestagswahl am 23. Februar 2025 werden wir weitere Informationen hier sammeln – aus der Selbsthilfe und für die Selbsthilfe. Schauen Sie doch mal wieder vorbei.

Quelle: NAKOS: <https://www.nakos.de/aktuelles/nachrichten/key@10307> Text: Friederike Opitz

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Z I V I L G E S E L L S C H A F T

Forderungen der BAG Selbsthilfe zur Bundestagswahl 2025

Die BAG SELBSTHILFE, Dachverband von 119 Bundesverbänden der Selbsthilfe chronisch kranker und behinderter Menschen sowie von 13 Landesarbeitsgemeinschaften und insoweit Interessenvertreter von über eine Million Betroffener bundesweit, wendet sich mit seinen nachfolgenden Forderungen zur Bundestagswahl 2025 an die zur Wahl antretenden Parteien, um die Anliegen chronisch kranker und behinderter Menschen verstärkt in deren parteipolitischen Fokus zu rücken.

Umfassende Teilhabe und Inklusion von Menschen mit Behinderungen und chronischen Erkrankungen muss einer der zentralen Bausteine der künftigen Politik werden.

Die volle, wirksame und gleichberechtigte Teilhabe von Menschen mit Behinderungen und chronischer Erkrankung an der Gesellschaft muss endlich das Ziel einer wirkungsvollen und dynamischen Behindertenpolitik werden.

Leider gab es in der vergangenen Legislaturperiode hierzu viele Versprechungen im Koalitionsvertrag, die jedoch nicht eingelöst wurden. Die BAG SELBSTHILFE erwartet, dass die künftige Bundesregierung sich der Aufgaben im Bereich der Behindertenpolitik bewusst wird und diese mit Tatkraft und Entschiedenheit angeht, sei es die von allen Behindertenorganisationen unisono geforderte Reform des Behindertengleichstellungsgesetzes mit der Verpflichtung privater Anbieter von Waren und Dienstleistungen zur Schaffung von Barrierefreiheit und angemessener Vorkehrungen im Einzelfall oder sei es das Thema inklusive Bildung, die gemeinsam mit den Ländern und Kommunen in Form von verbindlichen Vereinbarungen und Regelungen konstruktiv voranzutreiben ist.

Die Patientenorientierung im deutschen Gesundheitswesen muss vor allem durch eine Stärkung der Arbeit der Patientenvertretung gestärkt werden: So hat diese in den letzten 20 Jahren wichtige Impulse für die Versorgung gegeben, sei es beim Ausbau der Barrierefreiheit in der Bedarfsplanung, sei es bei der Hilfsmittel- und Heilmittelversorgung oder der Einführung neuer Methoden in die ambulante Versorgung, etwa bei Screening-Verfahren wie das Pulsoxymetrie-Screening bei Neugeborenen. Gleichwohl fehlt es noch an organisatorischer Unterstützung der Verbände, der Sprecher der Unterausschüsse und der Stabsstelle, um die Arbeit der Patientenvertretung weiter voranzutreiben.

Die Digitalisierung des Gesundheits- und Sozialwesens muss bürgerorientiert weiterentwickelt werden. Dies bedeutet, dass die digitale Barrierefreiheit ermöglicht bzw. nachhaltig gewahrt bleiben muss, so dass Menschen mit Behinderungen nicht ausgeschlossen werden. Dies bedeutet aber auch, dass die Perspektive

der Patient*innen viel stärker als bisher bei der Gestaltung der Digitalisierungsprozesse berücksichtigt werden muss. Der Aufklärung der Patient*innen und der Stärkung der digitalen Gesundheitskompetenz künftig eine erheblich größere Bedeutung beigemessen werden als bisher. Die maßgeblichen Patientenorganisationen nach § 140 f SGB V müssen künftig in diesem Bereich eine zentrale Rolle erhalten und auch in die Prozesse zur Nutzung von Daten zu den Forschungszwecken sowie zur Evaluation und Weiterentwicklung von digitalen Angeboten viel stärker als bisher eingebunden werden. Die Engagementpolitik muss der Bedeutung der Selbsthilfe als wichtige Säule des bürgerschaftlichen Engagements mehr Rechnung tragen und das Fördergeschehen verlässlicher und nachhaltiger ausgestalten als bisher.

Die vorliegenden Forderungen richten sich nicht nur an die politischen Parteien und Entscheider, sondern auch an die Zivilgesellschaft und den einzelnen Bürger, um auch sie für die Thematik zu sensibilisieren und sie einzuladen, sich an der gesamtgesellschaftlich wichtigen Diskussion zu beteiligen.

In diesem Sinne hofft die BAG SELBSTHILFE, mit ihren Forderungen dazu beizutragen, dass der Stellenwert der Selbsthilfe in der Gesundheits-, Pflege-, Sozial-, Digital- und Engagementpolitik wächst und in den kommenden vier Jahren deutliche Verbesserungen bei der Lebenssituation von Menschen mit Behinderungen und chronischer Erkrankung erzielt werden können.

[Ausführlichen Forderungen der BAG SELBSTHILFE zur Bundestagswahl 2025](#) [Dieses Dokument in neuem Tab öffnen und vorlesen](#)

[Kurzfassung der Forderungen der BAG SELBSTHILFE zur Bundestagswahl 2025 in Flyerform](#) [Dieses Dokument in neuem Tab öffnen und vorlesen](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFEGRUPPEN

Offene Treffs und Come Together der Jungen Selbsthilfe

Du möchtest mehr über die Selbsthilfe erfahren und sie live kennenlernen? Dann schau gern vorbei bei einem Offenen Treff oder dem Come Together der Jungen Selbsthilfe. Weitere Infos bekommst Du durchs Klicken auf den Link.

[Einfach sein-offener Treff in Spandau-Siemensstadt](#)

[It's okay to not be okay - offener Kreativ-Treff abwechselnd in Schöneberg und Zehlendorf](#)

[Offener Treff bei Angst und Depression in Pankow](#)

[Offener Treff für junge Menschen mit Depressionen in Mitte](#)

[Come Together der Jungen Selbsthilfe](#)

Alle Selbsthilfe-Angebote findest Du in unserer SEKIS-Datenbank. Dazu einfach Deine/n Suchbegriff/e in die graue Zeile mit der Lupe eingeben. Oder Du lässt Dich unverbindlich von den Kolleg*innen der Selbsthilfekontaktstelle in Deinem Bezirk beraten. Kontaktmöglichkeiten findest Du hier:

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

Wir freuen uns auf Dich!

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Expedition: Gruppenleitung

Offene Gruppe für Gruppenleitungen und Moderator*innen

Austauschen & Ausprobieren | Gemeinsam üben & reflektieren | Gemeinsam wachsen

Unsere offene Gruppe bietet Gruppenleitungen und Moderator*innen die Chance, das in Fortbildungen Erlernte gezielt in der Praxis anzuwenden. In einem offenen Forum könnt ihr eure Erfahrungen teilen, die Arbeit in euren Gruppen reflektieren und neue Methoden von anderen Gruppenleitungen kennenlernen und erproben. Dies stärkt eure Methodenkompetenz und erhöht die Qualität eurer Gruppenarbeit.

ÜBEN ALS ENTLASTUNG

Das gemeinsame Üben von Methoden steht im Mittelpunkt der Treffen. So könnt ihr Techniken in einem geschützten Rahmen ausprobieren, bevor ihr sie in euren eigenen Gruppen anwendet. Diese Übungsmöglichkeiten geben euch Sicherheit und entlasten euch in der Rolle eurer Arbeit. Der offene Austausch im Forum hilft zudem, eure Moderationsfähigkeiten weiterzuentwickeln.

KOLLEGIALE AUSTAUSCH

Ein weiterer Schwerpunkt ist der kollegiale Austausch. Ihr habt die Möglichkeit, konkrete Fragestellungen aus eurer Arbeit einzubringen und von der Erfahrung der Gruppe zu profitieren.

Dieser Austausch stärkt nicht nur eure Handlungskompetenz, sondern auch den Zusammenhalt und die gegenseitige Unterstützung in der Gruppe.

BEGLEITUNG UND UNTERSTÜTZUNG

Bei Bedarf können diese Treffen durch externe Fachleute unterstützt werden, die zusätzliches Wissen und neue Impulse einbringen. So wird nicht nur der Austausch gestärkt, sondern auch der Zugang zu weiterführenden Lösungsansätzen ermöglicht.

Die Gruppe ist noch im Aufbau.

Geplant sind die Treffen jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat um 18-20 Uhr.

in der Selbsthilfe-Kontaktstelle Charlottenburg-Wilmersdorf | Bismarckstr. 101 | 10625 Berlin.

Tel. 0151 221 604 06

Mail fortbildung@sekis-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Erfahrungsaustausch Junger Gruppen

“Wie macht ihr das?” In Berlin gibt es viele Selbsthilfegruppen für junge Menschen zu verschiedenen Themen, mit unterschiedlichen Formaten. Bist du neugierig, wie andere Gruppen ihre Treffen gestalten, sich organisieren, austauschen und welche Herausforderungen sie haben?

Hier bekommt ihr einen Open Space für die berlinweite Vernetzung und einen themenübergreifenden Erfahrungsaustausch zu Themen wie Zeitmanagement, Moderation, Umgang mit Partnerschaften in Gruppen, Unverbindlichkeit, Konfliktbewältigung oder Übergänge ab 35.

Wann: Donnerstag, 13. Februar 2025 | 18 - 21 Uhr

Wo: Holsteinische Str. 30, 12161 Berlin

Anmeldung: bis 5. Februar 2025 über fortbildung@sekis-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Gruppengründung

Partner:innen von Menschen mit psychischen Erkrankungen

1. und 3. Mittwoch im Monat, 17-18:30 Uhr

Ort: Raum für Beteiligung, Potsdamer Str. 50, 14163 Berlin

Anmeldung: selbsthilfe@mittelhof.org oder 030 801975-14

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Gruppengründung

Depressionen 65+ (Betroffene ab 65 Jahren)

2. und 4. Donnerstag im Monat, 13:30-15 Uhr

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

Anmeldung: selbsthilfe@mittelhof.org oder 030 801975-14

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Gruppengründung

Psychologie des Alltags (Gesprächsgruppe rund um Psychologie)

1. und 3. Donnerstag, 20:30-22 Uhr

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

Anmeldung: selbsthilfe@mittelhof.org oder 030 801975-14

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Gruppe in Gründung

Quorderliner - für queere Menschen mit diagnostizierter Borderline-Störung

Treffen: Mittwoch, 18:00 - 20:00 Uhr

Ort: KIS im Stadtteilzentrum Pankow - Schönholzer Straße 10 - 13187 Berlin

Du bist queer und hast die Diagnose Borderline? Du fühlst dich manchmal unverstanden und wünschst dir einen geschützten Raum, in dem du dich mit Menschen austauschen kannst, die ähnliche Erfahrungen teilen?

Wir gründen eine Selbsthilfegruppe speziell für queere Menschen mit diagnostizierter Borderline-Störung. Unser Ziel ist es, einen sicheren und wertschätzenden Raum zu schaffen, in dem wir uns gegenseitig unterstützen, Erfahrungen teilen und gemeinsam Wege finden, mit Herausforderungen umzugehen.

Wichtige Informationen:

- Die Teilnahme ist ausschließlich für Personen mit einer diagnostizierten Borderline-Störung gedacht.
- Respekt und Offenheit gegenüber allen queeren Identitäten und Lebensweisen sind Grundvoraussetzungen.

Ob du gerade erst deine Diagnose erhalten hast oder schon länger damit lebst – in unserer Gruppe kannst du sein, wie du bist, und dich mit Menschen austauschen, die dich verstehen.

Interessiert? Melde dich bei uns, um mehr zu erfahren und dich anzumelden. Gemeinsam schaffen wir einen Raum für Austausch, Verständnis und gegenseitige Unterstützung.

Anmeldung per E-Mail an kis@hvd-bb.de

oder telefonisch unter **030 49 98 70 910**

KIS im Stadtteilzentrum Pankow - Schönholzer Straße 10 - 13187 Berlin

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Neue Selbsthilfegruppe für Hochsensible Menschen in Lichtenberg

Du reagierst schon seit Deiner Kindheit intensiv auf unzählige Reize und bist deshalb schnell überfordert? Du hast eine niedrige Reizschwelle? Vielleicht hast Du auch schwächere Filter oder stärkere Antennen als Menschen in Deinem Umfeld? Bist Du harmoniebedürftig und möchtest Disharmonien schnell ausgleichen? Neigst Du zu Selbstkritik und Perfektionismus? Dann kannst Du Dich gerne in unserer Gruppe mit anderen Betroffenen zu verschiedenen Themen der Hochsensibilität austauschen.

Eine Selbsthilfegruppe ersetzt keine Therapie, und wir können keine medizinische oder psychologische Beratung bieten. Wir können uns aber zweimal im Monat in angenehmer Atmosphäre treffen, unsere Erfahrungen miteinander teilen und uns dabei gegenseitig stärken. Dafür erarbeiten wir gemeinsame Gruppenregeln.

Termin: 2. und 4. Freitag im Monat, 17:00 Uhr

Ort: Kiezspinne FAS e.V., Schulze-Boysen-Str. 38, 10365 Berlin

Kontakt: selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de

Telefon: 030 55491892

Hinweis: Eine Anmeldung ist notwendig.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Hochsensibilität - Gründungstreffen in Marzahn-Hellersdorf

Manche Menschen reagieren besonders intensiv auf die täglichen, unzähligen Reize im Alltag der Großstadt. Sie sind schnell überfordert und haben eine niedrigere Reizschwelle, vielleicht auch schwächere Filter, stärkere Antennen. Sie empfinden intensiver – im Hören, Riechen, Schmecken, Fühlen. Zwischenmenschliche Spannungen sind für sie genauso schwer auszuhalten wie lautes, geselliges Beisammensein. Sie sind lieber in Stille oder ruhiger Zweisamkeit und gelten nicht selten als ‚weich‘, ‚harmoniebedürftig‘ oder ‚ausgleichend‘ und neigen zu Selbstkritik und Perfektionismus. Hochsensibel zu sein birgt zwar viele anstrengende Risiken, aber auch zahlreiche Vorteile, wenn die vorgenannten denn beherrschbar sind.

Darüber wollen wir uns austauschen und suchen deshalb weitere Betroffene. Wir bieten zwar keine ärztliche Beratung, dafür aber Hilfe zur Selbsthilfe in einem vertrauensvollen Umfeld.

Ein Termin und Treffpunkt für ein regelmäßiges Treffen wird gemeinsam beschlossen.

Das erste Treffen wird am 04. Februar 2025 um 16:00 Uhr in der Selbsthilfekontaktstelle stattfinden.

Bitte melden Sie sich kurz an: Selbsthilfekontaktstelle Marzahn-Hellersdorf

unter Tel: 030 54 25 103 an,

oder schreiben Sie uns eine Email an selbsthilfe@wuhletal.de

oder kommen Sie gern bei uns im Büro in Alt Marzahn 59A, 12685 Berlin vorbei.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Schlaganfall & Angehörige

Leiden Sie auch unter den Folgen eines Schlaganfalls? Wir suchen weitere Betroffene und Angehörige, die sich unserer Selbsthilfegruppe anschließen möchten. In unserer Gruppe fühlt sich niemand allein! Hier wird offen und ehrlich über die aus dem Schlaganfall resultierenden Probleme gesprochen und Sie können eigene positive und auch negative Erfahrungen austauschen. Jede*r bringt so etwas in die Gruppe ein und nimmt einiges für sich persönlich mit! Im Anschluss an unsere Gruppengespräche besteht außerdem die Möglichkeit, am Gedächtnistraining teilzunehmen.

Termin: jeden 4. Dienstag im Monat von 17:00-18:30 Uhr in der Selbsthilfekontaktstelle Marzahn-Hellersdorf.

Interessiert? Dann melden Sie sich bitte in der Selbsthilfekontaktstelle Marzahn-Hellersdorf unter Tel: 030 54 25 103, per Email an selbsthilfe@wuhletal.de oder kommen Sie gern bei uns im Büro in Alt Marzahn 59A, 12685 Berlin vorbei.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Kontaktabbruch mit den Eltern aus Sicht der Kinder

Unsere neue Gruppe in Gründung zum Thema Kontaktabbruch mit den Eltern aus Sicht der Kinder ist erfolgreich gestartet. Die Leute lernen sich gerade kennen und finden in der Gruppe ihren Platz. Aktuell ist jeder der Teilnehmenden in einem zeitlich unterschiedlichen Stadium des Kontaktabbruchs. Es gab bereits wertvolle Gespräche über die konstruktive Bewältigung der unterschiedlichen Situationen, so dass alle mit einem positiven Gefühl gehen konnten und wiederkommen möchten. Gerne können weitere Betroffene hinzukommen!

Interessiert? Dann melden Sie sich bitte in der

Selbsthilfekontaktstelle Marzahn-Hellersdorf unter Tel: 030 54 25 103,

per Email an selbsthilfe@wuhletal.de oder kommen Sie gern bei uns im Büro in

Alt Marzahn 59A, 12685 Berlin vorbei.

Die Gruppe trifft sich momentan an **jedem 2. Montag um 17 Uhr in der Selbsthilfekontaktstelle in Alt-Marzahn.**

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Alkohol - Horizont 11

Haben Sie den Weg in die Abstinenz erfolgreich bewältigt und suchen nun nach einem stärkenden und verständnisvollen Umfeld? Die Selbsthilfegruppen "Horizont 11" und eine weitere Alkohol-Gruppe im Stadtteilzentrum MOSAIK sind genau das Richtige dafür! Hier können alle Anliegen rund um das Thema Alkoholsucht besprochen und hilfreiche Tipps gegeben werden. Welche Strategien gibt es, um mit dem Suchtdruck umzugehen und welche Erfolge/Fortschritte werden ersichtlich? Wie können Herausforderungen am besten überwunden werden? Die Selbsthilfegruppen finden in einem vertraulichen Rahmen statt und können beim Weg in ein alkoholfreies Leben unterstützen.

**Termine: Dienstag 10:00-11:00 Uhr in der Selbsthilfekontaktstelle Marzahn-Hellersdorf und
Dienstag ab 18:00 Uhr im Stadtteilzentrum MOSAIK.**

Interessiert?

Dann melden Sie sich bitte in der Selbsthilfekontaktstelle Marzahn-Hellersdorf unter Tel: 030 54 25 103 an, schreiben uns eine Email an selbsthilfe@wuhletal.de

oder kommen gern bei uns im Büro in Alt Marzahn 59A, 12685 Berlin vorbei.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Psoriasis (Schuppenflechte) Selbsthilfegruppe Berlin

Das nächstes Treffender Psoriasis Selbsthilfe findet statt am:

Dienstag, 4. Februar 2025, 19.00 Uhr

im Familienzentrums des Pestalozzi-Fröbel-Hauses, Mehringdamm 114, 10965 Berlin-Kreuzberg im Raum 401 A, 2. Etage. Aufzug vorhanden.

Thema: Aktuelles zur Versorgung von Psoriasis-Patienten in Deutschland.

Kontakt: Marina Göritz, Tel.: 0173 472 659 9, E-Mail: magoeritz@googlemail.com

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Deutsche Huntington-Hilfe Berlin-Brandenburg e.V.

Treffen der Selbsthilfegruppe mit Dr. Eike Jakob Spruth und Dr. Maria Gemenetzi (Charité Berlin) und Dr. Philipp Demmer (Humangenetiker)

18. Februar 2025, 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

Internet: <https://www.dhh-ev.de/miteinander/landesverbaende/landesverband-berlin-brandenburg>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Raus aus der Angst!

Jeden Montag, 18:30 - 20:00 Uhr

Stadtteiltreff „Der Nachbar“, Cranachstraße 7, 12157 Berlin

Wir sind eine kleine Gruppe, die unter Ängsten, Panik und Zwängen leidet, und wir versuchen, unseren Alltag so gut es eben geht zu meistern. Dazu möchten wir unsere Gruppe gerne erweitern, um uns regelmäßig gemeinsam auszutauschen. Wir wollen unsere Erfahrungen teilen, neue Wege im Umgang mit unseren Ängsten finden, uns gegenseitig Kraft geben und Mut machen – und auch miteinander lachen.

Wenn du dich angesprochen fühlst, melde dich gerne – egal, ob Mann, Frau oder Divers.

Wir freuen uns auf dich!

Kontakt und Anmeldung: selbsthilfe@nbhs.de oder (030) 85 99 51 -322/-330/-333

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Gruppenneugründung

Selfcare - Junge Selbsthilfe bei Krebs

Du bist unter 30 und an Krebs erkrankt?

ob in akuter Behandlung oder in Remission, der Austausch mit gleichaltrigen betroffenen kann unglaubliche Kraft schenken. bei „selfcare“ schaffen wir Raum für Freude, Tränen und Gespräche über den Umgang mit Krebs - und über alles, was uns sonst noch bewegt.

Jeden 2. und 4. Dienstag im Monat, 18:00 bis 20:00 Uhr

Nachbarschaftshaus Friedenau, Holsteinische Str. 30, 12161 Berlin

Kontakt und Anmeldung: selbsthilfe@nbhs.de oder (030) 85 99 51 -322/-330/-333

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Kreative Zugänge für die Seele – Innovative Ansätze der Selbsthilfe

Mit dem Projekt der kreativen Zugänge für die Seele wollen wir als Selbsthilfekontaktstelle Betroffenen einen Ort geben, an dem sie neue kreative Angebote im Umgang mit ihren psychischen Erkrankungen – in einer Art Werkstatt – ausprobieren und diese bei Bedarf in dauerhafte Selbsthilfeangebote transferieren können. Die Erfahrungen von Betroffenen zeigen, dass Methodenvielfalt – vor allem die Einbeziehung von Körpererfahrungen und weiteren kreativen Angeboten – Belastungssituationen reduzieren kann. Unser Angebot wurde von den Betroffenen selbst entwickelt, wird von ihnen (teilweise) selbst umgesetzt und verfolgt einen partizipativen Ansatz. Das Ziel ist es, die erfolgreichen Ansätze in die Selbsthilfearbeit vor Ort zu übernehmen und zu verstetigen. Wir möchten Menschen mit psychischen Erkrankungen – insbesondere mit Ängsten und Depressionen – einladen, die verschiedenen kreativen Angebote kennenzulernen und auszuprobieren.

Alle Angebote sind für Betroffene kostenlos. Bei Interesse informiere dich über die unterschiedlichen Angebote und Veranstaltungen gerne auf der Webseite der KIS, wir freuen uns sehr über weitere Teilnehmer*innen: <https://humanistisch.de/kisberlin>

Das Projekt wird gefördert von der AOK Nordost.

Angebote aus der Reihe der „Kreativen Zugänge für die Seele“:

Tanz dich frei

Tanzen zu unterschiedlichen Rhythmen, ganz frei für dich und gleichzeitig im Kontakt zu anderen. In diesem Workshop geht es um den Zugang zu deinen Gefühlen beim Tanzen und der Möglichkeit des Kontakts zu anderen.

Wann: Montag, 10. März 2025 15.30 – 17.30 Uhr

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

Referentin: Birgit Vergien

Bitte komm in bequemer Kleidung und bring dir dicke Socken oder Turnschuhe mit.

Fühl dich frei

In diesem Workshop geht es um das Vertrauen in sich und dein Gegenüber. In kleinen Vertrauensübungen kommst du fremden Menschen näher und dir kann bewusst werden, dass die meisten Menschen es mit dir gut meinen und gleiche Bedürfnisse (nach Nähe, Distanz, Akzeptanz und Angenommen werden) verspüren.

Wann: Montag, 24. März 2024 15.30 – 17.30 Uhr

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

Referentin: Birgit Vergien

Bitte komm in bequemer Kleidung und bring dir dicke Socken oder Turnschuhe mit.

Kreative Gruppe für Menschen mit Ängsten & Depressionen

Dieses Angebot richtet sich an Menschen, die unter Ängsten und/oder Depressionen leiden und neue Formen des Umgangs damit ausprobieren wollen. Unterschiedliche kreative Methoden (zum Beispiel Acrylmalerei, Linoleumdruck, Collagen u.a.) können gemeinsam in der Gruppe erprobt werden, währenddessen besteht auch die Gelegenheit, sich mit den anderen Teilnehmenden auszutauschen. Begleitet wird dieses Angebot von einer Erfahrungsexpertin, die sowohl mit kreativ-künstlerischen Methoden als auch aus eigener Erfahrung mit Ängsten und Depressionen vertraut ist.

Wann: 2. Dienstag im Monat, 11.00 – 13.00 Uhr

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

Alle Angebote sind für Betroffene kostenlos. Wir bitten um Anmeldung bei der KIS - Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe in Pankow: kis@hvd-bb.de oder Tel. **030 49 98 70 910**.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

in Gründung

Die Exekutive. Arbeitsgemeinschaft für Accountability und Body-Doubling

Termin: 1. + 3 Freitag im Monat, 10:00 - 14:00 Uhr

Die ungeöffnete Rechnung, das unliebsame Telefonat oder die Seminararbeit aus dem vorletzten Semester: Unser Alltag ist voll mit vermeintlich kleinen To Do's. Anstatt dich diesen zu widmen, räumst du plötzlich vielleicht lieber deine Bude auf oder findest dich beim Doomscrollen auf der Couch wieder. Irgendwann erscheint es dir unmöglich, mit der eigentlichen Aufgabe anzufangen. Procrastination at its finest. Eine solche Symptomatik kann z. B. im Kontext einer Neurodivergenz auftreten (exekutive Dysfunktion, AD(H)S-Paralyse) oder Teil anderer psychischer Erkrankungen wie Depressionen sein. Um die Blockaden zu überwinden, helfen leider auch keine gut gemeinten Ratschläge oder Schuldzuweisungen.

Was dich erwartet: Wir bieten dir einen geschützten und wertfreien Rahmen, um aufgeschobene Aufgaben aus deinem Alltag anzugehen und abzuschließen. Durch einen offenen Austausch und gegenseitiges Vertrauen möchten wir eine Verbindlichkeit schaffen, die uns beim Erreichen unserer persönlichen Vorhaben unterstützt (Stichwort: Accountability). Positiv wirkt sich dabei aus, dass wir alle parallel an unseren Aufgaben arbeiten (Stichwort: Body doubling).

Was wir machen: Unsere Treffen sind nach einem festen Ablauf strukturiert – inklusive regelmäßiger Pausen, in denen Erfolge gefeiert und Rückschläge reflektiert werden. Für uns steht nicht Effizienz, sondern das Ins-Tun-Kommen im Vordergrund. Dabei unterstützen wir uns im Rahmen unserer Möglichkeiten auch gegenseitig.

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

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

in Gründung

Migräne + Kopfschmerz

Termin: 1. Donnerstag im Montag, 10:00 - 11:30 Uhr

Hilfe, ich habe wieder Migräne. Die Sonne scheint und ich liege im Dunkeln. Alles ist zu laut, zu hell, zu viel. Das Treffen mit Freunden schon wieder absagen. Vor Familienfeiern wächst die Anspannung, hoffentlich bleibe ich kopfschmerzfrei, bloß nicht enttäuschen. Was hilft, was nicht, schon alles ausprobiert, Medikamente, Yoga, Unmengen Wasser trinken, joggen... kennst du das auch? Lasst uns gemeinsam die Lebensfreude zurückholen. Seid willkommen, wir sind nicht allein.

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

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Offener Spieletreff für neurodivergente Menschen

Termin: 3. Samstag im Monat, 14:00 - 18:00 Uhr

Aus einer Selbsthilfegruppe für Erwachsene mit Autismus entstand die Idee, einen Spieletreff zu gründen. Von Anfang bis Ende wollen wir uns den Spielen widmen und somit in andere Welten abtauchen. Bringt gerne eure eigenen Gesellschaftsspiele mit (eine Liste wird's geben) oder kommt so (wir spielen auch Spiele ohne Materialien). Vor Ort entscheiden wir dann, was gespielt wird, und dabei können mehrere Gruppen entstehen. Im Vordergrund steht, dass jeder inkludiert ist, und wer erstmal nur zuschauen möchte, der schaut nur zu. Auch ist es möglich, später hinzuzukommen, wenn man z. B. anderweitig verplant sein sollte; genauso wie jederzeit zu gehen.

(Bitte beachtet, dass dies keine Gesprächsrunde darstellt! und ich als Organisator weiß, wie schwer die Diagnosesituation mit einer neurologisch angeborenen Kondition/Störung im Erwachsenenalter sein kann. Eine erste Hilfe bei verschiedenen Störungen können Plattformen wie Foren, Reddit und YouTube bieten - genauso wie, und allen voran, die eigene Selbsterfahrung. Eine persönliche Empfehlung bzgl. Autismus sind Videos aus der Playliste "Autismus & Asperger" von Tom Harrendorf.)

Bei Teilnahme wird ein Stuhlgeld von einem Euro erhoben. Durch Vorgaben vom Senat ist die KIS Pankow nämlich verpflichtet, Einnahmen zu erwirtschaften. Weiteres kann nach Anmeldung erfragt werden.

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

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Posttraumatische Belastungsstörungen (PTBS) – in Gründung

Für Betroffene nach Unfällen und Gewalterfahrungen, Angehörige, Bekannte und Pflegende
Unsere Themen sind:

- Austausch von Erfahrungen
- Folgeerkrankungen wie Ängste, Depressionen, Sucht und ihre Auswirkungen
- Lösungsmöglichkeiten im Umgang mit Symptomen
- Selbstschutz
- die eigene Mitte finden und halten

Datum: wird mit den Interessent*innen festgelegt

Ort: Selbsthilfezentrum Neukölln-Süd Lipschitzallee 80, 12353 Berlin

Anmeldung: Selbsthilfezentrum Neukölln-Süd Tel 030 605 66 00

Mails kleibs.sued@sh-stzneukoelln.de oder meifert@sh-stzneukoelln.de

Gebühren: Gerne Gruppenspende

» [Inhaltsverzeichnis](#)

AS rockt – Autismus bei Frauen

Autismus bei Frauen – Störung oder Superkraft

Autismus ist viel mehr als eine Störung. Selbsthilfegruppe für ressourcenorientierten Erfahrungsaustausch autistischer Frauen.

Termin: montags - 18.00 - 20.00 Uhr

Ort: Selbsthilfzentrum Neukölln-Süd Lipschitzallee 80, 12353 Berlin

Anmeldung: Valerija Seefeld E-Mail shg.as.rockt@gmail.com oder Selbsthilfzentrum Neukölln-Süd

Tel 030 605 66 00,

E-Mail kleibs.sued@sh-stzneukoelln.de oder meifert@sh-stzneukoelln.de

Gebühren: Gerne Gruppenspende

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Pfundsleute – pausiert

Wir sind eine offene Gruppe. Wir wollen abnehmen und suchen Mitstreiter*innen. Bei unseren Treffen wird nicht nur über Gewicht geredet. Neue Menschen mit Themen über was auch immer sind sehr willkommen.

Termin: dienstags - 15.00 - 16.30 Uhr

Ort: Selbsthilfzentrum Neukölln-Süd Lipschitzallee 80, 12353 Berlin

Anmeldung: STZ Süd Tel 030 605 66 00 kleibs.sued@sh-stzneukoelln.de oder meifert@sh-stzneukoelln.de

Gebühren: Gerne Gruppenspende

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Sober curious – Neugierig ins Nüchtern-Sein

...und den Wandel, den es mit sich bringt

Gruppe in Gründung

Wir beleuchten die Themen rund um Abhängigkeit auf legale Suchtmittel wie z. B. Alkohol und Zucker und dadurch entstandene Verhaltensweisen. Spielerisch arbeiten wir daran neue konstruktive Verhaltensstrukturen in unser Leben zu integrieren. Unser Ziel ist es damit unliebsame Gewohnheiten in beständigen kleinen bis großen Schritten zu überschreiben.

Zusätzliche Themen der Gruppe:

- Verstehen wie Gewohnheitsstrukturen funktionieren
- Ernährung und gesundes Leben
- Zufriedenheit mit sich selbst als erstrebenswertes Ziel

Termin und Zeit werden vereinbart, sobald sich 6 Interessent*innen gefunden haben

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

Anmeldung: Svenja Schellenberg schellenberg@sh-stzneukoelln.de oder Tel 030 681 60 64

Gebühren: 1€ - 0,50€

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

HDP – Heim Dialyse Patienten e.V.

Der Verein "Heimdialyse Patienten e.V." wurde 2004 gegründet. Inzwischen ist ein bundesweites Netzwerk von Menschen mit chronischen Nierenerkrankungen und deren Angehörigen entstanden.

Auf unseren Seiten findest Du Erfahrungsberichte, Informationen, Wissenswertes und praktische Tipps rund um die Heimdialyseverfahren. Unsere regionalen Ansprechpartner unterstützen Dich gerne bei Deiner Entscheidung für eine bestimmte Dialyseform.

Wir bieten:

Informationen zu Nierenersatzverfahren mit dem Schwerpunkt Heimdialyseverfahren an.

Wir ermutigen Betroffene und Angehörige, sich über ihre Krankheit zu informieren, sich in Anbetracht der lebenslangen chronischen Erkrankung möglichst selbstbestimmt im medizinischen Betrieb zu vertreten, das für sich passende Dialyseverfahren zu finden und durch die Art des Dialyseverfahrens mehr Mobilität und Selbständigkeit im Alltag zu erreichen.

Alle im Netzwerk sind ehrenamtlich tätig und bilden sich für ihre Beratungstätigkeit regelmäßig fort.

Bestimmend ist das Konzept „Betroffene beraten Betroffene“.

Erwerb von persönlicher Stärke (Empowerment) und der Entwicklung selbstbestimmter Lebensweisen, die Gleichbetroffene in der Auseinandersetzung mit einer lebenslangen Erkrankung ermutigen können, bilden Inhalte der Beratung und der Fortbildung.

Der Verein arbeitet mit medizinisch-therapeutischen Fachleuten, Selbsthilfevereinen und weiteren wichtigen Institutionen zusammen.

Ansprechperson Jörg Rockenbach
Anschrift HDP – Heim Dialyse Patienten e.V.
c/o Jörg Rockenbach - Im Ziegelfeld 18 - 51381 Leverkusen
Telefon [02171 / 913 15 68](tel:021719131568)
E-Mail geschaeftsstelle@hdpev.de
Link <https://www.hdpev.de>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Alzheimer Gesellschaft Berlin e.V. Selbsthilfe Demenz

Die Alzheimer Gesellschaft Berlin e. V. Selbsthilfe Demenz ist eine Selbsthilfeorganisation, die seit 35 Jahren kostenlose psychosoziale Beratung für An- und Zugehörige und Menschen mit einer Demenzerkrankung anbietet. Sie berät umfassend zu allen Fragen rund um das Thema Demenz, informiert über Hilfs- und Entlastungsangebote und macht sich in der Öffentlichkeit stark für die Belange der Menschen mit Demenz und ihrer An- und Zugehörigen.

Unsere Angebote

Psychosoziale Beratung für An- und Zugehörige und Betroffene

Persönliche Beratung nach telefonischer Absprache

Selbsthilfegruppen für Betroffene und An- und Zugehörige

Bei Interesse finden Sie Informationen auf der Homepage

oder unter Tel: 030 / 89 09 43 57

<https://www.alzheimer-berlin.de/unsere-angebote/angehoerigengruppen>

Betreuungsbörse: „Zeit für mich, Zeit für dich“

Das Angebot der ehrenamtlichen Besuchsdienst bietet berlinweit für An- und Zugehörige: „Zeit für mich, Zeit für dich“. Wir vermitteln geschulte und qualifizierte Ehrenamtliche, die wöchentlich für zwei bis drei Stunden zu Hause oder in einer Pflege-WG besuchen. Gemeinsam mit dem Menschen mit Demenz werden Wohlfühlmomente gestaltet, die sich an der Tagesform und individuellen Interessen orientieren. In der Zeit haben An- und Zugehörige Zeit für sich. Die Kosten von 10,00 EUR pro Stunde können ab Pflegerad 1 über die Entlastungspauschale (125,00 EUR im Monat) bei der Pflegekasse abgerechnet werden.

Kontakt: Frau Reddering Tel. 030 / 25 79 66 97

<https://www.alzheimer-berlin.de/unsere-angebote/betreuungsboerse>

[Flyer Betreuungsbörse - Angebot für An- und Zugehörige](#)

„Hilfe beim Helfen“ - Schulungsreihe für An- und Zugehörige:

Kontakt: zu den Sprechzeiten

<https://www.alzheimer-berlin.de/unsere-angebote/schulungen-fortbildungen/hilfe-beim-helfen>

Aktuelle Informationen

Ratgeber oder weitere Fachinformationen finden Sie auf der Homepage

Sie haben Interesse oder Fragen zu Unterstützung und Beratung beim Aufbau neuer Selbsthilfegruppen weiteren Veranstaltungen (z. B. Tanznachmittage oder Museumsbesuche für Menschen mit Demenz und ihre An- und Zugehörigen)

Demenz Partnerschulungen

Informationsveranstaltungen und Fachtagungen

Der halbjährlichen Veröffentlichung der Vereinszeitschrift „Mitteilungen“

Anfragen zur Aufklärungs- und Öffentlichkeitsarbeit

Dann wenden Sie sich gerne an uns!

Ansprechperson Andrea von der Heydt

Anschrift Alzheimer Gesellschaft Berlin e.V. Selbsthilfe Demenz

Friedrichstraße 236 10969 Berlin (Kreuzberg) 3. OG, mit Fahrstuhl erreichbar

Telefon [030-89 09 43 57](tel:03089094357)

E-Mail info@alzheimer-berlin.de

Link <https://www.alzheimer-berlin.de>

Sprechzeiten Mo 18.00-20.00 Uhr, Di 14.00-18.00 Uhr, Mi + Do 10.00 - 12.00, 13.00 -15.00 Uhr

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Deutscher ILCO Landesverband Berlin-Brandenburg e.V.

Die Deutsche ILCO Landesverband Berlin-Brandenburg e.V. setzt sich als eine der ältesten Selbsthilfe-Organisationen Deutschlands für Stomaträger (Menschen mit künstlichem Darmausgang oder künstlicher Harnableitung), Menschen mit Darmkrebs sowie deren Angehörige ein.

Ansprechperson Carsten Thomas
 Anschrift Deutsche ILCO - Landesverband Berlin-Brandenburg e.V.
 Am Gemeindepark 60 - 12249 Berlin
 Telefon [030 / 775 36 42](tel:0307753642)
 E-Mail carstenthomas-ilco@t-online.de
 Link <https://bb.ilco.de>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

BERATUNG DER SELBSTHILFE FÜR DIE SELBSTHILFE

Die Sozialberatung bei SEKIS

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

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

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

Bitte vereinbaren Sie vorab einen Termin!

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

Neue Telefonnummer:

Tel **030-890285-58** oder Mail: sozialberatung@sekis-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

BERATUNG DER SELBSTHILFE FÜR DIE SELBSTHILFE

Online-Peer Beratung für Menschen mit psychischen Erkrankungen

2. und 4. Montag, 15 Uhr und 16:30 Uhr

Selbsthilfe-Kontaktstelle Steglitz-Zehendorf im Mittelhof

Mittelhof e.V. - Königstr. 42-43, 14163 Berlin

Anmeldung: selbsthilfe@mittelhof.org oder Tel. 030 801975-14

» [Inhaltsverzeichnis](#)

BERATUNG DER SELBSTHILFE FÜR DIE SELBSTHILFE

Peerberatung zum Thema Depression in Tiergarten

mit Expertin aus Erfahrung Nora Fieling

Mal mit jemandem reden, die ein Leben mit Depressionen aus eigener Erfahrung kennt. Verstanden werden, Fragen stellen, gute Erfahrungen zu Netzwerken in Berlin erhalten. Es ist kein Ersatz für therapeutische oder psychiatrische Gespräche, jedoch für viele eine hilfreiche Ergänzung.

Jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat um 15.00 oder 16.30 Uhr

Ort: Perlebergerstr. 44, 10559 Berlin | Terminvergabe via

Tel.: 030 - 3 94 63 64 oder

Mail: kontakt@stadtrand-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PODCAST UND DIGITALES

Strategien gegen gesundheitliche Desinformation im Netz

Dokumentation der AOK-Selbsthilfefachtagung jetzt online

Wie kann man Desinformationen im Internet identifizieren und wie kann die Verbreitung solcher Inhalte im Netz vermieden werden? Am 17. Januar 2025 hat der AOK-Bundesverband zur Selbsthilfefachtagung „Vorsicht, Fake! Gesundheitswerbung im Netz, Desinformation und falsche Heilsversprechen“ eingeladen. Nun wurde eine ausführliche Dokumentation veröffentlicht: [Zur AOK-Dokumentation](#)

Die AOK stellt darin zahlreiche Videoaufzeichnungen – beispielsweise von Diskussions- und Fragerunden – und Zusammenfassungen der einzelnen Programmpunkte zur Verfügung. Auch Präsentationen zu Taktiken und Anbietern der falschen Informationen können heruntergeladen werden.

Selbsthilfegruppen bieten Orientierung

Fehlinformationen zielen oft auf Menschen mit chronischen oder seltenen Erkrankungen. Um Betroffene besser zu schützen, brachte die Veranstaltung Fachleute aus der Selbsthilfe mit Expert*innen zusammen, die falsche Versprechen entlarven – zum Beispiel investigativen Journalist*innen und Verbraucherschützer*innen. Denn Selbsthilfegruppen sind für Betroffene eine wichtige Anlaufstelle, um verlässliche Informationen zu ihren Anliegen zu erhalten.

Text: Friederike Opitz - Quelle: AOK-Bundesverband | www.aok.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PODCAST UND DIGITALES

Echte Stimmen - Podcast zur Selbsthilfe in Berlin

Dieser Podcast schafft echten Raum für echte Themen, die Menschen in der Selbsthilfe beschäftigen und bewegen. Sei es der Umgang mit psychosozialen Themen und Erkrankungen, wie Depressionen, Suchterkrankungen oder auch körperliche Beeinträchtigungen. Euch erwartet ein tiefer und authentischer Einblick in die Berliner Selbsthelfewelt und ihr lernt die enorme, oft unterschätzte Vielfalt kennen. Erfahrt mehr über den gesellschaftlichen Wert von Selbsthilfegruppen, über die verschiedenen Formen und trefft inspirierende Menschen.

57 Vernetzungstreffen der Berliner Selbsthilfe

Es liegt an uns, Veränderungen nicht zu fürchten, sondern sie als Aufgabe anzunehmen. Joachim Gauß In diesem Sinne haben sich im Januar über 50 Selbsthilfe-Aktive und Mitarbeitende aus den Selbsthilfe-Kontaktstellen getroffen, um sich auszutauschen und sich zu vernetzen. „Im Spiegel der Jahreszeiten“ – lautete das Motto des jährlich stattfindenden berlinweiten Vernetzungstreffen der Berliner Selbsthilfegruppen von SEKIS. In dieser Folge Echte Stimmen hört ihr warum Menschen diese Veranstaltung so wichtig und wertvoll finden. Zu Gast ist diesmal Petra Glasmeyer, eine Mitarbeiterin aus der Selbsthilfe-Kontaktstelle Mittelhof in Zehlendorf und seit über 15 Jahren in der Selbsthilfe aktiv, Teil des Arbeitskreises Fortbildung und Mitorganisatorin dieser Veranstaltung.

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

Podcastfolge zu Gruppengründung und Startbegleitung
runterscrollen bis Folge #2

Alternativer Link: <https://echte-stimmen.podigee.io/57-vernetzungstreffen-der-berliner-selbsthilfe>

56 Einsamkeitsbarometer:

Link zum aktuellen Podcast:

<https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/service/publikationen/einsamkeitsbarometer-2024-237576>

Ein ganzer Selbsthilfekosmos steht dir offen

Das Thema Einsamkeit ist seit der Pandemie stark in den Fokus gerückt. Es ist aber eigentlich kein neues Thema und war schon immer ein wichtiger Aspekt in der Selbsthilfe. Menschen mit jeglichen Erkrankungen fühlen sich öfter einsam, wobei Einsamkeit ein subjektives Gefühl ist.

Im Einsamkeitsbarometer waren 2020 Menschen der Altersgruppe 18-29 Jahren einsamer als Menschen über 75 Jahren. Das hat sich 2024 wieder gedreht, aber trotzdem bleibt es, dass sich auch immer mehr jünger Menschen Einsam fühlen. Wir haben in dieser Folge dazu Menschen aus der Jungen Selbsthilfe interviewt und dabei haben sie ein Projekt vorgestellt, was eine Möglichkeit für Junge Menschen aus der Selbsthilfe in Berlin sein kann, aus der Einsamkeit herauszukommen.

Folgendes schreiben die Initiator*innen der Plattform, um die es in diesem Podcast geht:

Wir bieten eine Plattform auf der ihr euch in der Freizeit verabreden könnt. Spaziergänge, Spieleabende oder Flohmärkte – eurer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Von und für junge Selbsthilfe-Aktive in Berlin & Brandenburg (18 - ca. 35 Jahre).

Wir möchten einen Safe Space für gemeinsame Erlebnisse schaffen und uns respektvoll auf Augenhöhe begegnen. Jeder Mensch ist mit seinen Ängsten, Bedürfnissen und Herausforderungen willkommen!

Sende uns bitte eine E-Mail mit deiner Handynummer. Dann können wir dich in die WhatsApp-Community aufnehmen: expedition-junge-selbsthilfe@posteo.de"

Alternativer Link: <https://echte-stimmen.podigee.io/56-ein-ganzer-selbsthilfekosmos-steht-dir-offen>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Podcast: Haben jetzt alle ADHS?

Der Eindruck ist klar: immer mehr Menschen haben ADHS. Ist ADHS plötzlich in Mode? Vielleicht sogar schick? Manche sprechen von einer Superpower fürs Gehirn - andere von Hyperfokus dank ADHS. Doch was steckt in Wirklichkeit dahinter? Sind immer mehr betroffen oder stellten sich nur immer mehr Leute an? Hat ADHS tatsächlich auch gute Seiten?

Diese Folge der Podcastreihe Betreutes Fühlen verrät viel über unsere Gesellschaft und über die Missverständnisse von psychischen Störungen weit über ADHS hinaus.

<https://betreutesfuehlen.podigee.io/278-haben-jetzt-alle-adhs>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Digital-Kompass - Gemeinsam digitale Barrieren überwinden

Sich online mit Familie, Freunden und Bekannten austauschen, über aktuelle Themen informieren oder an gesellschaftlichen Diskussionen und Prozessen beteiligen: Es ist inzwischen klar, dass gesellschaftliche Teilhabe digitale Kompetenzen voraussetzt. Dies gilt insbesondere für Menschen, die mit Sinnes- und Mobilitätsbeeinträchtigungen leben: Eine sichere und souveräne Nutzung digitaler Medien und Geräte kann für eine selbstständige und selbstbestimmte Gestaltung des Lebensalltags sorgen. Um die vielfältigen Chancen der Digitalisierung für Menschen mit Beeinträchtigungen verständlich und erlebbar zu machen, bietet der Digital-Kompass vielfältige Angebote, wie Digitale Lern-Tandems in den eigenen vier Wänden und Beratung durch qualifizierte Engagierte in Treffpunkten vor Ort.

Die BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen e.V. führt gemeinsam mit Deutschland sicher im Netz e.V. den Digital-Kompass durch. Das Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz, nukleare Sicherheit und Verbraucherschutz (BMUV) fördert das Projekt.

<https://www.digital-kompass.de/>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Portal Digitale Selbsthilfe

Was muss ich beachten, wenn ich mich mit meiner Selbsthilfegruppe digital treffen möchte? Treffen sich Gruppen zu meinem Thema bereits online? Wie unterscheiden sich digitale von analogen Selbsthilfegruppen? Und wie wahren wir die Vertraulichkeit im digitalen Raum? Auf dieser Internetseite finden Sie Antworten zu diesen und vielen anderen Fragen.

<https://digitale-selbsthilfe.de/>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Digitales Angebot: App Unrare.me

Unrare.me ist die erste Social Media App für Menschen mit seltenen und chronischen Erkrankungen und deren Angehörige. Sie entstand in Kooperation mit dem Zentrum für seltene Erkrankungen in Bonn, der Medizinische Hochschule Hannover und dem Kindernetzwerk e.V.. Gefördert wird das Projekt durch das Bundesministerium für Gesundheit.

Die App findet sich in den einschlägig bekannten App-Stores und unter:

<https://www.unrare.me/>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Haben sich die DiGA bewährt?

Vor fünf Jahren wurden per Gesetz die digitalen Gesundheitsanwendungen (DiGA) eingeführt. Haben sich die „Apps auf Rezept“ seitdem bewährt und können vielleicht sogar Therapien ersetzen? Wo gibt es Verbesserungspotenzial?

Meinungen von Experten dazu:

DiGA haben Versorgung bisher nicht spürbar verbessert

Stefanie Stoff-Ahnis, stellvertretende Vorstandsvorsitzende des GKV-Spitzenverbandes :

Bei den DiGA bleibt die Realität hinter den hohen Erwartungen zurück. Sie etablieren sich zwar zunehmend, schaffen es aber bisher nicht, die gesundheitliche Versorgung spürbar zu verbessern. Das zeigt sich auch an den im Vergleich zu anderen Leistungen weiterhin niedrigen Verordnungszahlen. Dazu trägt der hohe Anteil

von DiGA bei, die aufgrund unklaren Nutzens zunächst nur zur Probe gelistet werden. Ungeachtet dessen werden im ersten Jahr von den Herstellern unverhältnismäßig hohe Preise aufgerufen. Das ist Wirtschaftsförderung auf Kosten der Beitragszahlenden und ein No-Go.

Damit DiGA in Zukunft die Versorgung maßgeblich verbessern, dürfen erstens ausschließlich DiGA mit einem nachgewiesenen medizinischen Nutzen aufgenommen werden. Zweitens müssen vom ersten Tag der Aufnahme der Apps in die Versorgung angemessene, am Patientennutzen orientierte Preise gelten. Und drittens muss das Digitalisierungspotenzial bei der Vernetzung über Leistungssektoren hinweg genutzt werden.

Informationsdefizit hinsichtlich Anwendungsspektrum, Nutzen und Wirksamkeit

Sabine Strüder, Fachbereichsleiterin Gesundheit und Pflege bei der Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz

Im August waren 35 DiGA dauerhaft und 20 vorläufig in das DiGA-Verzeichnis des Bundesinstituts für Arzneimittel und Medizinprodukte aufgenommen. Neun sind bereits wieder von der Liste gestrichen, weil ein positiver Versorgungseffekt nicht nachgewiesen wurde. DiGA sollen traditionelle Therapien sinnvoll unterstützen und ergänzen, so beispielsweise bei der psychischen Gesundheit, wo es bislang die meisten Apps gibt. Nach wie vor herrscht bei Verordnern sowie Patientinnen und Patienten ein Informationsdefizit hinsichtlich Anwendungsspektrum, Nutzen und Wirksamkeit der Produkte.

Künftig sollen auch digitale Medizinprodukte der Risikoklasse IIb als DiGA verordnet werden können. Für diese wird der Nachweis des medizinischen Nutzens verpflichtend, alleinige Strukturverbesserungen reichen nicht aus. Im Sinne des Patientennutzens und der Patientensicherheit sowie angesichts der vergleichsweise hohen Kosten der DiGA für die Beitragszahlerinnen und -zahler ist dies auch zwingend erforderlich.

Quelle: Gesundheit und Gesellschaft G & G Magazin 9/2025

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PUBLIKATION

Verbandsmanagement für Selbsthilfeorganisationen

Neue Arbeitshilfe der BAG SELBSTHILFE

Die Arbeitshilfe "Modernes Verbandsmanagement für Selbsthilfeorganisationen" der BAG SELBSTHILFE soll einen Einblick in die Notwendigkeiten und Möglichkeiten von Veränderungen hin zu einem modernen Verband geben.

Aus dem Inhalt:

Die Selbsthilfeorganisation als Netzwerk

Veränderung in Verbänden anstoßen

Professionalisierung durch modernes und strategisches Management

Der Mensch im Verband

Moderne Möglichkeiten zur Mitgliedergewinnung und -aktivierung

Nutzung digitaler Angebote in Selbsthilfeorganisationen

[Modernes Verbandsmanagement für Selbsthilfeorganisationen](#)

BAG SELBSTHILFE | 2025 | 38 S.

Quelle: BApK, [Newsletter 03/2025 vom 05.02.2025](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PUBLIKATION

ZEIT-Ratgeber Campus zu "Mental Health" für Studierende

Ja? Gut, dann zeigen wir dir in diesem Heft, wie du es bleibst oder wie du Menschen hilfst, denen es anders geht. Wenn nicht, auch okay. Dann ist es schon mal ein guter Schritt, dass du unser Magazin aufgeblättert hast. Vielleicht fühlst du dich gerade gestresst, weil du morgen eine Deadline einhalten musst. Vielleicht hast du Angst vor einer Präsentation, schlimmen Liebeskummer oder sogar Panikattacken. Vielleicht fühlst dich kaputt wegen all der Krisen oder einfach so. Es gibt ja 50 shades of not okay. Du solltest wissen: Du bist mit deinen Gefühlen und Ängsten nicht allein. Mit diesem Ratgeber wollen wir dir dabei helfen, dich selbst besser verstehen zu lernen. Dafür haben wir mit Expert:innen und Studierenden gesprochen. Sie erklären, wie du mit all den Kriegen und Krisen klarkommst, wie du deine Nerven beruhigst oder besser schläfst. Wir stellen Tools vor, die dir helfen, achtsamer mit dir umzugehen und gesund zu bleiben. Prominente wie die Lyrikerin Rebekka Czuba auf unserem Cover erzählen von dem Moment, in dem sie erkannt haben: Ich brauche Hilfe. Und wir zeigen dir, wo du Hilfe bekommst, wenn du sie brauchst.

Eine Therapie kann dieser Ratgeber natürlich nicht ersetzen. Aber er kann der Anfang deines Weges zu mehr Entspannung und vielleicht sogar zur Heilung sein.

Der Ratgeber des ZEIT-Verlages besteht aus vier Kapiteln. Im Kapitel FÜHLEN kann man herausfinden, wie man gelassener durch den Unialltag kommt. Die Unterschiede zwischen unangenehmen Gefühlen, Symptomen und einer psychischen Erkrankung lernt man im Kapitel ERKENNEN. Das Kapitel RUHEN widmet sich der Pause.

Alles zum Thema Therapie und der Frage, wo man Hilfe findet, kann man im Kapitel HEILEN lesen. [\[PDF\] https://www.lapk-hamburg.de/fileadmin/user_files/lapk-hh/PDF-Dateien/Temporaer_spaeter_loeschen/Heft_Mental_Health.pdf](https://www.lapk-hamburg.de/fileadmin/user_files/lapk-hh/PDF-Dateien/Temporaer_spaeter_loeschen/Heft_Mental_Health.pdf)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PUBLIKATION

Arbeitshilfe - Gesundheitskompetenz von chronisch kranken und behinderten Menschen stärken

Eine [Arbeitshilfe](#) [Dieses Dokument in neuem Tab öffnen und vorlesen](#) der BAG Selbsthilfe „Gesundheitskompetenz von chronisch kranken und behinderten Menschen stärken“ bietet Good-Practice-Beispiele und nützliche Links, um die Gesundheitskompetenz innerhalb der Verbände zu fördern. Ein Mustervortrag unterstützt die Diskussion des Themas innerhalb der Verbände. Die Arbeitshilfe enthält praktische Tipps und Methoden, um die Gesundheitskompetenz effektiv zu verbessern und nachhaltige Veränderungen zu erzielen.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PUBLIKATION

Hilfreiches Nachschlagewerk für die Selbsthilfe

Von „Aktivgruppe“ bis „Zweckbetrieb“ – Im Selbsthilfe-Lexikon der Nationalen Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe (NAKOS) werden wichtige Begriffe aus der Selbsthilfe-Welt kurz und leicht verständlich im Lexikonstil erklärt. Das **NAKOS-Fachportal "Selbsthilfe unterstützen"** bietet zudem viele weitere wichtige Infos für die Selbsthilfe, etwa zur Gruppengründung oder zur Netzwerkarbeit.

<https://selbsthilfe-unterstuetzen.de/>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PUBLIKATION

Broschüre "Rehabilitation fördern, stärken, besser machen!" veröffentlicht

Das Bundesministerium für Arbeit und Soziales hat die Broschüre "Rehabilitation fördern, stärken, besser machen! Modellprojekte im Bundesprogramm rehapro – Dritter Förderaufruf" veröffentlicht. Darin werden alle 19 Modellprojekte vorgestellt, die im dritten Förderaufruf zum Bundesprogramm rehapro gefördert werden.

https://www.bmas.de/DE/Service/Presse/Meldungen/2025/broschuere-zum-dritten-foerderungsauf-ruf-rehapro-veroeffentlicht.html?etcc_cmp=newsletter_sofort_informiert_2025-02-19_12-42-05&etcc_med=Email

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PUBLIKATION

Fördermittelführer für gemeinnützige Organisationen und Projekte

Für gemeinnützige Organisationen ist das Einwerben von Fördermitteln und Zuschüssen eine zentrale Aufgabenstellung. In Deutschland stehen gemeinnützigen Organisationen eine Vielzahl von Förderprogrammen für die Finanzierung ihrer Aktivitäten offen. Um jedoch die für sie passenden Ausschreibungen zu finden, braucht es Wissen und Geduld: Die Recherche in Fördermitteldatenbanken, Verzeichnissen und im Internet ist dabei einer der zeitintensivsten Arbeitsschritte bei der Gewinnung von Drittmitteln. Die vorliegende Publikation versammelt nun ausgewählte Fördermöglichkeiten für gemeinnützige Organisationen aus über 3.000 Programmen und Ausschreibungen von Bund, Ländern und EU, von Stiftungen, Lotterien und Fonds.

Torsten Schmotz (Hrsg.): Fördermittelführer 2025/26 für gemeinnützige Projekte und Organisationen. Berlin 2024, 304 S., ISBN 978-3-9822148-3-2

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Algorithmen verändern Gesundheitsverständnis

Gesundheit und Krankheit im Zeitalter der Digitalisierung

Self-Tracking-Apps messen Schlafphasen, KI-Systeme erstellen Prognosen und Chatbots helfen, Krankheitssymptome zu erkennen. Wie verändert die neue Technik Verständnis und Umgang mit Gesundheit und Krankheit? Wie sehr verlassen wir uns auf gemessene oder errechnete Daten? Spielt das subjektive Wohlempfinden noch eine Rolle?

Wissenschaftler aus Philosophie und Soziologie suchen in diesem Sammelband nach Antworten. Aus unterschiedlichen Perspektiven blicken sie auf verschiedene Sichtweisen von Gesundheit und Krankheit und analysieren Grenzverschiebungen unter dem Einfluss der Digitalisierung. Anhand von Beispielen arbeiten sie die Folgen heraus, die sich aus einer rein normierten, datenbasierten Gesundheitsbewertung ergeben. Im Fokus steht das Verhältnis zum eigenen Körper, die Bewältigung von Krankheiten oder das Arzt-Patienten-Verhältnis. Für umso wichtiger halten die Autoren die digitale Bildung, um die neuen Techniken bewerten zu können.

Karsten Weber, Thomas Zoglauer (Hrsg.): Gesundheit und Krankheit im Zeitalter der Digitalisierung. Bielefeld, Verlag transcript, 2024, 240 Seiten, 40 Euro

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PROJEKTE

Selbsthilfe-Campus – ein neues digitales Lernportal

Die BAG SELBSTHILFE freut sich, ein neues innovatives E-Learning-Tool anzubieten, das speziell für Selbsthilfeaktive entwickelt wurde. Mit diesem Angebot können Sie Ihr Wissen zu zentralen Themen der Selbsthilfearbeit erweitern und vertiefen. [hier klicken zur Webseite des Selbsthilfe Campus](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PROJEKTE

Netzwerk Gen- und Zelltherapien

Bereits zum 18. Mal jährt sich der [internationale Tag der Seltenen Erkrankungen \(Eng: Rare Disease Day\)](#). Zu diesem besonderen Tag möchten wir darauf hinweisen, dass der Begriff "Seltene Erkrankungen" schnell einen falschen Eindruck hinterlassen kann – denn „**Selten sind Viele**“. Allein in Deutschland leben etwa vier Millionen Menschen mit einer Seltenen Erkrankung, in der gesamten EU geht man von circa 30 Millionen Betroffenen aus. Gen- und Zelltherapien bieten hier ein enormes Potential für die Verbesserung der Lebensqualität.

Neue Patientenvertreter*innen arbeiten aktiv an der Umsetzung der Nationalen Strategie GCT mit

Am 18. Februar fand das digitale Kick-Off Treffen zu Begrüßung der sechs neuen Patientenvertreter*innen im Rahmen der Nationalen Strategie für Gen- und Zelltherapien statt. Die Vertreter*innen kommen aus folgenden Organisationen: Bundesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe von Menschen mit Behinderung, chronischer Erkrankung und ihren Angehörigen e.V. (BAG SELBSTHILFE), Deutsche Gesellschaft für Osteogenesis imperfecta (Glasknochen) Betroffene e.V. (DOIG), Deutsche Hämophiliegesellschaft e.V. (DHG), Mukoviszidose e.V., ELA Deutschland e.V., Deutsche Gesellschaft für Muskelkranke e.V.

Ein besonderer Fokus liegt dabei auf der Integration der Patientenperspektive in die bereits laufenden und zukünftigen Maßnahmen. Ihre Erfahrungen und Sichtweisen sind besonders relevant, um sicherzustellen, dass die Interessen der Patientinnen und Patienten in die Projekte optimal integriert werden können. Zur Stärkung der Patientenbeteiligung in der Strategie erhalten die Mitwirkenden nun eine Aufwandsentschädigung. Wir freuen uns auf die Zusammenarbeit und möchten uns an dieser Stelle auch bei den bereits involvierten Patientenvertreter*innen für Ihr Engagement bedanken!

Der GCT-Atlas

Werden Sie jetzt Teil der Karte und erhöhen Sie Ihre Sichtbarkeit im GCT-Netzwerk

Unser Ziel ist es, die zentrale Informations- und Matchmaking-Plattform für den Bereich Gen- und Zelltherapien zu erstellen – eine Plattform, die alle relevanten Stakeholder zusammenführt und online vernetzt. Damit der GCT-Atlas ein umfassendes Bild der GCT-Landschaft in Deutschland abbildet, registrieren Sie sich noch heute, um auf der Karte gesehen zu werden.

- Sie gehören zu einer Universitätsklinik oder einem Forschungsinstitut?

Dann registrieren Sie sich [hier](#) für den GCT-Atlas.

- Sie sind ein relevanter Stakeholder der GCT-Community und noch nicht gelistet?

Dann tragen Sie sich gerne [hier](#) ein.

Dank Ihrer Unterstützung sind wir bisher bereits ein großes Stück vorangekommen und arbeiten mit Hochdruck an der Fertigstellung der ersten Ebenen.

Fragen oder Anmerkungen? Kontaktieren Sie uns gerne unter: gct-atlas@bih-charite.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PROJEKTE

Egal was du kannst, du kannst helfen

Das Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (kurz BBK) bittet im Rahmen der Ehrenamtskampagne „Egal was du kannst, du kannst helfen“

und der dazugehörigen Webplattform „[Mit dir für uns alle](#)“ um Mitwirkung.

Da angesichts der Zunahme von Krisen und Katastrophen aufgrund des Klimawandels und der veränderten Bedrohungslage die Anzahl von Einsätzen im Zivi- und Katastrophenschutz steigt hat das BBK die Ehrenamtskampagne ins Leben gerufen. Mit ihr sollen Menschen für ein Ehrenamt im Zivil- und Katastrophenschutz begeistert werden. Als eine Maßnahme wurde dieses Jahr ein **Kommunikations-Kit** mit Informationsmaterialien – darunter Poster, Booklets, Flyer (auch in leichter Sprache verfügbar), Postkarten, Aufkleber und kleine Giveaways wie Fahrradsattelbezüge und Einkaufschips – erstellt.

Das BBK würde sich freuen, wenn die Materialien mit Besucherinnen und Besuchern Ihrer Einrichtung sowie Ihren Mitgliedern teilen. Das Kommunikations-Kit können Sie z.B. in personenfrequentierten Bereichen wie Eingangs- und Warteräumen sowie Fluren aufhängen und auslegen.

Bestellt werden kann das Kit kostenfrei hier: www.bbk.bund.de/ehrenamt.

Die Printprodukte sind auch als Einzelkomponenten herunterladbar.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PROJEKTE

Autonomie der Selbsthilfe

Wahrung von Selbstbestimmung und Vermeidung von Interessenkonflikten

Die gemeinschaftliche Selbsthilfe in Selbsthilfegruppen, Selbsthilfevereinigungen ebenso wie die professionelle Selbsthilfeunterstützung in Selbsthilfekontaktstellen haben in den letzten Jahren große Anerkennung für ihre Arbeit erfahren. Die damit einhergehende Zunahme an Aufgaben und ihre stärkere Einbindung in Gremien der gesundheitlichen oder sozialen Versorgung stellt die Selbsthilfe aber auch vor große Herausforderungen an ihre Organisation und Ausstattung.

Um die vielfältigen Aufgaben realisieren zu können, sind finanzielle Mittel erforderlich, die nicht immer ausreichend verfügbar sind. Neben Mitgliedsbeiträgen und Fördermitteln von der öffentlichen Hand und von den Krankenkassen werden zum Teil auch Spenden und Sponsoringmittel eingeworben.

Die Förderung der Selbsthilfe durch Wirtschaftsunternehmen – insbesondere von Arzneimittel- und Medizinprodukteunternehmen sowie Hilfsmittelherstellern – werden im Feld der Selbsthilfe und auch darüber hinaus öffentlich diskutiert. Liegt eine große Nähe zwischen dem Krankheitsbild einer Selbsthilfegruppe oder -organisation und den Produkten eines fördernden Unternehmens vor, besteht die Gefahr einer unerwünschten Einflussnahme durch das fördernde Unternehmen auf die Meinungsbildung und auf die Informationsmedien der Selbsthilfe. Es können Interessenkonflikte entstehen. Die Selbsthilfe ist deshalb gefordert, die Annahme solcher Gelder sorgfältig zu prüfen, transparent zu behandeln und eventuell auch abzulehnen.

Die Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen (DAG SHG)

hat daher ihre [Leitlinien zur Wahrung von Unabhängigkeit und Selbstbestimmung](#) überarbeitet.

Die DAG SHG strebt auf der Basis ihrer Fachlichkeit partnerschaftliche Kooperationen mit anderen Akteuren im Sozial- und Gesundheitswesen an. Dabei ist es unabdingbar, dass sie ihre Unabhängigkeit und Selbstbestimmung wahrt. Die folgenden Leitlinien geben Hinweise zur Wahrung von Unabhängigkeit und Selbstbestimmung in Hinblick auf Kooperationen mit Dritten. Die Leitlinien gelten für die DAG SHG und ihre Mitglieder

In dieser Rubrik haben wir Publikationen und Links zu verschiedenen Aspekten dieser Thematik zusammengetragen.

NAKOS-Kennzeichnung für Transparenz und Unabhängigkeit

Die NAKOS-Kennzeichnung trägt dazu bei, transparentes und unabhängiges Handeln in der Selbsthilfe sichtbar zu machen.

Transparenz spielt eine Schlüsselrolle für das Vertrauen in eine unabhängige, selbstbestimmte und glaubwürdige Selbsthilfe. Nur durch die Offenlegung der eigenen Verhältnisse werden Abhängigkeiten erkennbar, die dem selbstbestimmten Handeln von Selbsthilfeorganisationen entgegenstehen könnten. Denn: Selbsthilfearbeit sollte von Betroffenen für Betroffene gemacht werden, ausschließlich ihren Anliegen verpflichtet und niemals von Interessen Dritter, etwa Wirtschaftsunternehmen, gelenkt sein.

Wer wird gekennzeichnet?

Die NAKOS möchte in ihrem Adressverzeichnis GRÜNE ADRESSEN solche bundesweiten Selbsthilfeorganisationen hervorheben, die besonders transparent und unabhängig arbeiten. Dafür müssen sie (zusätzlich zu den Aufnahmekriterien der GRÜNEN ADRESSEN) bestimmte Kriterien nachweislich erfüllen (siehe „Die Kriterien“).

Warum eine Kennzeichnung?

Die Kennzeichnung gibt Selbsthilfeinteressierten, insbesondere Betroffenen und ihren Angehörigen, mehr Orientierung und Vertrauen bei der Suche nach Informationen und Unterstützungsmöglichkeiten. Gleichzeitig profitieren die Selbsthilfeorganisationen davon, indem sie gegenüber Betroffenen, aber auch gegenüber Fördermittelgebern und allen anderen Kooperationspartnern zeigen können, dass ihnen Transparenz und unabhängiges Arbeiten wichtig sind. Damit gewinnen sie an Glaubwürdigkeit und Legitimität.

Wie erfolgt die Kennzeichnung?

Und so funktioniert es: Anhand einer Selbstauskunft („Checkliste“, Download unten) bestätigt die Organisation die Erfüllung der Kriterien nachweislich gegenüber der NAKOS und gibt ihr Einverständnis zur Kennzeichnung. Das Dokument "Erläuterungen zu den Kriterien" enthält ausführliche Informationen zu den Kriterien und zu den Voraussetzungen, damit diese erfüllt sind. Nach der Prüfung durch die NAKOS erfolgt die Bestätigung und Hervorhebung in den GRÜNEN ADRESSEN der deutschen Selbsthilfeorganisationen. Die ist zwei Jahre lang gültig, die Selbstauskunft muss dann erneut ausgefüllt werden.

<https://www.nakos.de/adressen/gruen/kennzeichnung/>

Material dazu zum download:

[Selbstauskunft \(„Checkliste“\)](#)

[Anhang "Erläuterungen und Hinweise zu den Kriterien"](#)

[FAQs zur NAKOS-Kennzeichnung](#)

[Faltblatt: NAKOS-Kennzeichnung für Transparenz und Unabhängigkeit](#)

Und

Portal: selbsthilfe-bestimmt-selbst <https://www.selbsthilfe-bestimmt-selbst.de/>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PATIENTENINTERESSEN

Schwerer Rückschlag für Gleichstellung:

EU-Kommission zieht Antidiskriminierungsrichtlinie zurück

Die BAG SELBSTHILFE reagiert mit großer Bestürzung auf die Entscheidung der Europäischen Kommission, den Vorschlag für eine Richtlinie zur Gleichbehandlung zurückzuziehen. Damit setzt die EU-Kommission ein fatales Signal für die Rechte von Menschen mit Behinderungen und anderen benachteiligten Gruppen. Die BAG SELBSTHILFE fordert die Europäische Kommission dringend auf, ihre Entscheidung zu revidieren und eine tragfähige Alternative für den Schutz vor Diskriminierung zu präsentieren.

„Ein Rückzug der Richtlinie ohne Ersatzvorschlag ist inakzeptabel und gefährdet die Rechte von Millionen Menschen in Europa“, kritisiert Dr. Martin Danner, Bundesgeschäftsführer der BAG SELBSTHILFE.

Als Grund für den Rückzug gibt die Kommission an, dass der Vorschlag blockiert sei und keine Fortschritte zu erwarten seien. Damit ignoriert sie jedoch die jahrzehntelangen Bemühungen zahlreicher Organisationen und Betroffener, eine rechtliche Grundlage für Gleichbehandlung und Antidiskriminierung in der EU zu schaffen.

Scharfe Kritik auch aus dem EU-Parlament

Die Europaabgeordnete Katrin Langensiepen (Grüne), Vorsitzende der interparlamentarischen Gruppe für Menschen mit Behinderungen, findet deutliche Worte: „Menschenrechte werden hiermit per Federstrich beerdigt. Antidiskriminierung spielt im Programm von Kommissionspräsidentin von der Leyen keine Rolle

mehr. Erst wird die Position einer Gleichstellungskommissarin abgeschafft, jetzt wird gleich die gesamte Richtlinie gestrichen. Das ist unverantwortlich und peinlich.“

Langensiepen verweist auf besorgniserregende Entwicklungen in den USA, wo Programme für Integration und Vielfalt zunehmend verschwinden. „Die EU muss geschlossen für Vielfalt und Nichtdiskriminierung eintreten – nicht nur mit Symbolpolitik, sondern mit verbindlichen Rechtsvorschriften“, appelliert sie. Schließlich habe die EU die UN-Behindertenrechtskonvention ratifiziert und müsse ihrer Verpflichtung nachkommen, Menschen mit Behinderungen rechtlich abzusichern.

Zivilgesellschaft schlägt Alarm

Auch das Europäische Behindertenforum (EDF) zeigt sich alarmiert. Die BAG SELBSTHILFE erhielt aus EDF-Kreisen die Einschätzung, dass diese Entscheidung ein weiteres trauriges Zeichen für die politischen Verschiebungen in Richtung einer feindseligen und unsozialen Agenda sei.

Alejandro Moledo, stellvertretender Direktor des EDF, erinnert daran, dass bereits 2007 1,3 Millionen Unterschriften für eine Antidiskriminierungsgesetzgebung gesammelt wurden. „Wir werden nicht tatenlos zusehen. Das EDF steht in engem Austausch mit Gleichstellungsnetzwerken und Europaabgeordneten und wird das Thema auf der kommenden Sitzung der Interfraktionellen Arbeitsgruppe Behinderung in Straßburg auf die Agenda setzen.“

Düsseldorf, 14. 2. 2025.

BAG SELBSTHILFE - Kirchfeldstraße 149 - 40215 Düsseldorf

Zugehörige Dateien

[Pressemittlung](#) [Dieses Dokument in neuem Tab öffnen und vorlesen](#) 81 KB

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PATIENTENINTERESSEN

Pressemitteilung: Außerklinische Intensivpflege

Patientenvertretung drängt auf Schließung der Versorgungslücke

Auf Antrag der Patientenvertretung hat der Gemeinsame Bundesausschuss (G-BA) am 20. Februar 2025 ein Beratungsverfahren zur Überprüfung der Häuslichen Krankenpflege-Richtlinie in Bezug auf besondere Versorgungskonstellationen bei schwerkranken Menschen eingeleitet.

Die Patientenvertretung fordert die rasche Aufnahme einer Auffangregelung in den Leistungskatalog der Häuslichen Krankenpflege-Richtlinie (HKP-RL). Sie soll für Patienten gelten, die keinen Anspruch auf außerklinische Intensivpflege haben, bei denen aber dennoch eine kontinuierliche Krankenbeobachtung notwendig ist, um schwerwiegende Verschlechterungen des Krankheitsverlaufs oder lebensbedrohliche Situationen zu vermeiden. Einen entsprechenden Antrag der Patientenvertretung auf Einleitung eines Beratungsverfahrens zur Überprüfung der HKP-RL hat der G-BA nun angenommen.

In ihrem Antrag wies die Patientenvertretung auf eine erhebliche Versorgungslücke hin, die mit Einführung der Außerklinischen Intensivpflege-Richtlinie (AKI-RL) zum 31. Oktober 2023 entstanden ist: Mit der gleichzeitig erfolgten Streichung der bisherigen Leistungsziffer 24 für spezielle Krankenbeobachtung aus dem Leistungsverzeichnis der HKP-RL ist für viele Betroffene die Grundlage für ihre notwendige medizinische Überwachung entfallen. Wer die strengen Kriterien der AKI-RL nicht erfüllt, hat keinen Anspruch mehr auf kontinuierliche Überwachung des Gesundheitszustandes. Dies ist beispielsweise der Fall, wenn eine Krankenbeobachtung und gegebenenfalls auch pflegerische Interventionen zwar erforderlich sind, jedoch nicht notwendigerweise durch besonders qualifizierte Pflegefachkräfte erbracht werden müssen.

„In der Praxis führt dies dazu, dass Angehörige die gesundheitliche Versorgung alleine gewährleisten müssen oder auf eine gerichtliche Klärung angewiesen sind, auch wenn jederzeit gesundheitskritische oder sogar lebensbedrohliche Situationen eintreten können. Das ist eine unhaltbare Situation“, erklärt Markus Behrendt von der Patientenvertretung im zuständigen Unterausschuss im G-BA.

„So musste im vergangenen Jahr eine Mutter ihr Kind mit einem seltenen Gendefekt, durch den es mit hoher Regelmäßigkeit zu Krämpfen und Atemaussetzern kommt, rund um die Uhr alleine pflegen. Die AKI wurde abgelehnt, weil lebensbedrohliche Krisen nicht mit hoher Wahrscheinlichkeit täglich auftreten. Eine Teilnahme an altersentsprechenden Bildungsangeboten wie Kindergarten oder Schule ist in solchen Fällen nicht mehr möglich. Gleichzeitig geraten Angehörige durch den permanenten Einsatz an ihre Belastungsgrenzen und mitunter in prekäre Lebenssituationen. Es braucht dringend eine klare Regelung, um sicherzustellen, dass Betroffene eine bedarfsgerechte Versorgung erhalten - ohne den langwierigen Weg über die Sozialgerichte gehen zu müssen“ betont Behrendt.

Ansprechperson: Markus Behrendt, IntensivLeben e.V., behrendt@intensivleben-kassel.de
Für die Patientenvertretung im G-BA entsenden die vier maßgeblichen Patientenorganisationen entsprechend der Patientenbeteiligungsverordnung sachkundige Personen. Die vier maßgeblichen Patientenorganisationen sind:
Deutscher Behindertenrat
Bundesarbeitsgemeinschaft PatientInnenstellen 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.
Berlin, 20.02.2025

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PATIENTENINTERESSEN

Medikalisierung, Übertherapie und Pathologisierung – Welche Rolle spielt die Selbsthilfe?

Aktueller NAKOS-Beitrag in Sonderausgabe der MEZIS-Nachrichten
Unternehmen aus der Gesundheitsbranche versuchen immer wieder Selbsthilfegruppen und -organisationen zu instrumentalisieren, um künstliche Bedarfe an Medikamenten und anderen Therapien bei Patient*innen zu erzeugen. Die NAKOS mahnt in ihrem Beitrag in der Sonderausgabe der MEZIS-Nachrichten an, dass fehlendes Bewusstsein innerhalb der Selbsthilfe für die Gefahren dieser Einflussnahme dazu beitragen kann, dass kommerzielle Interessen der Hersteller und nicht das Wohl der Patient*innen und der medizinische Nutzen maßgeblich im Vordergrund stünden.
Damit Betroffene erkennen können, welche Selbsthilfeangebote wirklich unabhängig arbeiten, ist Transparenz etwa über Kooperationspartnerschaften oder Einnahmequellen entscheidend.
Eine selbstbestimmte und transparente Selbsthilfe ist im Interesse aller. Daher plädiert die NAKOS in ihrem Beitrag für einen Schulterschluss mit der Ärzt*innenschaft, um sich gemeinsam für eine Gesundheitsversorgung einzusetzen, die ausschließlich die Anliegen der Betroffenen im Fokus hat.
Der Artikel basiert auf den Ergebnissen eines NAKOS-Workshops im Rahmen der Jahrestagung der Ärzt*innen-Initiative MEZIS e.V. („Mein Essen zahl' ich selbst!“) im letzten Jahr.
Hier geht es zum Beitrag :
https://www.nakos.de/data/Texte/2025/NAKOS_Medikalisierung_DB_2024.pdf

Quelle und Text: NAKOS - David Brinkmann

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PATIENTENINTERESSEN

Besser behandeln statt registrieren

PsychiaterInnen und PsychotherapeutInnen warnen angesichts der aktuellen Debatte um ein Register für psychisch Erkrankte vor einem Generalverdacht gegen Menschen mit psychischen Problemen. Eine Registrierung sowie eine Aufweichung des Arztgeheimnisses verringere die Wahrscheinlichkeit, dass Betroffene sich Hilfe suchen und seien „kein geeignetes Mittel der Gewaltprävention“, warnt die Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde (DGPPN). „Wir brauchen keine Aufweichung des Arztgeheimnisses, sondern bessere und intensivere Behandlungsmöglichkeiten für Betroffene“, so DGPPN-Präsidentin Euphrosyne Gouzoulis-Mayfrank. Auch die Deutsche Gesellschaft für Soziale Psychiatrie e.V. äußerte Erschrecken über die Rufe nach Registrierung – ausgerechnet 2025 „zum 80. Jahrestag der Befreiung vom Nationalsozialismus und dem Ende des Zweiten Weltkriegs in Europa sowie anlässlich des 50. Jahrestages der Psychiatrie-Enquete“. Die Registrierung von Menschen habe zu früheren Zeiten zu Entwicklungen geführt, „die jede menschliche Humanität vermissen ließen.“ Wenn jetzt „nach einem geordneten Monitoring psychisch auffälliger Menschen“ gerufen werde, „dann verschieben sich gesellschaftliche Aufmerksamkeiten. Seelisch erkrankte Menschen werden möglicherweise zur Projektionsfläche einer gesellschaftlichen Mehrheit, die andere bedenkliche Phänomene nicht in den Blick nehmen will.“
„Seelisch erkrankte Menschen werden möglicherweise zur Projektionsfläche“
Auslöser der Diskussion war ein Interview mit dem Bundestagsabgeordneten und CDU-Generalsekretär Carsten Linnemann am 30. Dezember 2024 im Deutschlandfunk. Vor dem Hintergrund des Anschlags auf den Magdeburger Weihnachtsmarkt forderte er darin „einen Austausch der Behörden untereinander, der Sicherheitsbehörden auch mit der Psychiatrie, mit Psychotherapeuten und vielen mehr“ sowie die

Erstellung eines Registers nicht nur für Rechtsextremisten und Islamisten, sondern „auch für psychisch Kranke“. Fassungslos darüber, dass Linnemann „als Generalsekretär einer großen demokratischen Partei psychisch Kranke in eine Reihe mit politischen Extremisten“ stelle und dadurch suggeriere, psychisch kranke Menschen seien potenziell ebenso gefährlich, äußerten sich in einem offenen Brief der Essener Oberarzt Simon Kurzhals sowie der stellvertretende Direktor der Universitätspsychiatrie Hannover, Prof. Helge Frieling.

Quelle: <https://eppendorfer.de/besser-behandeln-statt-registrieren/>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PATIENTENINTERESSEN

Migrationsdebatte: Verbände rufen zu Zurückhaltung auf

Verbände des Gesundheitswesens warnen vor Auswirkungen der aktuellen Migrationsdebatte auf Medizin, Psychotherapie und Pflege. Das Gesundheitssystem sei geprägt von Internationalität und kultureller Vielfalt, heißt es in einem am Montag veröffentlichten Aufruf von sieben Verbänden, darunter die Bundesärztekammer, die Deutsche Krankenhausgesellschaft, der Deutsche Pflegerat und die Bundespsychotherapeutenkammer.

Die Verbände sähen es „mit großer Sorge“, dass derzeit nichtdeutsches Fachpersonal im Gesundheitswesen zutiefst verunsichert werde durch Schlagworte wie Remigration und Massenabschiebungen. Einige der Beschäftigten würden bereits darüber nachdenken, anderswo in Europa zu arbeiten.

Rund 15 Prozent der Ärztinnen, Ärzte und Pflegefachpersonen in Deutschland hätten eine ausländische Staatsbürgerschaft, hieß es. Besonders auf dem Land sei deren Anteil besonders hoch. „In vielen Teilen Deutschlands wäre die Versorgung ohne diese Kolleginnen und Kollegen aus dem Ausland akut gefährdet“, betonten die Verbände. Für eine gelingende Integration sei eine offene Kultur Grundvoraussetzung. (epd)

Quelle: <https://www.evangelisch.de/inhalte/239222/10-02-2025/gesundheitsverbaende-rufen-zu-zurueckhaltung-migrationsdebatte-auf> , 12. Februar 2025

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PATIENTENINTERESSEN

Seltene Krankheiten sichtbar machen

Über Patienten mit seltenen chronischen Erkrankungen ist hierzulande nur wenig bekannt. Auf Initiative der "Eva Luise Köhler und Horst Köhler Stiftung" soll ein Nationales Register diese Lücke schließen. In Europa gilt eine Krankheit als selten, wenn weniger als fünf von 10.000 Personen betroffen sind. Allein in Deutschland sind das etwa vier Millionen Menschen. Die Zahl ist jedoch lediglich eine Schätzung, denn bislang gibt es hierzulande keinen fundierten Überblick über diese Patientengruppe. Forschung und Versorgung sind mitunter regelrecht im Blindflug unterwegs, was die Entwicklung von evidenzbasierten Behandlungen und neuen Therapien enorm erschwert.

Nationales Register für Seltene Erkrankungen NARSE

Das muss sich ändern, denn nur wer verlässliche Daten hat, kann wirkungsvoll handeln. Gerade bei den mehr als 6.000 verschiedenen bekannten Seltenen Erkrankungen mit zum Teil sehr geringen Fallzahlen sind medizinische Register wichtige Instrumente der Epidemiologie. Aus diesem Grund hat unsere Stiftung ein Nationales Register für Seltene Erkrankungen (NARSE) angestoßen, um die Sichtbarkeit der Krankheitslast von Seltenen und vor allem auch ultraseltenen Erkrankungen zu erhöhen.

Das NARSE arbeitet nach standardisierten Prinzipien, was den Datenaustausch auf europäischer und internationaler Ebene ermöglicht. Betroffene können sich somit vernetzen und dank besserer Informationen leichter vom medizinischen Fortschritt profitieren. Zunächst werden die Registereinträge von behandelnden Ärztinnen und Ärzten vorgenommen, perspektivisch soll dies auch den Betroffenen selbst möglich sein. Ein Evaluationsprojekt überprüft, inwiefern das Register auf Akzeptanz bei den Nutzenden trifft und Versorgungslücken schließen kann.

Daten zu teilen, ist Voraussetzung für den medizinischen Fortschritt. Es muss eine Aufgabe der Daseinsvorsorge in unserem Gesundheitssystem sein, für die Betroffenen einen sicheren und geschützten Raum für Wissenstransfer und eine Basis für Forschung und Innovation zu schaffen. Das Register eröffnet den „Waisen der Medizin“ Zugang zu medizinischem Fortschritt.

Es gibt ihnen eine größere Sichtbarkeit, die sie ebenso sehr brauchen wie verdienen.

Weiterführende Links : [Nationales Register für Seltene Erkrankungen](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Sozialverband VdK will gegen Transformationsfonds klagen

Der Sozialverband [VdK](#) will auf dem Klageweg gegen höhere Beiträge in der gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) zur Finanzierung der Krankenhausreform vorgehen.

Der Gesetzgeber bediene sich bei den Beitragszahlungen, um die Neuordnung der Krankenhauslandschaft zu finanzieren, erklärte der Verband. Dies sei verfassungswidrig. Klagen will der VdK zusammen mit seinen Mitgliedern, die gegen Bescheide ihrer Krankenversicherung Widerspruch einlegen sollen.

Der VdK verwies darauf, dass die im vergangenen Jahr beschlossene Krankenhausreform in den kommenden zehn Jahren rund 50 Milliarden Euro kosten werde. Davon sollten die gesetzlich Versicherten die Hälfte zahlen. Damit werde die GKV „jährlich mit 2,5 Milliarden Euro mehr belastet“. „Schon jetzt spüren viele den Anstieg“, erklärte der Sozialverband. „In den kommenden Monaten dürften die Beiträge noch weiter in die Höhe schießen.“

Dass der Gesetzgeber die Krankenhausreform über die gesetzliche Krankenhausreform finanziere, sei „ein eindeutiger Verfassungsverstoß“, erklärte der VdK. „Sozialversicherungsbeiträge unterliegen laut Bundesverfassungsgericht einem besonderen Schutz: Sie sind streng zweckgebunden und dürfen nicht zur Finanzierung des allgemeinen Haushalts verwendet werden.“

GKV-Beiträge dürften „nur für Aufgaben verwendet werden, die eindeutig den GKV-Versicherten zugutekommen“, erläuterte VdK-Präsidentin Verena Bentele. „Leistungen, die allen Bürgerinnen und Bürgern nutzen, dürfen nicht mit Sozialversicherungsbeiträgen gezahlt werden.“

Der VdK dämpfte aber Erwartungen an einen schnellen Erfolg der geplanten Klagen. Dafür brauchten der VdK und Mitglieder „einen langen Atem“. Mitglieder müssten zunächst gegen den Beitragsbescheid ihrer Krankenkasse Widerspruch einlegen. „Danach geht es vor die Sozialgerichte und voraussichtlich durch weitere Instanzen bis hin zum Bundesverfassungsgericht.“

Die Krankenhausreform von Bundesgesundheitsminister Karl Lauterbach (SPD) war vergangenes Jahr beschlossen worden. Sie sieht unter anderem eine stärkere Spezialisierung der Krankenhäuser und eine teilweise Abkehr von der Finanzierung über Fallpauschalen vor. Lauterbach will damit die Behandlungsqualität in den Kliniken verbessern und ein unkontrolliertes Krankenhaussterben wegen finanzieller Probleme verhindern.

Links zum Thema:

[VdK: Unterfinanzierung treibt Kassenbeiträge nach oben](#)

[GKV: Weiterer Beitragssprung erwartet](#)

[Transformationsfonds: Diese Vorhaben sollen gefördert werden können](#)

Quelle [aerzteblatt.de](#) Montag, 27. Januar 2025

» [Inhaltsverzeichnis](#)

BARRIEREN UND BARRIEREFREIHEIT

Fachstelle für Antidiskriminierungsberatung behinderter Menschen

Nach Befürchtungen im vergangenen Jahr geht es nun doch auch 2025 weiter mit der Fachstelle.

Am 8. April 2025 findet eine Veranstaltung im „tüchtig“ Berlin statt.

Ein besonderer Höhepunkt wird die Einführung und Vorstellung unserer neuen Broschüre **(Antidiskriminierungs-) Beratung ohne Ableismus** sein, die in Zukunft als wichtiges Werkzeug für Beratungsstellen dienen soll. Ableismus bezeichnet unterschiedliche Diskriminierungsformen gegenüber Menschen mit Behinderung. Zusätzlich soll ein Podiumsgespräch stattfinden mit Gästen aus der Antidiskriminierungsarbeit, die ihre Erfahrungen und Perspektiven teilen und über Herausforderungen sowie Erfolge und auch über die Zukunft der Antidiskriminierungsarbeit diskutieren.

Datum: Dienstag, 08. April 2025

Ort: tüchtig, Berlin (<https://tuechtig-berlin.de/tuechtig/so-finden-sie-uns/>)

Zeit: 11:00 – 14:00 Uhr

Ab 14:00 Uhr laden wir zu einem gemeinsamen Essen und entspannten Ausklang ein.

[Hier klicken für die Webseite der Fachstelle](#)

[Hier klicken für mehr Infos zur Veranstaltung und zur Anmeldung](#)

Quelle: [ISL-Newsletter](#) Februar 2025

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Berliner Schlichtungsstelle bei der Landesbeauftragten für Menschen mit Behinderung

Seit Januar hat Berlin eine Schlichtungsstelle bei der Landesbeauftragten für Menschen mit Behinderungen Christine Braunert-Rümenapf. An die Schlichtungsstelle können sich Bürger*innen wenden, sowie Vereine und Verbände, die im Landesbeirat für Menschen mit Behinderungen mit einem stimmberechtigten Mitglied vertreten sind. Die Schlichtungsstelle kümmert sich kostenfrei um Beschwerden und Anliegen von Menschen, wenn es zu Verstößen gegen das Landesgleichberechtigungsgesetz oder gegen das Diskriminierungsverbot gekommen sein soll, so auch um Beschwerden zu fehlender Barrierefreiheit durch öffentliche Stellen in Berlin.

Die Aufgaben der Schlichtungsstelle

Die Schlichtungsstelle wird auf Antrag von Bürgerinnen und Bürger tätig, die sich in einem Recht aus dem LGBG durch eine öffentliche Stelle (§ 2 LGBG) in Berlin verletzt sehen. Wenn diese behauptete Rechtsverletzung sich auf das Diskriminierungsverbot von § 7 LGBG oder auf die Verpflichtungen zur Herstellung der Barrierefreiheit nach den §§ 11-15 LGBG bezieht, können auch Vereine und Verbände, die im Landesbeirat mit einem stimmberechtigten Mitglied vertreten sind, die Schlichtungsstelle anrufen.

Was bietet die Schlichtungsstelle?

Unabhängig und unparteiisch: Die Verfahren werden von einer neutralen schlichtenden Person geführt.

Kostenfrei: Für Sie entstehen keinerlei Gebühren oder Kosten für das Verfahren.

Barrierefreie Kommunikation: Alle Kommunikationswege sind an Ihre Bedürfnisse angepasst (z. B. einfache Sprache, Gebärdendolmetscher).

Vertraulichkeit: Ihre Daten und Anliegen werden vertraulich behandelt.

Wer kann einen Antrag stellen?

Menschen mit Behinderungen, die sich durch öffentliche Stellen in ihren Rechten nach dem Landesgleichberechtigungsgesetz (LGBG) verletzt fühlen.

Anerkannte Vereine und Verbände im Sinne des § 32 LGBG.

<https://www.berlin.de/lb/behi/themen/schlichtungsstelle/>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Forderungen des Deutscher Blinden- und Sehbehindertenverband e.V. - DBSV

Nach dem Ende der Ampelkoalition ist der Weg frei für eine neue Bundesregierung. Aus diesem Anlass veröffentlicht der DBSV seine Forderungen an die kandidierenden Parteien. Der Verband erwartet von der künftigen Bundesregierung, dass sie sich uneingeschränkt für den Schutz und die Garantie der Rechte von Menschen mit Behinderungen stark macht. Behindertenpolitik ist keine soziale Wohltat, sondern muss als Menschenrechtspolitik verstanden werden und Chancengleichheit sicherstellen.

Ganz zentral für den DBSV: Barrierefreiheit muss endlich überall zum Standard werden. Barrierefreiheit ist nicht die nächste lästige Pflicht, die der Wirtschaft auferlegt wird, sondern Notwendigkeit und Chance für unser Land. Barrierefreiheit muss gesetzlich verankert, konsequent umgesetzt und gefördert werden.

Weitere Punkte betreffen den besseren Schutz vor Diskriminierung, das Gewährleisten einer bedarfsgerechten Gesundheitsversorgung und Rehabilitation, Maßnahmen für mehr Teilhabe am Arbeitsleben, den Zugang zu Mobilität und kulturellen Angeboten und Regelungen zu Nachteilsausgleichen.

Die Forderungen im Wortlaut finden Sie unter:

www.dbsv.org/aktuell/btw2025.htm

» [Inhaltsverzeichnis](#)

interaktiv e.V. stellt neues Projekt in Berlin „Stimmen der Vielfalt“ vor

Im einem Instagram-Kurzvideo stellt der interaktiv e.V., **Verein zur Förderung eines gleichberechtigten Lebens für Menschen mit Behinderungen**, sein neues Projekt zur Förderung politischer Partizipation von Menschen mit Behinderungen sowie mit Migrations- und Fluchterfahrung, in Berlin vor: Hier klicken für das Instagram Video.

Auf ihrem Instagram-Profil findet ihr auch den Infolyer des Projekts:

<https://www.instagram.com/p/DGK1OkFMrMs/>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

ISL e.V. verweist auf bessere Hilfsmittelversorgung

Mit dem am 30. Januar 2025 vom Bundestag beschlossenen Gesundheitsversorgungsstärkungsgesetz (GVSG) wird es für viele Menschen mit Behinderung in Zukunft leichter, ihren Anspruch auf Hilfsmittelversorgung durchzusetzen. Derzeit prüft die Krankenkasse die medizinische Notwendigkeit eines beantragten Hilfsmittels. Künftig soll die Kasse von der Notwendigkeit des Hilfsmittels ausgehen, wenn ein Sozialpädiatrisches Zentrum oder ein Medizinisches Behandlungszentrum für Erwachsene mit Behinderungen ein Hilfsmittel empfiehlt.

Hier klicken für den externen Link mit weiterführenden Informationen Im Stellungnahmeprozess setzte sich die ISL e.V. dafür ein, dass diese Regel allen Kindern zugutekommen müsse - nicht nur jenen, mit oben genannter Anbindung – dies spiegelt nämlich nicht die Realität der Versorgung wieder.

Das Gesundheitsversorgungsstärkungsgesetz (GVSG) vereinfacht bestimmte Bewilligungsverfahren Es war ein jahrelanger Kampf eines Aktionsbündnisses, der jetzt von Erfolg gekrönt wurde. Eine wesentliche Neuerung der Reform der ambulanten Versorgung betrifft die Hilfsmittelverordnungen aus SPZ und MZEB für Menschen mit Behinderungen:

Erwachsene, Kinder und Jugendliche, die unter schweren Erkrankungen leiden oder von Behinderungen betroffen sind, erhalten laut [Bundesgesundheitsministerium](#) im reformierten GVSG einen verbesserten Zugang zu medizinisch notwendigen Hilfsmitteln. Hierfür werden die entsprechenden Bewilligungsverfahren für Hilfsmittelversorgungen beschleunigt und vereinfacht. Das gilt für Menschen, die in Sozialpädiatrischen Zentren (SPZ) und in Medizinischen Zentren für Erwachsene mit Behinderung (MZEB) behandelt werden. Um diese Verbesserungen zu gewährleisten, wurde §33 Absatz 5b Satz 2 des Fünften Sozialgesetzbuches (SGB V) entsprechend geändert. Wörtlich heißt es dort nun:

„Die Erforderlichkeit eines Hilfsmittels wird vermutet, wenn sich der Versicherte in regelmäßiger Behandlung in einem sozialpädiatrischen Zentrum, das nach § 119 Absatz 1 ermächtigt wurde, oder in einem medizinischen Behandlungszentrum für Erwachsene mit geistiger Behinderung oder schweren Mehrfachbehinderungen, das nach § 119c Absatz 1 ermächtigt wurde, befindet, und die beantragte Hilfsmittelversorgung von dem dort tätigen behandelnden Arzt im Rahmen der Behandlung innerhalb der letzten drei Wochen konkret empfohlen worden ist.“

Quelle: ISL e.V.: Newsletter Februar 2025 und

MOBITIPP: <https://mobitipp.de/gvsg-bundestag-verabschiedet-beschleunigte-hilfsmittelversorgung/>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Bvkm - Bundesverband für Körper- und mehrfachbehinderte Menschen e.V.

Gemeinsam mit dem bvkm durch den Paragrafen-Dschungel

Leben mit einem behinderten Kind – Selbsthilfe stärken

2025 hat der bvkm ein neues Angebot insbesondere für seine Mitgliedsorganisationen gestartet: Wir laden Sie zusammen mit weiteren Mitgliedsvereinen herzlich dazu ein, gemeinsam mit uns den Paragrafen-Dschungel zu durchdringen und die Selbsthilfe vor Ort zu stärken.

Konkret geht es darum, dass wir zu bestimmten Rechtsthemen Online-Vorträge anbieten, zu denen unsere Mitgliedsorganisationen Menschen mit Behinderung, Angehörige, sowie weitere Interessierte vor Ort zum gemeinsamen „Rudelgucken“ einladen. Bei jeder Veranstaltung wird ein Rechtsthema 45 Minuten lang beleuchtet. Im Anschluss gibt es eine 15-minütige Pause und danach folgt eine gemeinsame Fragerunde von 30 Minuten. Hieran sollte sich ein Angebot der teilnehmenden Mitgliedsorganisationen anschließen, also z.B. ein Stammtisch, ein gemeinsames Frühstück, ein Grillabend oder eine andere Möglichkeit, vor Ort etwas gemeinsam zu erleben und miteinander ins Gespräch zu kommen.

<https://bvkm.de/kurzundklar/>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Das Fortbildungsprogramm 2025

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

Du benötigst methodisches Handwerkzeug und wichtige Infos zur Organisation und Öffentlichkeit für deine Gruppe? Dann bist du bei uns genau richtig! Bei SEKIS findest Du das ganze Jahr über interessante und hilfreiche Fortbildungen rund um das Thema Selbsthilfe.

Alle Infos findest Du hier: www.sekis-berlin.de/fortbildung

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Tel: 030 890 285 39

Lust auf mehr zum Thema Fortbildung in der Selbsthilfe? Dann schau unseren [Kurzfilm](#) an und höre in die Folge unseres [Podcast](#) *Echte Stimmen*. In beiden Formaten kommen Gruppen-Teilnehmende zu Wort, die über ihre Erfahrungen mit Fortbildungen unseres Programms *Aktiv in Selbsthilfe* berichten.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

06. März 2025

17 -19 Uhr

Selbstbestimmte Selbsthilfe-Arbeit

Ort: digital via Zoom

Interessen-Konflikte vermeiden und Glaubwürdigkeit bewahren

Selbsthilfe lebt vor allem von eurem Engagement, die Bedürfnisse und Interessen der Betroffenen in den Mittelpunkt zu stellen. Aber manchmal brauchen Gruppen zusätzliche Unterstützung, sei es finanziell oder durch Zusammenarbeit mit anderen. Hier kommen verschiedene Unterstützende ins Spiel: gesetzliche Krankenkassen, Stiftungen, Ärzt*innen und auch Wirtschaftsunternehmen, vor allem aus der Arznei- und Hilfsmittelbranche. Diese bieten finanzielle Hilfe und ihr Fachwissen an.

In dieser Fortbildung wollen wir gemeinsam herausfinden, welche Gefahren die Zusammenarbeit mit Dritten für die Unabhängigkeit und Glaubwürdigkeit eurer Arbeit bergen kann und wo/wie Interessen-Konflikte entstehen. Im gemeinsamen Erfahrungsaustausch wollen wir lernen, wie Selbsthilfe-Gruppen unabhängig, selbstbestimmt und damit glaubwürdig bleiben können.

Anmeldefrist: 26.02.2024

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Tel.: 030 890 285 39

Kosten: kostenfrei

Leitung: David Brinkmann (NAKOS)

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

12. März + 26. März 2025

jeweils 18 - 21 Uhr

Selbsthilfe-Gruppen moderieren - Zusammen stark und organisiert!

Ort: Kontaktstelle PflegeEngagement Friedrichshain-Kreuzberg | Gryphiusstr. 16 | 10245 Berlin

Aufgabe, die Gespräche zu moderieren, zu strukturieren und zu begleiten, können sich die anderen Gruppen-Teilnehmenden leichter auf den Inhalt konzentrieren. Die Moderation ist eine verantwortungsvolle Aufgabe, die sehr spannend sein und viel Freude bereiten kann. Selbst Teil des Gespräches zu sein und gleichzeitig auf den Rahmen zu achten, kann aber auch schnell überfordern. Ängste vor der Verantwortung oder davor etwas falsch zu machen, können weitere Hemmnisse sein.

Die Fortbildung möchte Handwerkzeug für die Moderation von Gruppen-Gesprächen vermitteln. Sie hilft, die mit der Moderation verbundene Rolle in der Selbsthilfe-Gruppe besser zu verstehen. So werden die Moderationsaufgaben überschaubar und die vermeintliche Verantwortung leichter. Dabei werden uns folgende Themen beschäftigen:

- Rolle der Moderation

- Aufgaben der Moderation
- Methoden in der Moderation

Zwei Abende, die Mut machen, sich mit diesem Know-How in der Gruppe einzubringen und auszuprobieren. Beide Abende sind nur gemeinsam sinnvoll und nicht getrennt buchbar.

Das Angebot im März ist leider schon ausgebucht.

Es kann sich nur noch für die Termine im November angemeldet werden

Termine Donnerstag, 6. November + 20. November 2025 | jeweils 18 - 21 Uhr | online

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Tel.: 030 890 285 39

Kosten: November: kostenfrei

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR DIE SELBSTHILFE

15. März 2025

10 - 16 Uhr

Konflikte als Chance: Gemeinsam Lösungen finden und an der Gruppen-Arbeit wachsen

Ort: Selbsthilfe-Zentrum Reinickendorf | Eichhorster Weg 32 | 13435 Berlin

Konflikte sind menschlich und können in jeder Gruppe auftreten. Oftmals empfinden wir sie als belastend und nicht als Chance. Doch eine gelungene Konfliktlösung kann dazu führen, dass sich die Gruppe nicht nur erleichtert, sondern auch bereichert fühlt und daran wächst. Viele Gruppen profitieren von der Unterschiedlichkeit ihrer Teilnehmenden, und diese Vielfalt gilt es zu bewahren. In dieser Fortbildung werden wir uns intensiv mit folgenden Fragen auseinandersetzen:

Was empfinden wir als Konflikt, und wie sind wir bisher damit umgegangen?

Wie verhalten wir uns, wenn wir selbst in einen Konflikt verwickelt sind?

Und was passiert, wenn Konflikte eskalieren? Wer kann dann helfen, und wie findet man die richtigen Ansprechpartner?

Durch praktische Übungen und den Austausch von Erfahrungen werdet ihr lernen, Konflikte konstruktiv anzugehen und Lösungen zu finden, die für alle Beteiligten wertvoll sind. Gemeinsam erarbeiten wir Strategien, um die Stärken der Gruppe zu nutzen und Herausforderungen als Möglichkeit zur Weiterentwicklung zu sehen.

Anmeldefrist: 06.03.2025

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Tel.: 030 890 285 39

Kosten: 10 € (kostenfrei mit Berechtigungsnachweis*)

Leitung: Anke Polkowski & Helga Schneider-Schelte (Arbeitskreisfortbildung)

*Bezug von: Bürgergeld (Arbeitslosengeld II bzw. Sozialgeld, ehemals „Hartz IV“) / Sozialhilfe / Grundsicherung im Alter / Grundsicherung bei voller Erwerbsminderung / Leistungen nach dem Asylbewerbergesetz / Wohngeld / Leistungen nach dem SED-Unrechtsbereinigungsgesetz (SED-UnBerG) - Gesetz über besondere Zuwendung für Haftopfer

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR DIE SELBSTHILFE

19. März 2025

18 - 21 Uhr

Supervision: Gemeinsam Lösungen finden

Supervision für Fragen und Herausforderungen in Selbsthilfe-Gruppen

Im Rahmen der Supervision besteht die Möglichkeit, Anliegen in einem geschützten Raum einzubringen und zu bearbeiten. Sie bietet Teilnehmenden von Selbsthilfe-Gruppen eine Plattform, um offen über Erfahrungen und Herausforderungen zu sprechen. Die Themen können dabei vielfältig sein: Neugier auf Abläufe in anderen Gruppen, das Teilen eigener Erfahrungen, das Ansprechen von Konflikten oder das Suchen nach neuen Ideen zur Belebung des Gruppenlebens. Auch die Frage, wie Vielredner in Gesprächen eingebunden werden können, um allen Raum zu geben, ist oft relevant.

Zu Beginn der Supervision werden die Anliegen gesammelt, Schwerpunkte ausgewählt und gemeinsam bearbeitet. Der Austausch und die gegenseitige Unterstützung helfen, neue Perspektiven und Lösungsansätze zu finden. Ziel ist es, das Miteinander in den Gruppen zu stärken und die Zusammen-Arbeit zu fördern, sodass die Gruppenarbeit für alle Beteiligten bereichernd wird.

Das Angebot im März ist leider schon ausgebucht.

Es kann sich nur noch für den Termin im November angemeldet werden

Mittwoch, 5. November 2025 | 18 - 21 Uhr

Ort: Selbsthilfe-Treffpunkt im Nachbarschaftshaus Schöneberg e.V. | Holsteinische Str. 30 | 12161 Berlin

Anmeldefrist: 28.10.2025

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Tel.: 030 890 285 39

Kosten: 5 € (kostenfrei mit Berechtigungsnachweis*)

Leitung: Helga Schneider-Schelte (Arbeitskreis Fortbildung)

*Bezug von: Bürgergeld (Arbeitslosengeld II bzw. Sozialgeld, ehemals „Hartz IV“) / Sozialhilfe / Grundsicherung im Alter / Grundsicherung bei voller Erwerbsminderung / Leistungen nach dem Asylbewerbergesetz / Wohngeld / Leistungen nach dem SED-Unrechtsbereinigungsgesetz (SED-UnBerG) - Gesetz über besondere Zuwendung für Haftopfer [hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR DIE SELBSTHILFE

27. März 2025

18 - 21 Uhr

Designen mit Canva: So hebt ihr den Social-Media-Account eurer Gruppe hervor

Ort: SEKIS Berlin | Zimmerstr. 26/27 | 10969 Berlin

Praktische Tipps und Tricks für visuell starke Posts

Soziale Netzwerke sind ein hervorragendes Medium, um Informationen zu teilen, mit eurer Community in Kontakt zu bleiben und neue Kontakte zu knüpfen. Sie ermöglichen es euch, eure Anliegen sichtbar zu machen und aktiv eine Diskussion zu starten. Damit euer Account jedoch wirklich heraussticht, ist ein ansprechendes und konsistentes Design wichtig.

In unserer Fortbildung zeigen wir euch, wie ihr das Grafik-Programm Canva effektiv nutzen könnt, um eure Social-Media-Präsenz zu optimieren. Wir geben euch einen umfassenden Überblick über die Grundfunktionen von Canva und erklären, worauf es beim Design von Social-Media-Beiträgen ankommt – von der Auswahl der passenden Farben und Schriftarten bis hin zur perfekten Komposition eurer Inhalte. Ihr werdet eigene Beiträge erstellen und wir werden diese gemeinsam analysieren, um Feedback zu geben und Verbesserungsvorschläge zu erarbeiten. Ein routinierter Umgang mit dem eigenen Laptop oder Tablet ist Voraussetzung. Bringt daher euren Laptop mit und legt vor dem Termin ein kostenfreies Benutzer*innenkonto bei Canva (https://www.canva.com/de_de/) an, damit ihr direkt loslegen könnt. Wir freuen uns auf eine kreative und spannende Session miteuch!

Anmeldefrist: 19.03.2025

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Tel.: 030 890 285 39

Kosten: 5 € (kostenfrei mit Berechtigungsnachweis*)

Leitung: Katharina Schmans (SEKIS Berlin)

*Bezug von: Bürgergeld (Arbeitslosengeld II bzw. Sozialgeld, ehemals „Hartz IV“) / Sozialhilfe / Grundsicherung im Alter / Grundsicherung bei voller Erwerbsminderung / Leistungen nach dem Asylbewerbergesetz / Wohngeld / Leistungen nach dem SED-Unrechtsbereinigungsgesetz (SED-UnBerG) - Gesetz über besondere Zuwendung für Haftopfer [hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR DIE SELBSTHILFE

31. März 2025

18 - 21 Uhr

Selbsthilfe-Gruppen sichtbar machen: Mit kreativer Öffentlichkeitsarbeit zu mehr Erfolg!

Ort: Selbsthilfekontaktstelle Lichtenberg - Horizont | Ahrenshooper Str. 5 | 13051 Berlin

Öffentlichkeitsarbeit ist für Selbsthilfe-Gruppen von entscheidender Bedeutung, da sie eine zentrale Rolle dabei spielt, die Gruppe bekannt zu machen und neue Teilnehmende zu gewinnen. Selbsthilfe-Gruppen bieten wichtige Unterstützung, Austausch und gemeinsame Lösungsansätze für Menschen, die ähnliche Herausforderungen bewältigen müssen, wie z. B. gesundheitliche, psychische oder soziale Probleme. Ohne wirksame Öffentlichkeitsarbeit bleibt diese wertvolle Ressource jedoch oft unentdeckt und ungenutzt, was dazu führt, dass potenzielle Interessierte keine Kenntnis von den Angeboten und Möglichkeiten der Gruppe erhalten. Öffentlichkeitsarbeit ermöglicht es, Sichtbarkeit zu schaffen, neue Interessent*innen zu erreichen

und das Bewusstsein für die Anliegen der Gruppe zu stärken. In dieser praxisorientierten Fortbildung wollen wir die Relevanz von Öffentlichkeitsarbeit für Selbsthilfe-Gruppen in den Fokus nehmen.

Gemeinsam erarbeiten wir Strategien, um die Gruppe in der Öffentlichkeit zielgerichtet zu platzieren, eure Anliegen bekannter zu machen und somit langfristig zu stärken. Bringt gerne euer Infomaterial und Ideen mit, damit wir direkt an euren Beispielen arbeiten können.

Anmeldefrist: 21.03.2025

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Tel.: 030 890 285 39

Kosten: 5 € (kostenfrei mit Berechtigungsnachweis*)

Leitung: nes Krahn (Sozialpädagogin & Coach)

*Bezug von: Bürgergeld (Arbeitslosengeld II bzw. Sozialgeld, ehemals „Hartz IV“) / Sozialhilfe / Grundsicherung im Alter / Grundsicherung bei voller Erwerbsminderung / Leistungen nach dem Asylbewerbergesetz / Wohngeld / Leistungen nach dem SED-Unrechtsbereinigungsgesetz (SED-UnBerG) - Gesetz über besondere Zuwendung für Haftopfer
[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR DIE SELBSTHILFE

01. April 2025

18 - 20 Uhr

Grundlagen des Gesundheitswesens: Orientierung für Selbsthilfe-Aktive

Eine Digital-Veranstaltung via Zoom

Einführung in Strukturen und Entscheidungswege für eine effektive Mitwirkung 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 Anliegen vorgebracht werden können.

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

Anmeldefrist: 17.03.2025

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Tel.: 030 890 285 39

Kosten: kostenfrei

Leitung: Johanna Schittkowski (SEKIS Berlin)

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR DIE SELBSTHILFE

08. April 2025

18 - 21 Uhr

Frischer Wind und neue Herausforderungen -

Integration neuer Teilnehmender in Selbsthilfe-Gruppen

Ort: Stadtteil-Treff "Der Nachbar" | Cranachstr. 7 | 12157 Berlin

Selbsthilfe-Gruppen leben von ihren Teilnehmenden und dem starken Gemeinschaftsgefühl, das sie verbindet. Dabei ist es völlig normal, dass es innerhalb der Gruppen immer wieder zu Veränderungen kommt. Teilnehmende verabschieden sich aus unterschiedlichen Gründen, während gleichzeitig neue Menschen hinzukommen. Diese Dynamik bringt einerseits frischen Wind und neue Perspektiven in die Gruppe, andererseits können sich daraus auch Herausforderungen ergeben. Neue Teilnehmende bringen oft andere Ansichten oder Erfahrungen mit, was das bestehende Gruppen-Gefüge beeinflussen kann. Besonders schwierig wird es, wenn sich Neu-Ankömmlinge nicht gut in die Gruppe integriert fühlen und nach kurzer Zeit nicht mehr zurückkehren. Dadurch kann es zu häufigen Wechseln in der Gruppe kommen, was sich auf die Stabilität der Gruppe auswirkt.

An diesem Punkt wollen wir ansetzen und gemeinsam Ideen entwickeln, wie neue Teilnehmende besser integriert werden können. Wir möchten erreichen, dass sich alle Menschen von Anfang an willkommen fühlen und aktiv am Gruppen-Geschehen teilnehmen. So bleibt das Gemeinschaftsgefühl stark und die Gruppe kann langfristig erfolgreich bestehen.

Anmeldefrist: 31.03.2025

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Tel.: 030 890 285 39

Kosten: 5 € (kostenfrei mit Berechtigungsnachweis*)

Leitung: Nicole Bichlmeier & Jens Erik Geißler (Arbeitskreis Fortbildung)

*Bezug von: Bürgergeld (Arbeitslosengeld II bzw. Sozialgeld, ehemals „Hartz IV“) / Sozialhilfe / Grundsicherung im Alter / Grundsicherung bei voller Erwerbsminderung / Leistungen nach dem Asylbewerbergesetz / Wohngeld / Leistungen nach dem SED-Unrechtsbereinigungsgesetze (SED-UnBerG) - Gesetz über besondere Zuwendung für Haftopfer

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR DIE SELBSTHILFE

30. April 2025

18 - 21 Uhr

Mut zur Klarheit – Feedback in Gruppen-Treffen geben, ohne Konflikte zu schüren

Ort: Selbsthilfe-Kontaktstelle Mitte, StadtRand gGmbH | Perleberger Str. 44 | 10559 Berlin

In Selbsthilfe-Gruppen ist ein respektvoller Austausch entscheidend für ein harmonisches Miteinander. Doch Herausforderungen wie zu spät kommende Teilnehmer oder Vielredner*innen können den Dialog belasten.

In dieser Fortbildung lernt ihr, konstruktives Feedback zu geben und zu empfangen, um solche Situationen zu klären und die Gruppendynamik zu verbessern. Wir erarbeiten Methoden, um Anliegen direkt und respektvoll anzusprechen, ohne verletzend zu wirken. Ihr entdeckt Techniken, wie Feedback konstruktiv und nicht als Kritik wahrgenommen wird. Zudem bieten wir Raum für den Austausch über eure Erfahrungen im Umgang mit Feedback. Gemeinsam erarbeiten wir Strategien zur Regel „Störungen haben Vorrang“. Praktische Übungen helfen euch, das Gelernte direkt anzuwenden. Ziel der Fortbildung ist es, ein Bewusstsein für die Bedeutung von Feedback zu schaffen und konstruktive Gespräche zu führen. So wird die Gruppen-Arbeit bereichernd, und das Miteinander gestärkt. Macht mit und sorgt für frischen Schwung in eure Gruppen-Arbeit.

Leitung: Birgit Sowade & Anke Polkowski (Arbeitskreis Fortbildung)

Anmeldung: online | fortbildung@sekis-berlin.de | 303 890 285 39

Anmeldefrist: 22.04.2025

Kosten: 5 € | kostenfrei mit aktuellen Berechtigungsnachweis

(Bezug von: Bürgergeld (Arbeitslosengeld II bzw. Sozialgeld, ehemals „Hartz IV“) / Sozialhilfe / Grundsicherung im Alter / Grundsicherung bei voller Erwerbsminderung / Leistungen nach dem Asylbewerbergesetz / Wohngeld / Leistungen nach dem SED-Unrechtsbereinigungsgesetze (SED-UnBerG) - Gesetz über besondere Zuwendung für Haftopfer)

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR DIE SELBSTHILFE

07. Mai 2025

18 - 21 Uhr

Kreative Impulse für die Gruppe-Arbeit

Ort: Eigeninitiative Selbsthilfekontaktstelle Treptow-Köpenick | Genossenschaftsstr. 70 | 12489 Berlin

Die Kunst der Blitz-Lichter für lebendige Gruppen

Selbsthilfe-Gruppen beginnen und beenden ihre häufig Treffen mit einem sogenannten „Blitzlicht“. Mit dieser bewährten Methode können alle Teilnehmenden kurz ihr Befinden, ihre Meinung oder ein Anliegen mit der Gruppe teilen. Blitz-Lichter sind nicht nur eine kreative Möglichkeit, den Gruppen-Verlauf zu strukturieren, sondern sie setzen auch gezielte Akzente.

In unserer Fortbildung werden wir verschiedene Arten von Blitz-Lichtern kennenlernen, die besonders hilfreich sein können, wenn es in der Gruppe zu Krisen oder Stagnationen kommt. Mit dieser Methode könnt ihr den Grundsatz „Störungen haben Vorrang“ unkompliziert umsetzen. Dabei werden wir kreative Materialien wie Symbole, Motivkarten und Alltagsgegenstände nutzen, bis hin zu nonverbalen Ausdrucksformen. Darüber hinaus möchten wir den Austausch über eure unterschiedlichen Erfahrungen im Umgang mit Blitz-Lichtern anregen.

Gemeinsam erarbeiten wir Strategien, um mit Problemen wie ausufernden Blitz-Lichtern umzugehen und die Methode so für alle Beteiligten bereichernd zu gestalten. Seid gespannt auf neue Impulse und kreative Ansätze, die eure Gruppen-Arbeit bereichern werden!

Anmeldefrist: 29.04.2025

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Tel.: 030 890 285 39

Kosten: 5 € (kostenfrei mit Berechtigungsnachweis*)

Leitung: Jens Erik Geißler & Jan-Christoph Sänger (Arbeitskreisfortbildung)

*Bezug von: Bürgergeld (Arbeitslosengeld II bzw. Sozialgeld, ehemals „Hartz IV“) / Sozialhilfe / Grundsicherung im Alter / Grundsicherung bei voller Erwerbsminderung / Leistungen nach dem Asylbewerbergesetz / Wohngeld / Leistungen nach dem SED-Unrechtsbereinigungsgesetz (SED-UnBerG) - Gesetz über besondere Zuwendung für Haftopfer

[hier online anmelden](#)

Lust auf mehr zum Thema Fortbildung in der Selbsthilfe? Dann schau unseren [Kurzfilm](#) an und höre in die Folge unseres [Podcast](#) *Echte Stimmen*. In beiden Formaten kommen Gruppen-Teilnehmende zu Wort, die über ihre Erfahrungen mit Fortbildungen unseres Programms *Aktiv in Selbsthilfe* berichten.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

Die Veranstaltungsankündigungen finden Sie auch online

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

04. März 2025

14:00 bis 16:00 Uhr

Kinder aus suchtbelasteten Familien

Fachstelle für Suchtprävention - Chausseestraße 128/129

Am 4. März 2025 laden wir Sie herzlich zum Berliner Forum „Kinder aus suchtbelasteten Familien“ in die Fachstelle für Suchtprävention in der Chausseestraße 128/129 ein.

Das Treffen findet von 14:00 bis 16:00 Uhr statt. Gemeinsam möchten wir einen Blick auf das Jahr 2025 werfen und insbesondere die Bedarfe von Kindern aus suchtbelasteten Familien in Berlin in den Fokus rücken.

Gerne können auch Projekte vorgestellt werden. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Ihr Team der Fachstelle für Suchtprävention Berlin - Fachstelle für Suchtprävention Berlin gGmbH

Chausseestr. 128/129 - 10115 Berlin -

Fon 030 - 29 35 26 15

Email info@berlin-suchtpraevention.de

Internet www.kompetent-gesund.de

www.berlin-suchtpraevention.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

04. März 2025

15:30 Uhr

Krebsgruppen - Kompetenzentwicklung in der Krebs-Selbsthilfe

E-Learning: Grundlagen der Kommunikation

Konferenzraum CCC, Ebene 3, Invalidenstr. 80, 10115 Berlin

oder online per ZOOM (den Link erhalten Sie nach der Anmeldung)

Sehr geehrte Damen und Herren,

Kommunikation spielt in vielen Situationen des Lebens eine wichtige Rolle. Insbesondere im Kontext einer Krebserkrankung sind Gespräche zwischen Betroffenen und deren Umfeld schwierig und herausfordernd. Schon in kleinen Alltagssituationen kann es zu Missverständnissen kommen, die weitere Gespräche erschweren und für die Betroffenen sowie für das soziale Umfeld belastend sein können.

Um die Grundlagen der Kommunikation und deren Herausforderungen in Zusammenhang mit einer Krebserkrankung besser verstehen zu können, haben wir im [Zentrum für Kompetenzentwicklung in der Krebs-Selbsthilfe](#) eine neue E-Learning-Einheit entwickelt. Hierin erfahren Sie insbesondere, wie Kommunikation funktioniert und welche Aspekte beachtet werden sollten, um Missverständnisse und

Konflikte möglichst gering zu halten. Weiterhin werden die häufigsten Störungen in der Kommunikation behandelt. Am Ende erfahren Sie, wie Sie durch Ihre persönliche Haltung und mithilfe verschiedener Techniken Ihre Kommunikationsfähigkeit verbessern und eine möglichst wertschätzende Atmosphäre erzeugen können.

Detaillierte Informationen zur E-Learning-Einheit sowie die Möglichkeit zur direkten Anmeldung finden Sie hier: <https://zfk.ksh.uniklinik-freiburg.de/lernplattform/events/kommunikation/>

Wir freuen uns, wenn Sie die Informationen auch an Betroffene, Angehörige und Partner|innen in Ihrem Umfeld weiterleiten, um diese Menschen in ihrem täglichen Handeln zu unterstützen.

wir laden Sie noch einmal sehr herzlich zu unserem nächsten gemeinsamen Treffen ein. Diese Veranstaltung bietet eine wunderbare Gelegenheit, sich auszutauschen, aktuelle Themen zu besprechen und gemeinsam neue Ideen zu entwickeln.

Vorschlag zur Tagesordnung:

Vorstellung des Patientenbeirats des Charité Comprehensive Cancer Center (CCCC)

Der Patientenbeirat des CCCC setzt sich für die Interessen und Bedürfnisse von Krebspatient:innen ein. In diesem Tagesordnungspunkt werden Struktur und Aufgaben des Beirats vorgestellt.

Vorstellung des Patientenforschungsrats des Nationalen Centrums für Tumorerkrankungen (NCT) Berlin

Der Patientenforschungsrat ist ein innovatives Gremium, das Patient:innen aktiv in die Forschung einbindet. Es wird erläutert, wie Betroffene hier mitwirken können.

Vorbereitung des „4. Tags der Berliner Krebselbsthilfe“ am 21. Juni 2025 im Forum III, Charité, Campus Virchow-Klinikum

Dieser besondere Tag bietet eine Plattform für den Austausch zwischen Selbsthilfegruppen, Fachleuten und Betroffenen. In diesem Punkt möchten wir gemeinsam mit Ihnen die Planung und Gestaltung der Veranstaltung besprechen und Ihre Anregungen einholen. Dabei ist ausdrücklich gewünscht, dass Selbsthilfegruppen mit einer Standpräsenz vor Ort vertreten sind, um ihre wertvolle Arbeit sichtbar zu machen und direkt mit Interessierten in Kontakt zu treten.

Wir danken Ihnen herzlich für Ihr großes Engagement und Ihre unermüdliche Arbeit. Sie sind eine unverzichtbare Stütze für Betroffene und Angehörige und tragen maßgeblich dazu bei, dass Menschen in schwierigen Lebenssituationen Orientierung, Halt und Gemeinschaft finden. Ihre Arbeit ist ein wesentlicher Bestandteil der onkologischen Versorgung, und wir schätzen Ihren Einsatz sehr.

Die Teilnahme an der Veranstaltung ist entweder in Präsenz oder online per ZOOM möglich. Bitte melden Sie sich bis 24.02.2025 entweder unter Nutzung des angefügten Formulars oder formlos per E-Mail (falls noch nicht geschehen) an: shg@charite.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

08. März 2025 **11.00 - 16.00 Uhr**

WenDo – Selbstbehauptung für Frauen

Selbsthilfe- und 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

Gebühren: 15 €

Anmeldung: Nives Bercht, Tel 030 618 12 14

E-Mail: nives-bercht@posteo.de

Angebot aus der Reihe „Kreativen Zugänge für die Seele“:

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

10. März 2025 **15.30 – 17.30 Uhr**

Tanz dich frei - Angebot aus der Reihe "Kreativen Zugänge für die Seele"

KIS Pankow im Stadtteilzentrum Pankow, Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin, Barfußraum Erdgeschoss

Tanzen zu unterschiedlichen Rhythmen, ganz frei für dich und gleichzeitig im Kontakt zu anderen. In diesem Workshop geht es um den Zugang zu deinen Gefühlen beim Tanzen und der Möglichkeit des Kontakts zu anderen. Bitte komm in bequemer Kleidung und bring dir dicke Socken oder Turnschuhe mit.

Referentin: Birgit Vergien

Bei Interesse informiere dich über die unterschiedlichen Angebote und Veranstaltungen gerne auf der Webseite der KIS, wir freuen uns sehr über weitere Teilnehmer*innen:

<https://humanistisch.de/kisberlin>

Informationsstelle für Selbsthilfe in Pankow: kis@hvd-bb.de oder Tel. 030 49 98 70 910.

Das Projekt wird gefördert von der AOK Nordost.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

10. März 2025

17:00 – 19:30 Uhr

Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg

Alle Termine

Montag, 10.03.2025, 17:00 – 19:30 Uhr

Montag, 17.03.2025, 17:00 – 19:30 Uhr

Montag, 24.03.2025, 17:00 – 19:30 Uhr

Montag, 31.03.2025, 17:00 – 19:30 Uhr

online

Seit Herbst 2024 unterstützt die Long COVID-Plattform der BAG Selbsthilfe Leitende von Long COVID-Selbsthilfegruppen mit einer Vielzahl an nützlichen Informationen. Hierzu wurden u.a. in zwei Veranstaltungsreihen Themen zur Leitung und Organisation von Selbsthilfegruppen behandelt. Wir freuen uns, Sie heute zu einer weiteren Fortbildung in diesem Frühjahr einzuladen.

Das Programm Gremienfuchs 2025 der Bundesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe (BAG SELBSTHILFE e.V.) richtet sich an alle, die ihre Kommunikations-, Moderations- und Konfliktlösungsfähigkeiten stärken und eine positive Teamkultur fördern möchten. Es kombiniert theoretisches Wissen mit praktischer Anwendung, um Sie bestmöglich in Ihren Aufgaben zu unterstützen. Die Kursreihe besteht insgesamt aus drei Modulen, die aufeinander aufbauen und in denen Sie auch Gruppenleitende aus anderen Selbsthilfeorganisationen kennen lernen können.

Das Modul 1 behandelt Kommunikation und Zusammenarbeit in der Selbsthilfe

Hierbei stehen folgende Themen im Fokus:

Grundlagen effektiver Kommunikation und Techniken für ein unterstützendes Gruppenumfeld

Positive Psychologie in der Moderation und ihre praktische Anwendung

Vertrauensaufbau für erfolgreiche Zusammenarbeit

Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg

Anmeldung: Bitte melden Sie sich per E-Mail an bei

marius.schlichting@bag-selbsthilfe.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

17. und 18. März 2025

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

Henry-Ford-Bau der Freien Universität in Berlin-Dahlem

Motto 2025: „Gesundheit fördern, heißt Demokratie fördern“

Wir laden Sie herzlich ein, an der Schnittstelle von Gesundheit und Demokratie mitzudiskutieren, wie gesundheitliche Ungleichheiten verringert und eine gerechtere, gesündere Gesellschaft geschaffen werden können – auch unter Berücksichtigung der aktuellen Klima- und Umweltveränderungen.

Gesundheitsförderung verstehen wir als Demokratieprojekt. Demokratische Prozesse stärken das Bewusstsein für gesundheitliche Chancengleichheit und fördern Selbstbestimmung sowie Mitbestimmung.

Soziale Unterstützung und Vertrauen in Institutionen sind zentrale Faktoren für Wohlergehen. Die Förderung von Demokratie und die Bekämpfung von Armut sind dabei untrennbar miteinander verbunden. [Lesen Sie dazu mehr in unserem Diskussionspapier.](#)

Auch in Zeiten, in denen die bundespolitischen Weichen neu gestellt werden, sind wir sicher, dass gesundheitliche Chancengleichheit weiterhin die notwendige Berücksichtigung findet. Die Akteur*innen des Kongresses setzen sich dafür ein, dass gesundheitliche Chancengleichheit in der praktischen Umsetzung nicht aus dem Blick gerät.

Dazu dürfen wir ankündigen, dass der Bundesgesundheitsminister Prof. Dr. Karl Lauterbach und der Regierende Bürgermeister von Berlin Kai Wegner die Schirmherrschaften für den Kongress Armut und Gesundheit 2025 übernehmen!

Datum und Ort:

17./18.März 2025 in Präsenz am Henry-Ford-Bau der Freien Universität in Berlin-Dahlem

Alle Infos (mit Programm & Anmeldung) unter www.armut-und-gesundheit.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

18. März 2025 **11.00 – 16.30 Uhr** (Ankommen ab 10:30 Uhr)

Bundesweites Netzwerktreffen zum Budget für Arbeit und Ausbildung für Menschen mit Behinderung

Kleisthaus, Mauerstraße 53, 10117 Berlin

Die Projektpartner des Projektes „Budgetkompetenz – Initiative zum Budget für Arbeit und Ausbildung“ laden Sie ganz herzlich zu einer Netzwerkveranstaltung zu den Budgets für Arbeit und Ausbildung ein.

Freuen Sie sich auf:

- Vorträge aus Politik und Praxis,
 - eine Podiumsdiskussion zwischen Wissenschaft, Praxisakteur*innen, Budgetnehmer*innen, Politik und Leistungsträgern
 - und Zeit für Austausch und Vernetzung rund um die Theorie und Praxis der Budgets
- Bitte halten Sie sich schon jetzt diesen Termin frei! Wir weisen schon jetzt darauf hin, dass das Platzangebot begrenzt sein wird.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme und den gemeinsamen Austausch.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

24. März 2025 **18.00 – 19.30 Uhr**

Raus aus dem Kopf – rein in den Körper Workshop

KIS Pankow im Stadtteilzentrum Pankow, Schönholzer Straße 10, 13187 Berlin

(Großer Gruppenraum, 1.OG)

Ihre Gedanken kreisen, Sie fühlen sich getrieben und unter Druck? Versuche, aus Stress und Grübeln auszusteigen, gelingen nur begrenzt? In diesem Workshop können Sie auf Entdeckungsreise gehen und verschiedene Techniken kennenlernen: Kleine alltagstaugliche Übungen führen aus dem Kopf in den Körper und können so mehr Gelassenheit, Ruhe und Achtsamkeit ermöglichen.

Referentin: Monika Fränznick (Gesundheitscoachin)

Anmeldung erforderlich!

KIS - Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe in Pankow: kis@hvd-bb.de oder 030 49 98 70 910

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

Angebot aus der Reihe „Kreativen Zugänge für die Seele“:

24. März 2024 **15.30 – 17.30 Uhr**

Fühl dich frei

In diesem Workshop geht es um das Vertrauen in sich und dein Gegenüber. In kleinen Vertrauensübungen kommst du fremden Menschen näher und dir kann bewusst werden, dass die meisten Menschen es mit dir gut meinen und gleiche Bedürfnisse (nach Nähe, Distanz, Akzeptanz und Angenommen werden) verspüren.

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

Bitte komm in bequemer Kleidung und bring dir dicke Socken oder Turnschuhe mit.

Referentin: Birgit Vergien

KIS - Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe in Pankow: kis@hvd-bb.de oder 030 49 98 70 910

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

25. März 2025 **15.30 - 17.00 Uhr**

Workshop - Beckenboden-Insuffizienz

Selbsthilfezentrum Neukölln-Süd Lipschitzallee 80, 12353 Berlin

Eine schlecht trainierte und schwache Beckenbodenmuskulatur kann zu vielfältigen Problemen führen. Erfahren Sie in einem Vortrag die Zusammenhänge der Beckenbodenmuskulatur und lernen Sie unter fachlicher Anleitung den Beckenboden wahrzunehmen und richtig anzuspannen.

Leitung: Martina Heinrich, examinierte Krankengymnastin
Gebühren: 5 €
Anmeldung: Martina Heinrich, Tel **03379 20 52 0**

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

29. März 2025 **10 - 13 Uhr**

Leichtigkeit durch Loslassen - Wege zur inneren Zufriedenheit im Alltag finden

Selbsthilfzentrum Reinickendorf - Eichhorster Weg 32, 13435 Berlin

Ein glückliches und erfülltes Leben führen – wer möchte das nicht? Aber das ist nicht immer leicht. Zuviel angesammelter Besitz, ein übermäßiges Pflichtgefühl oder ein lautstarker innerer Kritiker stehen uns nicht selten im Weg. Wie kann ich mit diesen Belastungen im Alltag gut umgehen und lernen, sie loszulassen?

Und wie kann mir Wohlwollen dabei helfen, mehr Leichtigkeit und Lebensfreude zu empfinden?

Nach einem einführenden Vortrag ist Raum für Diskussion und kleine Übungen, um die eigene Balance zu erkunden: Was ist mein stimmiges Maß an Besitz und an Ordnung? Wie viel an Beziehung und Kontakt fühlt sich gut an? Wie aktiv soll mein Leben sein oder wie ruhig? Welches Maß an Verantwortung passt zu mir?

Die eigene stimmige Balance immer wieder neu zu finden, ist ein wesentlicher Schlüssel zu Leichtigkeit und zur Lebensfreude.

Leitung: Gabi Rimmel, Dipl. Sozialarbeiterin, Entrümpelungsberaterin

Kosten: 7 € / erm. 5

Wir bitten um vorherige Anmeldung bis zum 21.03.25!

Kontakt: Tel. **030 /4 16 48 42** oder selbsthilfzentrum@unionhilfswerk.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

02. - 04. April 2025

Es ist so weit:

Das Programm des 14. Deutschen Seniorentages 2025 ist da.

Der Versand der gedruckten Programmhefte ist bereits angelaufen. Bestellen Sie gerne Ihr gedrucktes Exemplar [online](#) oder per Mail an dst-bestellungen@bagso.de.

Alle Informationen zu den Veranstaltungen finden Sie ab sofort auch auf der Internetseite. Sie möchten sich einen schnellen Überblick über die verschiedenen Programmangebote des Deutschen Seniorentages verschaffen? Dann sind Sie bei der [Programmübersicht](#) richtig. Sie planen einen Besuch beim Deutschen Seniorentag oder interessieren sich für ein bestimmtes Thema? Dann stöbern Sie in den Veranstaltungen: [Das gesamte Programm](#).

Das Programm kann als barrierefreie PDF über die Internetseite heruntergeladen werden. In Kürze steht das Programm auch im Großdruck (20pt.) und im DAISY-Format zur Verfügung. Informationen dazu finden Sie auf der Internetseite zur [Barrierefreiheit](#).

Der Eintrittskartenverkauf für den 14. Deutschen Seniorentag startet im Laufe dieses Monats. Karten können über die Internetseite [www.deutscher-seniorentag.de]www.deutscher-seniorentag.de oder mit der Bestellkarte am Ende des Programmhefts per Post bestellt werden.

Wir freuen uns, Sie vom 2.- 4. April im Congress Center Rosengarten in Mannheim begrüßen zu dürfen.

Mit freundlichen Grüßen

Das Team des 14. Deutschen Seniorentages

BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen e.V.

Noeggerathstr. 49 - 53111 Bonn

Tel.: 0228 / 24 99 93 57

E-Mail: dst@bagso.de

www.deutscher-seniorentag.de

www.bagso.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

09. April 2025 **17:00 bis 20:30 Uhr**

Dialog "Zukunft für Alle – Demokratisch. Solidarisch. Ökologisch!"

Französischen Str. 32, 10117 Berlin.

Bei den Debatten um unsere Zukunft kommen vor allem die zum Zug, die Ressourcen, ein gutes Netzwerk oder einen direkten Draht zur Macht haben. Außerdem werden Tatkraft und Energie benötigt, über die vor allem diejenigen verfügen, die nicht permanent mit „über die Runden kommen“ beschäftigt sind. Diese

Ungleichheit wirkt wie ein Gift für die Demokratie. Dem wollen wir etwas entgegensetzen. Denkhausbremen e.V. und die Robert-Bosch-Stiftung laden ein. Es stehen Menschen im Mittelpunkt, die bei Zukunftsdebatten sonst nicht am Tisch sitzen, die sich abgehängt fühlen, wenig Geld oder keine Wohnung haben, mit Krankheit oder Einschränkungen leben oder zugewandert sind. Am 09. April 2025,

Veranstalter: Denkhaus Bremen

Anmeldung bis spätestens 07.04.2025

https://eveeno.com/zukunft_fuer_alle

oder per E-Mail an: ulrike@denkhausbremen.de

Hier unser Forderungskatalog und mehr zum Projekt „Das soziale 1,5-Grad-Ziel“

<https://denkhausbremen.de/das-soziale-15-grad-ziel-denkhausbremen-veroeffentlicht-forderungskatalog/>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

05. Mai 2025

10:00 bis 12:00 Uhr

Junge Menschen nachhaltig für gemeinschaftliche Selbsthilfe begeistern

NAKOS online Angebot

Gründungsbegleitung von Selbsthilfegruppen für junge Menschen U 35

Die Online-Seminare dauern jeweils 2 Stunden. Sie werden von Franziska Anna Leers, Sozialpädagogin, Organisationsberaterin, freie Trainerin und Seminarleiterin, geleitet und können unabhängig voneinander gebucht werden. Teilnehmen können jeweils bis zu 20 Personen.

Eine Anmeldung ist erforderlich und kann nur mit dem Onlineformular erfolgen. Dieses finden Sie unter:

<https://veranstaltungen.nakos.de/jsh-1-2025/>

Die Teilnahmegebühr beträgt 30 € pro Seminar.

Anmeldung bis 17.04.2025

Kurzinformation siehe <https://www.nakos.de/aktuelles/termine/key@10274>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

IMPRESSUM

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

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

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

Impressum
SEKIS Berlin – Landeskontaktstelle
Zimmerstr. 26/27, 10969 Berlin
Tel. 030 890285 – 37
Mobil 0157-80621306
wassink@sekis-berlin.de
www.sekis.de
Verantwortlich: Ella Wassink
sekis@sekis-berlin.de
www.sekis.de