

Der SEKIS Newsletter veröffentlicht monatlich Termine und Wissenswertes rund um das Thema Selbsthilfe in Berlin in Kooperation mit anderen Selbsthilfe-Initiativen, Verbänden und Organisationen wie der Landesstelle Berlin für Suchtfragen, der Landesvereinigung Selbsthilfe e.V. und den Partnern im Bereich Stadtteilzentren sowie dem Paritätischen Landesverband Berlin

Inhaltsverzeichnis

SELBSTHILFE	2
Menschen mit Autismus	2
LOFA – Ohne Familie Leben	3
Sans Frontieres Initiative - Kamerunische Kulturverein	3
Trauernde Suizidhinterbliebene	3
Angst- und Panikstörung	3
Angst & Panik	4
Soziale Phobie	4
Burnout oder kurz davor?	4
Sucht und Seel	4
AA Anonyme Alkoholiker – rumänisch	5
Menschen mit Alkoholproblemen	5
Menschen mit Alkoholproblemen in russischer Sprache	5
Theaterpädagogische Selbsthilfegruppe für Krebskranke	5
Selbsthilfegruppe Beruflicher Stress	5
Workshop des Forums Angst und Depressionen	6
FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN	6
Aktiv in Selbsthilfe – Fortbildungsprogramm 2018 erschienen	6
REIHE Selbsthilfe Startup:	6
Fortbildung zur Anleitung junger Selbsthilfegruppen in Gründung	6
Integration neuer Mitglieder	7
Humor in der Selbsthilfe	8
Nicht immer nur nett - Lebendige Kommunikation in der Gruppe	8
Fortbildung: Öffentlichkeitsarbeit für Selbsthilfegruppen	9
ENGAGEMENT / EHRENAMT / ZIVILGESELLSCHAFT	9
Wechselmodell als gesetzliches Leitbild?	9
Let's talk about Stalking!	10
SENIOREN / GENERATIONENWANDEL / PFLEGE	10
Datenbank erleichtert die Suche nach wohnortnahen Angeboten	10
PATIENTENINTERESSEN	10
Paragraph 219a StGB in seiner jetzigen Form muss gestrichen werden	10
posttraumatischer Belastungsstörung nach intensivmedizinischer Behandlung	11
Integrative Medizin reduziert Antibiotika	11
Teilhabeberatung bei exPEERenced	12
PUBLIKATIONEN	12
LebensWege – Biografiearbeit von Menschen mit Behinderung	12
VERANSTALTUNGEN	13
02. Mai 2018 17.00 -18.30 Uhr	13
Resilienzen	13
02. Mai 2018 17-19 Uhr	13
Was tun bei Nebenwirkungen?	13
02. Mai 2018 13:00 - 14:45 Uhr	13
Tumore der Bauchspeicheldrüse	13

03. Mai 2018	14:00 bis 18:00 Uhr	13
	Zurück ins Arbeitsleben nach Krebs	13
03. Mai 2018	10.30 - 12 Uhr	13
	Meditation, Pranayama und Achtsamkeit	13
07. Mai 2018	15.30 - 18 Uhr	14
	Neue Entwicklungen in der Therapie rheumatischer Erkrankungen	14
08. Mai 2018	18.30 - 20.00 Uhr	14
	Hyperthermie	14
16. Mai 2018	18:30 - 20:00 Uhr	14
	Was ist dran am Baclofen-Hype?	14
16. Mai 2018	17 - 18 Uhr	14
	Ernährung bei Krebs	14
16. Mai 2018	15 - 18 Uhr	15
	Psoriasis und Psoriasisarthritis	15
18. Mai 2018	14:00 Uhr	15
	2. Patienten-Informationstag Hauttumorzentrum der Charité	15
19. Mai 2018	10.30–12.30 Uhr	15
	Hyperthermie-Patiententag	15
20. Mai 2018	14:00 bis 17.00 Uhr	16
	Angrillen im Mai	16
24. Mai 2018	11.00 – 15.00Uhr	16
	Digitalisierung im Gesundheitswesen – was Patienten zur Sicherheit wissen sollten	16
24. Mai 2018	17 - 19 Uhr	16
	Ernährung und Bewegung für Kinder und Jugendliche mit Rheuma	16
25. Mai 2018	19 Uhr	17
	200 Jahre Karl Marx	17
30. Mai 2018	16.30 - 18 Uhr	17
	Gerätetraining bei Muskel- und Gelenkerkrankungen.	17
31. Mai 2018	14.00 - 16.00 Uhr	17
	Hilfe beim Helfen - für Angehörige von Menschen mit Demenz	17
07. Juni 2018	14 - 17 Uhr	17
	Von der Steigerung der Dosis, hin zur Psychopharmaka-Abstinenz –	17
07. Juni 2018	17.00 Uhr	18
	„Cyberknife“ - das strahlende Messer - Roboter-geführte Radiochirurgie	18
13. Juni 2018	18.00 Uhr	18
	Decolonize 1968!	18
14. Juni 2018	16.30 - 19.30 Uhr	19
	Wenn das Leben sich durch eine Krebserkrankung radikal verändert ...	19
20. Juni 2018	18.30 - 20.00 Uhr	19
	Methoden & Ansätze des Konfliktmanagements	19
20. Juni 2018	17-18 Uhr	19
	Neue gezielte Therapien in der Onkologie	19
28. Juni 2018	16:30 Uhr	19
	Wer NEIN sagt, muss weniger lügen	19
IMPRESSUM		20

Selbsthilfe

Selbsthilfegruppe in Gründung

Menschen mit Autismus

Die Gruppe bietet Menschen mit einer Autismus-Spektrum-Störung die Möglichkeit sich auszutauschen über alles was die Behinderung betrifft und darüber hinaus. Zur Gesprächsgruppe sind auch gemeinsame Freizeitaktivitäten geplant. Es handelt sich nicht um ein therapeutisches Angebot, sondern um einen moderierten Erfahrungs- und Infoaustausch der Teilnehmer.

Das Angebot gilt nicht für Angehörige, Interessenten, Kinder.

Termin **jeden 1. und 3. Sonntag um 17 Uhr, Dauer ca. 90 Minuten;**
am 4. Sonntag im Monat sind Freizeitaktivitäten geplant.

Ort KIS Pankow im Stadtteilzentrum Pankow, Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin, 1.OG - KIS Gruppenraum

Diese Gruppe befindet sich im Aufbau. Bei Interesse wenden Sie sich bitte an KIS!

Kontakt KIS Pankow im Stadtteilzentrum Pankow, **Telefon 499 870 910**,

E-Mail selbsthilfe@stz-pankow.de

www.kisberlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Selbsthilfe

LOFA – Ohne Familie Leben

In dieser Selbsthilfegruppe soll ein Netzwerk aus Menschen entstehen, die ihr Leben ohne Familie meistern, aber auf eine Gemeinschaft nicht verzichten wollen. Gemeinsam wollen wir dieses Netzwerk für uns und andere organisieren und uns dabei kennenlernen.

Treffen: Bei Interesse bitte an KIS wenden!

KIS Pankow - Schönholzer Str. 10 | 13187 Berlin

Tel. 030 499 8709 10 www.kis-pankow.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Selbsthilfe

Sans Frontieres Initiative - Kamerunische Kulturverein

Für Menschen aus Kamerun, die Unterstützung für das Leben in Deutschland brauchen, aber auch ihre Kultur pflegen wollen.

Treffen: 2. Sonntag im Monat, 13 bis 17 Uhr

KIS Pankow - Schönholzer Str. 10 | 13187 Berlin

Tel. 030 499 8709 10 www.kis-pankow.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Selbsthilfe

Selbsthilfegruppe

Trauernde Suizidhinterbliebene

Suizidtrauer wird oft von Schuldgefühlen oder Wut begleitet. Der Tod kommt plötzlich, oft ohne Abschied. Die Gruppe soll helfen gemeinsam mit anderen Betroffenen Hürden zu überwinden und Erfahrungen auszutauschen.

Treffen: 1. Mittwoch im Monat, 19 Uhr

Anmeldung und Informationen: Simone, simone5549@web.de

KIS Pankow - Schönholzer Str. 10 | 13187 Berlin

Tel. 030 499 8709 10 www.kis-pankow.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Selbsthilfe

Selbsthilfegruppe

Angst- und Panikstörung

Angst ist ein Gefühl, das unser Überleben sichert. Angst kann aber auch krankhaft werden. Meiden Sie öffentliche Plätze, Warteschlangen, öffentliche Verkehrsmittel, Einkaufszentren? Meiden Sie bestimmte Situationen, bestimmte Menschen, weil Sie Panikattacken befürchten? Schaffen Sie es nicht, eigentlich harmlose Anrufe zu tätigen, Umschläge zu öffnen, Termin wahrzunehmen, einfach, weil Sie Angst haben? Sie sind nicht allein mit diesem Problem.

Termin 1. und 3. Montag im Monat, 17.00 - 18.30 Uhr,

jeder 1. Montag im Monat offen für neue Teilnehmer oder Interessenten

Ort KIS Pankow im Stadtteilzentrum Pankow, Schönholzer Str. 10, 131187,

1. OG Kleiner Gruppenraum

Wir wollen Sie ermutigen, mit uns zusammen daran zu arbeiten. Gemeinsam üben wir, die Ängste auszuhalten, und viele auch zu überwinden. Wir freuen uns auf Sie.

Kontakt KIS Pankow im Stadtteilzentrum Pankow, **Telefon 499 870 910**,

E-Mail selbsthilfe@stz-pankow.de

www.kisberlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Selbsthilfegruppe in Gründung

Angst & Panik

Eine Angststörung ist eine einschneidende Erkrankung, welche das Leben unnötig schwer macht. Oftmals können Außenstehende das Gefühl von Panikattacken und Rückzug nicht verstehen. Wir möchten uns in einer Gruppe von Betroffenen darüber austauschen und verstanden werden. Uns geht es nicht um Jammern, sondern wir wollen uns gegenseitig Tipps geben, wie wir im Alltag damit umzugehen lernen können.

Termin **jeden Dienstag von 16:00 bis 17:30 Uhr**

Ort SHK, Alt-Marzahn 59 A, 12685 Berlin, Raum 2

Interessenten melden sich bitte vorher bei uns.

Kontakt Selbsthilfe-, Kontakt- und Beratungsstelle Marzahn-Hellersdorf, Alt Marzahn 59 A, 12685 Berlin, **Telefon 54 25 103**, E-Mail selbsthilfe@wuhletal.de
www.wuhletal.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Selbsthilfegruppe - Neugründung

Soziale Phobie

Die zentralen Einschränkungen einer Sozialen Phobie sind die ausgeprägten Ängste, in sozialen Situationen im Zentrum der Aufmerksamkeit zu stehen und sich dabei peinlich oder beschämend zu verhalten. Wenn dies für Sie keine Dauerzustand sein soll, können Sie sich auch in einer Selbsthilfegruppe nicht allein mit diesen Problemen fühlen, über diese Ängste sprechen, sich über Erfahrungen austauschen und Situationen gemeinsam üben. Wir freuen uns über weitere Teilnehmer.

Termin jeden Freitag um 10:00 Uhr

Ort Gruppenraum 1 der Selbsthilfekontaktstelle Marzahn-Hellersdorf,
Alt Marzahn 59 A, 12685 Berlin.

Kontakt Tel 030 / 542 510 3

www.wuhletal.de/Selbsthilfe.html

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Selbsthilfegruppe

Burnout oder kurz davor?

Wir sind eine offene Gesprächsgruppe und laden Sie herzlich eingeladen, an unserer Selbsthilfegruppe teilzunehmen. Die Warnzeichen zu erkennen kann Burnout vorbeugen. Im gegenseitigen Erfahrungsaustausch suchen wir nach individuellen Lösungsmöglichkeiten um Stress und Erschöpfung zu verhindern. Machen Sie gerne mit!

Termin **jeden 1. und 3. Dienstag im Monat um 17:00 Uhr**

Ort Gruppenraum 3 der Selbsthilfekontaktstelle Marzahn-Hellersdorf,
Alt Marzahn 59 A, 12685 Berlin.

Kontakt Telefon 030 / 542 510 3

www.wuhletal.de/Selbsthilfe.html

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Russisch-sprachige Gruppe für suchtkranken Menschen

Sucht und Seel

Sucht ist nicht nur eine körperliche Krankheit, sondern es betrifft alle Bereiche des Lebens. Nach einer langen Abhängigkeit ist es wichtig die eigene Persönlichkeit wiederherzustellen und einen neuen suchtfreien Weg zu finden. Diese Gruppe ist für Sie geeignet, wenn Sie die innere Leere ausfüllen möchten, um einen Neubeginn, ein neues Ziel und eine neue Vision für das Leben entwickeln möchten.

Ort ABC (Alkoholfreies-Begegnungs-Treffen), Alt-Marzahn 54, 12685 Berlin, Raum 1

Termin **jeden 4. und 5. Mittwoch, 17:30 – 19 Uhr**

Kontakt **Telefon: 030 540 6895**, E-Mail: migration@wuhletal.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

AA Anonyme Alkoholiker – rumänisch**Ohne Grenzen - Fara Frontiere**

Treffen: Sonntag, 14 bis 16 Uhr

KIS Pankow- Schönholzer Str. 10 | 13187 Berlin

Tel. 030 499 8709 10

www.kis-pankow.de» [Inhaltsverzeichnis](#)

Russisch-sprachige Motivationsgruppe für

Menschen mit Alkoholproblemen

Sie möchten ein neues Leben ohne Alkohol anfangen? Sie möchten zuerst mehr Information über Ihre Krankheit erhalten? Dann ist diese Gruppe für Sie genau richtig. Das Treffen besteht aus einem thematischen Gespräch sowie einer Gruppenbesprechung ihre Probleme.

Achtung! Terminänderung!

Ort ABC (Alkoholfreies-Begegnungs-Treffen), Alt-Marzahn 54, 12685 Berlin, Raum 1

Termin jeden 1. und 3. Mittwoch, 15:30 – 17 UhrKontakt **Telefon 030 540 6895**, E-Mail: migration@wuhletal.de» [Inhaltsverzeichnis](#)

Selbsthilfegruppe für

Menschen mit Alkoholproblemen in russischer Sprache

Diese klassische Selbsthilfegruppe richtet sich an russisch sprachige Menschen mit Alkoholproblemen. In dieser Gruppe haben Sie die Möglichkeit, sich gegenseitig zu unterstützen sowie neue Wege und Kraft aus diesem Hamsterrad zu finden.

Achtung! Terminänderung!

Ort ABC (Alkoholfreies-Begegnungs-Treffen), Alt-Marzahn 54, 12685 Berlin, Raum 1

Termin jeden 1., 2., und 3. Mittwoch, 17:30 – 19 UhrKontakt **Telefon: 030 540 6895**, E-Mail: migration@wuhletal.de» [Inhaltsverzeichnis](#)**Theaterpädagogische Selbsthilfegruppe für Krebskranke**

in Gründung

Wir wollen unsere Erfahrungen, Gefühle und Erlebnisse mit einer Krebserkrankung auf die Bühne bringen. Dafür tauschen wir uns in Gesprächen aus, schreiben und präsentieren Texte und kommen miteinander ins Spiel. Am Ende wird sich daraus eine performative Aufführung entwickeln mit gesprochenem Text, Szenen, Choreographien und Musik. Eine vorherige Theatererfahrung ist nicht nötig, individuelle krankheitsbedingte Einschränkungen werden selbstverständlich berücksichtigt. Die Selbsthilfegruppe wird von einer Theaterpädagogin und einem Regisseur geleitet.

Termine ab 21. April 2018, verbindlich und regelmäßig samstags von 9.30 bis 12.30 Uhr bis Dezember 2018 (ausgenommen Schulferien)

Ort Nachbarschaftsheim Schöneberg e.V., Fregestraße 53, 12161, Berlin, 1. Stock.

Anmeldung erbeten

Kontakt Selbsthilfetreffpunkt, **Telefon(030) 859951-330** oder theater.selbsthilfe@t-online.de» [Inhaltsverzeichnis](#)**Selbsthilfegruppe Beruflicher Stress**

Berufliche Schwierigkeiten empfinden Sie als belastenden Druck? Sie haben das Gefühl, Ihre Kreativität zu verlieren, nicht mehr Herr der Lage zu sein? Wenn Sie dies beschäftigt, kommen Sie mit uns in Austausch!

Treffen: 2. und 4. Montag im Monat 17 bis 18:30 Uhr

KIS Pankow - Schönholzer Str. 10 | 13187 Berlin

Tel. 030 499 8709 10

www.kis-pankow.de

Workshop des Forums Angst und Depressionen

Ich bin wie ich bin! Und ist das gut so?

Termin 31.05.2018, 18 – 21 Uhr

Ort Selbsthilfekontaktstelle Steglitz-Zehlendorf, Königstr. 42-43, 14163 Berlin

Leitung Manfred Bieschke-Behm, Susanne Fischer, Bernd Kipp

Kosten 1 €

Anmeldung 030-801 975-14 oder selbsthilfe@mittelhof.org

Fortbildung für Selbsthilfegruppen

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2018

Aktiv in Selbsthilfe – Fortbildungsprogramm 2018 erschienen



Eine erfolgreiche Arbeit in Gruppen und selbstorganisierten Verbänden erfordert komplexes Wissen und vielfältige Kompetenzen. Das Fortbildungsprogramm des Arbeitskreis Fortbildung und von SEKIS hilft dabei, Menschen in ihren eigenen Zielen zu stärken und ihnen Ressourcen zur Verfügung zu stellen, die ihnen Kraft und Mut für eigenes Tun geben

Das gesamte Fortbildungsprogramm 2018 können Sie hier nachlesen:

https://www.sekis.de/fileadmin/files/selko/downloads/Fortbildung/Gesamtprogramm_Fortbildung_2018.pdf

Für Rückfragen steht Ihnen das Team des Arbeitskreises oder von SEKIS gerne zur Verfügung.

Kontakt Bismarckstr. 101, 10625 Berlin

Telefon 030 890 285 31 oder 37

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

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2018

REIHE Selbsthilfe Startup:

Fortbildung zur Anleitung junger Selbsthilfegruppen in Gründung

Was brauchen Gruppen, wenn sie überhaupt erst Gruppe werden wollen? Wenn sich völlig fremde Menschen zu einem Thema zusammenfinden, das allen unter die Haut geht? Wenn es persönlich werden soll, in geschütztem Rahmen, mit Gesprächen, die offen sind und dem anderen Raum lassen, den eigenen Weg zu finden und zu gehen?

Bestenfalls braucht es Menschen, die in genau diesem Zusammenhang schon gute Erfahrungen mitbringen. Geht es um das Zusammenfinden junger Menschen, spielt zudem die Lebenswelt und das Gefühl für Kommunikations- und Organisationsformen junger Menschen eine Rolle. Sprich: das Alter.

Diese Fortbildungsreihe möchte junge Menschen aus der Selbsthilfe oder mit Interesse an der Arbeitsform Selbsthilfe, dazu befähigen, junge Gruppen in ihrer Anfangsphase zu begleiten. Dabei geht es nicht um Gruppenleitung, sondern um die Kunst, eine Gruppe zu befähigen, „sich ihren roten Faden selbst zu spinnen“.

Vier aufeinander aufbauende Termine setzen Schwerpunkte in den Themenfeldern „Verständnis von

Selbsthilfe“, „Meine Rolle in der Anleitung“, „Moderation von Gesprächen“, „Krisen und Grenzen in Selbsthilfegruppen“ sowie „Selbstorganisation und Leadership“. Die zum Einsatz kommenden Methoden bieten als Handwerkszeug die Möglichkeit der Nutzung innerhalb späterer Anleitungen.

Die Fortbildung richtet sich an junge Menschen +/- 35 Jahre, die gerne eine eigene Gruppe gründen möchten oder Interesse daran haben, das Modell Selbsthilfe in der Anfangs-Begleitung junger Gruppen weiter zu geben. Eigene Erfahrung in der Selbsthilfe ist keine unbedingte Voraussetzung aber von Vorteil. Du bist offen für neue Menschen und Denkweisen? Bist emphatisch, auch wenn Lebenswege ganz anders verlaufen als Dein eigener? Du hast Mut, Dich herausfordern zu lassen, die Fähigkeit, Dich selbst zurück zu nehmen und die Zuverlässigkeit, auf die sich andere verlassen können? Dann freuen wir uns sehr auf Deine Anmeldung!

Donnerstag	24. Mai 2018	18.00 - 21.00 Uhr
Donnerstag	28. Juni 2018	18.00 - 21.00 Uhr
	Sowie ein Tag im Herbst nach Absprache	
Ort	Selbsthilfe- Kontaktstelle Mitte / StadtRand gmbH / Perleberger Str. 44 10559 Berlin	
Leitung	Franziska Anna Leers, Petra Glasmeyer, Birgit Sowade	
Kosten	30 € für alle 5 Module	
Anmeldung	Mail junge-selbsthilfe@stadtrand-berlin.de Tel 030-394 63 64	

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Fortbildung für Selbsthilfegruppen

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2018

Integration neuer Mitglieder

Montag 04. Juni 2018 18.00 - 21.00 Uhr

Montag 11. Juni 2018 18.00 - 21.00 Uhr

Selbsthilfegruppen leben von ihren Mitgliedern und deren Zusammenhalt. Dabei gibt es meist eine gewisse Fluktuation und immer wieder kommen "Neue" dazu.

Das bedeutet viel Potenzial, aber auch Herausforderungen für die bestehende Gruppe. Einerseits kommt durch neue Mitglieder "frischer Wind" in die Gruppe, andererseits kann es zu Veränderungen, Irritationen oder sonstigen Störungen durch den Zuwachs kommen.

Hier wollen wir ansetzen und uns gemeinsam Gedanken um neue Mitglieder und deren Integration machen:

- In welcher Art und Weise wollen wir neue Mitglieder aufnehmen? Haben wir dafür klar abgesprochene Vorgehensweisen?
- Wie können wir neue Mitglieder willkommen heißen und sie mit unseren Regeln, Abläufen und unserer Kultur vertraut machen?
- Wie viel Raum möchten wir den neuen Mitgliedern zu Beginn und während der ersten Treffen geben?
- Was können wir tun, damit neue Gruppenmitglieder weder sich noch die Gruppe überfordern?

Mit diesen und ähnlichen Fragen werden wir uns an diesem Abend beschäftigen und dabei auch die Besonderheiten verschiedener Selbsthilfegruppen berücksichtigen.

Diese Veranstaltung wird vom Arbeitskreis Fortbildung angeboten. Sie hat interaktiven Charakter, das Erfahrungswissen der Teilnehmenden wird eingebunden.

Ort	KIS Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe Pankow Schönholzer Str. 10 13187 Berlin
Leitung	Katarina Schneider, Jens Erik Geißler
Kosten	12 €

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2018

Humor in der Selbsthilfe

Samstag 16. Juni 2018 10.00 - 16.00 Uhr

Humor ist eine der wichtigsten Schätze und Ressourcen, die das Leben für uns bereitstellt. Denn Lachen ist älter als die menschliche Sprache und entspringt unserem Urinstinkt und Sinn für Gemeinsamkeit.

Welche Rolle kann nun aber Humor und Fröhlichkeit in der Selbsthilfe spielen?

Wie passen die Auseinandersetzungen mit dem Ernst des Lebens und dem Sinn für Heiterkeit zusammen?

Dem wollen wir in dieser Fortbildung nachgehen.

Die Wiederentdeckung von Humor und Lebensfreude auch in schwierigsten Lebenslagen, kann der Gruppe und jedem einzelnen Mitglied Flügel verleihen. Wie das in Selbsthilfegruppen gelingt und was sie dafür brauchen, werden wir in dieser Fortbildung erkunden.

Dabei wollen wir uns mit folgenden Themen und Fragen beschäftigen:

Welchen Raum nimmt Witz und Frohsinn in unserer Gruppenarbeit ein und welchen Raum können oder wollen wir ihm geben?

Wie gehen wir damit um, wenn es in der Gruppe unterschiedliche Vorstellungen darüber gibt, wann Humor angebracht ist?

Wann und worüber kann man lachen, ohne uns oder Andere zu verletzen oder auszugrenzen?

Welches Potential können wir mit Humor in der Selbsthilfe wecken und wie stellen wir das am besten an?

Ort **Selbsthilfezentrum Eigeninitiative Treptow-Köpenick**
Genossenschaftsstraße 70 (Ecke Dörfeldstraße 42, am Markt)
12489 Berlin - Köpenick-Adlershof

Leitung **Jens Erik Geißler, Ruth Uzelino**

Kosten **12 €**

Anmeldung **Tel 030-631 09 85 | Mail eigeninitiative@ajb.de**

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2018

Nicht immer nur nett - Lebendige Kommunikation in der Gruppe

Samstag 30. Juni 2018 10.00 - 16.00 Uhr

In Selbsthilfe-Gruppen unterstützen sich Menschen durch Gemeinschaft, Solidarität, Trost und Hilfe.

Gruppen wünschen sich eine harmonische Kommunikation, um miteinander wachsen und etwas bewegen zu können. Trotz aller Verbundenheit sind Menschen verschieden und es kommt in Kontakten natürlich auch zu Missverständnissen und Ärger. Wenn Konflikte und Frust aus Rücksichtnahme oder Sorge um das Gruppenklima hinunter geschluckt werden geht das auf Kosten der Lebendigkeit. Unterdrückte Gefühle können sich unangemessen Bahn brechen oder Menschen bleiben den Gruppentreffen fern, weil sie sich unwohl fühlen.

Diese Fortbildung geht der Frage nach, wie Menschen im Gespräch bleiben können ohne Ärger, Kritik oder Frust aus Rücksichtnahme zu vermeiden. Geht das zusammen- sich zuhören und Verständnis haben auch wenn wir anderer Meinung sind?

Mit kurzen theoretischen Beiträgen und vorrangig praktischen Übungen aus dem Gruppenalltag üben wir

miteinander „nicht immer nur nett“ zu sein, sondern ehrlich und respektvoll das zum Ausdruck zu bringen, was in uns lebendig ist. Dabei nutzen wir bewährte Methoden z.B. aus der einfühlsamen Kommunikation, auch bekannt als „Gewaltfreie Kommunikation“, themenzentrierte Interaktion u.a. Üben Zuhören, ohne zu bewerten und erforschen welche Strategien Offenheit und Respekt ermöglichen. Diese Veranstaltung wird vom Arbeitskreis Fortbildung angeboten. Sie hat interaktiven Charakter, das Erfahrungswissen der Teilnehmenden wird eingebunden.

Ort **Selbsthilfe-, Kontakt- und Beratungsstelle Marzahn-Hellersdorf**
Alt Marzahn 59 a | 12685 Berlin

Leitung **Sabine von Wegerer, Petra Glasmeyer**

Kosten **12 €**

Anmeldung **Mail selbsthilfe@wuhletal.de | Tel 030-54 25 103**

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Selbsthilfe

Fortbildung: Öffentlichkeitsarbeit für Selbsthilfegruppen

Selbsthilfegruppen möchten häufig ihre Anliegen der Öffentlichkeit mitteilen, über ein Krankheitsbild informieren, Möglichkeiten der Selbsthilfe aufzeigen oder neue Teilnehmer finden.

Hier bietet eine gezielte Öffentlichkeitsarbeit mit unterschiedlichen Medien (Print – Online – Soziale Medien) gute Möglichkeiten.

Die Vernetzung mit anderen Akteuren in der Selbsthilfe ist in diesen Zusammenhängen ebenfalls wichtig. Über diese Themen, wie das geleistet und finanziert werden kann, wird informiert und diskutiert.

Termin 05.07.2018, 18 – 21 Uhr

Ort Selbsthilfekontaktstelle Steglitz-Zehlendorf, Königstr. 42-43, 14163 Berlin

Leitung Bernd Kipp

Kosten 6 €

Anmeldung 030-801 975-14 oder selbsthilfe@mittelhof.org

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Engagement / Ehrenamt / Zivilgesellschaft

Pressemitteilung

Wechselmodell als gesetzliches Leitbild?

Gesetz kann Voraussetzungen nicht verordnen!

Der Bundestag wird über das Wechselmodell diskutieren und die Frage, ob es als Regelfall für alle Trennungsfamilien in Frage kommt. Diese wird vom Verband allein-erziehender Mütter und Väter e.V. (VAMV) klar verneint: „Das Wechselmodell ist ein sehr anspruchsvolles Modell für Kinder und Eltern. Als gesetzliches Leitmodell für alle Familien eignet es sich deshalb nicht, auch wenn es im Einzelfall eine gute Lösung darstellen kann“, betont Erika Biehn, VAMV-Bundesvorsitzende.

Bei einem Wechselmodell müssen Eltern trotz Trennung eng kooperieren und konstruktiv kommunizieren. Sie müssen ausreichende finanzielle Mittel für die – wesentlich teurere – Betreuung des Kindes in zwei Haushalten haben und sollten idealerweise in räumlicher Nähe wohnen. Eine repräsentative Befragung von Trennungseltern im Auftrag des BMFSFJ hat gezeigt: Für über die Hälfte kommt ein Wechselmodell nicht in Frage, weniger als 8 Prozent praktizieren es. Jene, die es praktizieren, haben ähnliche Vorstellungen in Erziehungsfragen, ziehen an einem Strang und haben erlebt, dass Absprachen funktionieren. „Diese Voraussetzungen lassen sich nicht per Gesetz verordnen“, gibt Biehn zu bedenken.

„Es ist positiv, wenn Eltern bewusst überlegen, wie sie das Familienleben nach der Trennung gestalten. Dabei sollten sie Bedürfnisse und Bindungen des Kindes bzw. ihrer Kinder in den Mittelpunkt stellen und Übergänge behutsam gestalten. Eltern, die ein Wechselmodell in Betracht ziehen, sollten die Auswirkungen auf den Alltag ihrer Kinder und ihren eigenen gut bedenken“, so Biehn. „Bislang sind in Paarfamilien vorwiegend die Mütter für die Kindererziehung verantwortlich und stecken beruflich zurück, der Gender Care Gap liegt bei 83 Prozent. In der Folge tragen Mütter überwiegend die finanziellen Risiken einer Trennung. Väter haben stärker Angst, die Beziehung zum Kind zu verlieren. Wer hier etwas verändern will, sollte mit dem Stärken von Partnerschaftlichkeit in Paarfamilien beginnen“, fordert Biehn. „Eine Individualbesteuerung für alle wäre auf diesem Weg ein überfälliger Schritt.“

Von einem Wechselmodell spricht die Fachwelt, wenn ein Kind annähernd hälftig bei beiden Eltern lebt und die Erziehungsverantwortung gleich zwischen den Eltern verteilt ist (BGH XII ZR 234/13).

Quelle: Verband alleinerziehender Mütter und Väter, Bundesverband e.V., März 2018

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Engagement / Ehrenamt / Zivilgesellschaft

Neuer Fachbereich Cyberstalking des Anti-Stalking-Projekts

Let's talk about Stalking!

Der neue Fachbereich bietet zusätzlich zur allgemeinen **Stalking-Beratung** nun auch **spezifisch** Cyberstalking-Beratung. **Damit begegnen wir dem Bedarf von Frauen***, die über digitale Medien verfolgt, beleidigt und gestalkt werden. Zudem werden in der **Beratung zu IT-Sicherheit und Medienkompetenz Frauen***, die von Cyberstalking betroffen sind, in technischen Belangen beraten.

Das Anti-Stalking-Projekt engagiert sich seit 2012 parteilich für von Stalking betroffene Frauen*. Cyberstalking ist mittlerweile stark verbreitet. Es findet seinen Ursprung oft in zwischenmenschlichen Beziehungen und ist eng mit Angriffen und Nachstellungen im physischen Raum verwoben. Cyberstalking kann sich auf die Betroffenen durch psychische Belastungen, körperliche Beschwerden, Rückzug aus dem sozialen Leben und finanziellen Schaden auswirken.

Wir verstehen unter Cyberstalking eine extreme Form der beharrlichen Nachstellung und Verfolgung einer Person über einen längeren Zeitraum hinweg, die vorwiegend über digitale Medien geschieht. In den meisten Fällen steht dabei das Aufbauen, Weiterführen oder Aufzwingen einer Beziehung im Vordergrund. Die einseitigen Kontaktbestrebungen geschehen immer gegen den Willen der Betroffenen* und stellen eine permanente Grenzüberschreitung dar.

Kontakt Beate M. Köhler, Projektleitung Anti-Stalking-Projekt, Fachbereich Cyberstalking,
Telefon 2966 4691, E-Mail anti-stalking@frieda-frauenzentrum.de,
Maria Koch, Geschäftsführung FRIEDA-Frauenzentrum e.V., Presse- und
Öffentlichkeitsarbeit, **Telefon 2966 4692**, E-Mail frieda@frieda-frauenzentrum.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Senioren / Generationenwandel / Pflege

Pflege

Datenbank erleichtert die Suche nach wohnortnahen Angeboten

Das Beratungsangebot im Kontext Pflege ist in Deutschland vielerorts umfangreich und vielfältig, zugleich aber oft auch kaum zu überschauen. Damit sich Ratsuchende schneller orientieren können, stellt das ZQP eine kostenlose Datenbank bereit. Sie umfasst über 4.500 nicht-kommerzielle Beratungsangebote in ganz Deutschland – von Verbraucherzentralen, Einrichtungen der Wohlfahrtspflege und kommunalen Einrichtungen bis hin zu allen Pflegestützpunkten der gesetzlichen Pflegekassen sowie compass private pflegeberatung.

Sie haben Fragen und Anregungen zu den gelisteten Beratungsangeboten? Dann schreiben Sie uns einfach jederzeit an datenbank-beratung@zqp.de.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Patienteninteressen

Paragraph 219a StGB in seiner jetzigen Form muss gestrichen werden

Der Arbeitskreis Frauengesundheit in Medizin schreibt an den Präsidenten der Bundesärztekammer:

„Sehr geehrter Herr Professor Montgomery,
am 27.4.2018 soll der Antrag der Länder Berlin, Brandenburg, Bremen, Hamburg und Thüringen auf Streichung der § 219a im Bundesrat behandelt werden. Als Präsident der Bundesärztekammer haben Sie letzte Woche vorgeschlagen, eine zentrale Liste zu erstellen, die jene Ärzte und Ärztinnen führt, die Schwangerschaftsabbrüche durchführen. Dieser Kompromissvorschlag ist höchst problematisch. Welche Ärzt*in würde sich denn derzeit freiwillig auf eine solche Liste setzen lassen und sich damit einer Gruppe von stigmatisierten Ärztinnen und Ärzten anschließen?

Die Nennung in einer Liste von Ärzt*innen, die bereit sind Schwangerschaftsabbrüche durchzuführen, bedeutet in der momentanen Situation, sich schutzlos den Angriffen und Diffamierungen der

Abtreibungsgegner auszusetzen. Diesen Ängsten und dem Druck wird sich kaum eine Kolleg*in freiwillig ausliefern, solange der § 219a in seiner jetzigen Form bestehen bleibt.

Wie soll mit den Kolleg*innen verfahren werden, die es ablehnen, sich auf diese zentrale Liste setzen zu lassen?

Es ist unbedingt notwendig, Informationen über Schwangerschaftsabbrüche und deren Durchführung für Interessierte und Betroffene leichter zugänglich zu machen, auch über ärztliche Websites. Diese Verantwortung haben Ärzt*innen gegenüber ihren Patientinnen. Dieser Verantwortung können Ärzt*innen aber nur nachkommen, sofern keine Gefahr der juristischen Verfolgung besteht, wenn sie über einen gesellschaftlich geforderten medizinischen Eingriff informieren.

Die ärztliche Freiheit ist massiv eingeschränkt, solange Ärzt*innen durch den §219a StGB angreifbar bleiben.

Der Arbeitskreis Frauengesundheit in Medizin, Psychotherapie und Gesellschaft (AKF e.V.) fordert:

Der Paragraph 219a StGB in seiner jetzigen Form muss gestrichen werden.

Im Namen des Vorstandes des AKF

Mit freundlichen Grüßen Antje Huster-Sinemillioglu - Sprecherin der Frauenärztinnen im AKF“

Arbeitskreis Frauengesundheit in Medizin, Psychotherapie und

Gesellschaft e.V. (AKF)

Sigmaringer Str. 1 - 10713 Berlin

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Patienteninteressen

Psychologische Unterstützung bei

posttraumatischer Belastungsstörung nach intensivmedizinischer Behandlung

Ein Behandlungsangebot für Betroffene und ihre Partner/innen

„zwei leben“ ist ein Internet-basiertes Behandlungsangebot für Menschen, die eine intensivmedizinische Behandlung, z. B. bei schwerer Sepsis, erhalten haben und durch diese unter Symptomen einer posttraumatischen Belastungsstörung leiden. Da häufig auch die Partnerinnen bzw. Partner von Betroffenen durch das Miterlebte psychisch belastet sind, richtet sich unser Angebot gezielt an Paare. Die Teilnehmenden werden von einer Psychotherapeutin individuell dabei unterstützt, die Symptome besser zu verstehen und diese zu bewältigen. Die Behandlung findet ausschließlich über das Internet statt.

Weitere Informationen zur Studie finden Sie im Internet unter

www.zweileben.net

Für Rückfragen und bei Interesse an unserer Studie stehen wir Ihnen gern zur Verfügung.

Ihre Ansprechpartnerin

Romina Gawlytta, M.Sc. Psychologin, **Telefon: 03641 / 9-35482**, E-Mail: zweileben@med.uni-jena.de

„zwei leben“ ist ein Angebot im Rahmen des Universitätsklinikum Am Klinikum 1 07747 Jena

www.csc.uniklinikum-jena.de

Studienleitung

PD Dr. Jenny Rosendahl Institut für Psychosoziale Medizin und Psychotherapie Universitätsklinikum Jena, Stoysstr. 3, 07743 Jena

Prof. Dr. Christine Knaevelsrud, AB Klinische Psychologie und Psychotherapie Freie Universität Berlin, Habelschwerdter Allee 45, 14195 Berlin

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Patienteninteressen

Andere Wege gehen

Integrative Medizin reduziert Antibiotika

Trotz aller Warnungen und Mahnungen: Der weltweite Einsatz von Antibiotika ist in den letzten Jahren stark angestiegen – laut einer aktuellen Hochrechnung in den vergangenen 15 Jahren um rund 65 Prozent. Der Gesamtkonsum stieg demnach von 21,1 Milliarden definierten Tagesdosen (DDD) im Jahr 2000 auf 34,8 Milliarden 15 Jahre später. Besonders in wirtschaftlich aufstrebenden Ländern sei die Zunahme "dramatisch", berichteten US-Wissenschaftler vom Forschungszentrum CDDEP (Center for Disease Dynamics, Economics & Policy) kürzlich.

Auch in Deutschland zeigt sich keine echte Umkehr. Zwar gehen die Verschreibungsraten für einige Krankheitsbilder leicht nach unten. Aber die Gesamttendenz bleibt düster. Im März 2018 wurden neue Ergebnisse einer Forsa-Umfrage bekanntgegeben, der zufolge viele Patienten meinen, nur ein Antibiotikum

helfe „richtig“. Besonders problematisch: Diese Einschätzung ist sogar eher bei den jüngeren als bei den älteren Erwachsenen verbreitet.

Vorreiter Integrative Medizin

Dass es auch anders geht, zeigt die Integrative Medizin. Nun liegt eine neue Studie vor, die ermittelt hat, dass in Arztpraxen, die einen integrativ-medizinischen Ansatz verfolgen, weniger Antibiotika verschrieben werden, als es in vergleichbaren konventionellen Praxen der Fall ist. Die Studie konnte zeigen, dass vor allem die Behandlung von oberen Atemwegsinfekten durch integrative Praxen mit naturheilkundlichem oder anthroposophisch-medizinischen Schwerpunkt mit deutlich weniger Antibiotika auskommt.

„Die Ergebnisse der Studie sind sehr vielversprechend und machen Mut, weiter zu forschen. In der Praxis zeigt die Integrative Medizin seit Langem, dass man durchaus mit deutlich weniger Antibiotika auskommt“, kommentiert Stefan Schmidt-Troschke, Geschäftsführender Vorstand von GESUNDHEIT AKTIV. „Nun geht es darum, auch schwarz auf weiß in gut gemachten Studien zu belegen, dass die Integrative Medizin viel dazu beitragen kann, eines der großen Probleme der heutigen Medizin – die Zunahme der Antibiotika-Resistenzen – in den Griff zu bekommen“.

- Original-Studie: „Do NHS GP surgeries employing GPs additionally trained in integrative or complementary medicine have lower antibiotic prescribing rates? Retrospective cross-sectional analysis of national primary care prescribing data in England in 2016, BMJ Open 2018; 8:e020488
- „Die Welt lechzt nach Antibiotika“, Ärzte Zeitung, 26. März 2018

Quelle: Gesundheit aktiv, April 2018

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Patienteninteressen

Teilhabeberatung bei exPEERienced

Im April hat exPEERienced eine eigene Geschäftsstelle in Neukölln eröffnet. Dort bietet er im Rahmen des bundesweiten, vom BMAS geförderten Projektes „Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung (EUTB)“ eine professionelle Teilhabeberatung an.

exPEERienced unterstützt bei allen Fragen der Teilhabe: Mögliche Teilhabeleistungen, Leben mit chronischer Erkrankung, Assistenz und Betreuung, Persönliches Budget, medizinische und berufliche Rehabilitation, Schwerbehinderung, Lernen und Arbeiten, Teilhabeplan ...

Dieses **kostenlose** Beratungsangebot wendet sich an Menschen mit (drohender) Behinderung jeglicher Art, mit chronischer Erkrankung oder schweren psychischen Krisen sowie an ihre Angehörigen und Unterstützer. Es handelt sich um eine unabhängige, allein dem Ratsuchenden verpflichtete Peer-Beratung.

Termine **ab dem 2. Mai 2018**

Ort Geschäftsstelle von exPEERienced in der Schillerpromenade 9 in 12049 Berlin-Neukölln

Selbstverständlich bietet bipolaris weiterhin die langjährig bewährte Bipolar-Beratung durch Menschen mit der eigenen Erfahrung von Manien und Depressionen an.

Weitere Informationen

<https://gut-beraten.berlin/>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Publikationen

Hein Kistner

LebensWege – Biografiearbeit von Menschen mit Behinderung

Im vorliegenden Buch werden Grundlagen und Methoden der Biografiearbeit von Menschen mit Behinderung vorgestellt. Durch zahlreiche Beispiele aus der Praxis erhalten Sie einen Überblick über die Möglichkeiten der Biografiearbeit und einen Einblick in die konkrete Gesprächsarbeit. Viele Menschen mit Behinderung haben ihre Bilder, die sie in der Biografiearbeit erarbeitet haben, für diese Veröffentlichung zur Verfügung gestellt. Daher bietet Ihnen dieses Buch zahlreiche Anregungen für Ihre eigene Praxis.

Hein Kistner hat im Jahr 2010 in der Lebens- und Arbeitsgemeinschaft Am Bruckwald die Praxis für Biografiearbeit gegründet. Er richtet die Biografiearbeit auf die speziellen Bedürfnisse von Menschen mit Behinderung aus und entwickelt Angebote für Menschen mit schwerer Behinderung. Sein Praxisbericht basiert auf einer umfangreichen und langjährigen Erfahrung. Der Autor ist Dipl.-Heilpädagoge, Biografieberater und Dozent an der Akademie AnthroSozial.

Hrsg: bvkm Bundesverband für körper- und mehrfachbehinderte Menschen e.V.

9,00 – 12,40€ inkl. MwSt. kostenloser Versand nach Deutschland

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Veranstaltungen

Die Liste der aktuellen Veranstaltungen finden Sie hier:

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Veranstaltungen

02. Mai 2018 17.00 -18.30 Uhr

Resilienzen

Seelische Widerstandsfähigkeit oder wie funktioniert das Immunsystem der Psyche?

Veranstalter:

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

Warum können manche Menschen besser mit Krisen umgehen als andere?

Welche Faktoren beeinflussen Resilienzen und wie können wir unsere innere Stärke fördern?

Wie können wir aus persönlichen und sozial vermittelten Ressourcen eigene Bewältigungsstrategien weiter entwickeln?

Referentin Marlies Carbonaro, Seminarleiterin für Stressbewältigung, Gerontotherapeutin

Anmeldung Anmeldung erforderlich

Tel **54 25 103**

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Veranstaltungen

02. Mai 2018 17-19 Uhr

Was tun bei Nebenwirkungen?

Berliner Krebsgesellschaft, Robert-Koch-Platz 7, 10115 Berlin, Raum 212 (Kurs- und Gruppenraum)

Veranstalter Berliner Krebsgesellschaft

Referentin Prof. Dr. Petra Feyer

Internet www.berliner-krebsgesellschaft.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Veranstaltungen

02. Mai 2018 13:00 - 14:45 Uhr

Tumore der Bauchspeicheldrüse

Informationsveranstaltung für Patienten und Angehörige

Charité Comprehensive Cancer Center –

Einstein-Sall Akademie der Wissenschaften, Jägerstr. 22, 10117 Berlin

Internet www.charite.de/service/veranstaltung/veranstaltung/details/tumore_der_bauchs

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Veranstaltungen

03. Mai 2018 14:00 bis 18:00 Uhr

Zurück ins Arbeitsleben nach Krebs

- Wie bewerbe ich mich mit eingeschränkter Belastbarkeit?

Kobra, Kottbusser Damm 7, 10967 Berlin

Zurück ins Arbeitsleben nach Krebs- Wie bewerbe ich mich mit eingeschränkter Belastbarkeit?

Weitere Informationen und Anfahrt

<https://tzb.de/patienten/veranstaltungen/zurueck-ins-arbeitsleben-nach-krebs-infoveranstaltung-und-austausch-8-woechige-workshop-reihe-2-3-2-2/>

Mail info@leben-nach-krebs.de

Internet <https://leben-nach-krebs.de>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Veranstaltungen

03. Mai 2018 10.30 - 12 Uhr

Meditation, Pranayama und Achtsamkeit

donnerstags, wöchentlich 10 Termine

Berliner Krebsgesellschaft, Robert-Koch-Platz 7, 10115 Berlin, Raum 212 (Kurs- und Gruppenraum)

Referentin Eva Nussbächer

Weitere Informationen und Anfahrt

<https://berliner-krebsgesellschaft.de/patienten/veranstaltungen/meditation-pranayama-und-achtsamkeit-donnerstags-woechentlich-10-termine-ohne-kostenbeteiligung/>

Anmeldung Anmeldung erbeten

Mail hecker@berliner-krebsgesellschaft.de

Internet www.berliner-krebsgesellschaft.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Veranstaltungen

07. Mai 2018 15.30 - 18 Uhr

Arzt-Patienten-Gespräch

Neue Entwicklungen in der Therapie rheumatischer Erkrankungen

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

Veranstalter: Rheuma-Liga Berlin

Referentin: Raisa Krasnitski, Med. Klinik Abt. Rheumatologie u. Klein. Immunologie, Charité – Universitätsmedizin Berlin

Nach einem einführenden Vortrag steht der Referent für Ihre Fragen zur Verfügung.

Anmeldung Anmeldung erbeten: Daniela Beyer

Tel **32 290 29 23**

Mail beyer@rheuma-liga-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Veranstaltungen

08. Mai 2018 18.30 - 20.00 Uhr

Hyperthermie

GfBK Beratungsstelle, Fritz-Reuter-Str. 7, 10827 Berlin

Veranstalter: Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e.V.

Referent: Dr. med. Johannes Portner, Facharzt für Innere Medizin

Kosten: kostenlos, Spende erwünscht

Anmeldung: Anmeldung nicht notwendig, aber erwünscht

Tel: **030 342 50 41**

Mail: gfbk-berlin@biokrebs.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Veranstaltungen

16. Mai 2018 18:30 - 20:00 Uhr

Was ist dran am Baclofen-Hype?

Landesstelle Berlin für Suchtfragen e.V., Gierkezeile 39, in 10585 Berlin, Gruppenraum

Referent: Prof. Dr. Tom Bschor

Chefarzt Abteilung für Psychiatrie, Schlosspark-Klinik, Berlin

Was ist dran am Baclofen-Hype? Wirkung und Bedeutung von Baclofen zur Behandlung der Alkoholabhängigkeit – ein Überblicksvortrag.

Anmeldung Anmeldung per Post, Fax oder E-Mail erbeten

Tel **030-34 38 91 60**

Mail info@landesstelle-berlin.de

Internet www.landesstelle-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Veranstaltungen

16. Mai 2018 17 - 18 Uhr

Ernährung bei Krebs

Charité Comprehensive Cancer Center, Raum 03 001, Campus Charité Mitte, Invalidenstraße 80, 10115 Berlin, Barrierefreier Zugang über, Virchowweg 23 vom Campusgelände

Veranstalter Charité Comprehensive Cancer Center
Referentin Dr. med. Miriam Ortiz | Fachärztin für Allgemeinmedizin mit den Zusatzbezeichnungen Akupunktur und Naturheilverfahren, Institut für Sozialmedizin, Epidemiologie und Gesundheitsökonomie, Hochschulambulanz für Naturheilkunde, Charité Berlin. Die Veranstaltung ist kostenlos
Anmeldung Anmeldung nicht erforderlich. Um pünktliches Erscheinen wird gebeten

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Veranstaltungen

16. Mai 2018 15 - 18 Uhr

Immanuel Patientenakademie Buch

Psoriasis und Psoriasisarthritis

Immanuel Krankenhaus Berlin, Rheumaklinik Berlin-Buch, Lindenberger Weg 19, Haus 201, 13125 Berlin
Tel. 947 92 0, berlin@immanuel.de

Vorträge:

Diagnostik und Therapie der Hautpsoriasis: Dr. med. Kerstin Lommel, Dr. med. Katharina Tugendreich, Helios Klinikum Berlin-Buch, Abteilung für Dermatologie und Allergologie

16.15 Uhr

Klinik und Diagnostik der Psoriasisarthritis: Dr. med. Aaron Juche

16.45 Uhr

Ernährungsempfehlungen bei Psoriasis und Psoriasisarthritis: Birgit Dammer

17.00 Uhr

Therapie der Psoriasisarthritis: Dr. med. Franziska Luttsch

Infostände im Foyer: Rheuma-Liga Berlin, Immanuel Krankenhaus Berlin, Psychosozialer Dienst, Sozialberatung, Patientenfürsprecher, Selbsthilfegruppen, Ernährungsberatung, Pflege (Beratung, Blutdruck, Blutzucker u.a.)

Angebote der Funktionsabteilung: Gelenk-Sonographie und Knochendichtemessung, Haus 201, Obergeschoss

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Veranstaltungen

18. Mai 2018 14:00 Uhr

2. Patienten-Informationstag Hauttumorzentrum der Charité

Meine Haut, was liegt mir näher?

Kaiserin-Friedrich-Haus - Robert-Koch-Platz 7 - 10115 Berlin

Sehr geehrte Patientinnen und Patienten,

wir freuen uns sehr, Sie auch in diesem Jahr zum Patienten-Informationstag des Hauttumorzentrums der Charité zusammen mit der „Selbsthilfe Hautkrebs Berlin“ und der Berliner Krebsgesellschaft einladen zu können. Mit über 200.000 neuen Fällen jährlich ist Hautkrebs die häufigste Tumorerkrankung. Informieren Sie sich über die neuesten Behandlungsmöglichkeiten und Themen wie Vorbeugung, Ernährung und Hautpflege bei Hautkrebs. Dafür stehen Ihnen die Experten unserer Klinik Rede und Antwort. Lernen Sie auch ein weiteres wichtiges Unterstützungsangebot kennen. Schon seit zwanzig Jahren bietet die Selbsthilfe Hautkrebs Berlin Betroffenen, Angehörigen und Interessierten Beistand und patientenorientierte Informationen.

2016 haben wir diese Veranstaltung ins Leben gerufen, da wir wissen, dass Ihr Wunsch nach Information über die neuen Entwicklungen im Bereich Hautkrebs groß ist. Wir hoffen, dass die Themenauswahl auf Ihr Interesse stößt. Seien Sie dabei und stellen Sie die Fragen, die „Ihnen unter den Nägeln brennen“.

Weitere Informationen

Tel **0175 - 404 88 48**

Internet https://www.tzb.de/app/uploads/2018/03/2-Infotag_Hautkrebs-05-2018_web.pdf

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Veranstaltungen

19. Mai 2018 10.30–12.30 Uhr

Hyperthermie-Patiententag

Hörsaal Innere Medizin, Charité – Universitätsmedizin Berlin

Veranstalter: European Society of Hyperthermic Oncology, ESHO

Die Hyperthermie ist eine Methode, die Wirksamkeit von Chemotherapie und Radiotherapie zu verstärken und damit die Behandlungsergebnisse bei verschiedenen Krebserkrankungen zu verbessern. Anlässlich der Jahrestagung des europäischen Hyperthermieverbandes (European Society of Hyperthermic Oncology, ESHO) vom 16–19.5.2018 in Berlin

Informationstag für Patientinnen und Patienten. Namhafte Referenten berichten über aktuelle Themen der Hyperthermie und stehen im Anschluss bei einem Imbiss zur Diskussion zur Verfügung.

Mail Pirus.ghadjar@charite.de

Internet www.esho2018.eu.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Veranstaltungen

20. Mai 2018 14:00 bis 17.00 Uhr

Angrillen im Mai

Alkoholfreier Kieztreff „Café 157“, John-Schehr-Str. 24, 10407 Berlin

Es das erste Mal in diesem Jahr wieder heiß im Garten!

Anmeldung Bitte denkt daran, euch vorab anzumelden.

Tel **4250 124**

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Veranstaltungen

24. Mai 2018 11.00 – 15.00Uhr

Patientenworkshop

Digitalisierung im Gesundheitswesen – was Patienten zur Sicherheit wissen sollten

Dietrich Bonhoeffer Haus, Ziegelstr. 30, 10117 Berlin

Themen

- Wie Patienten zu ihrer eigenen Sicherheit beitragen können - auf der Basis der neuen APS-Patienteninformation: „Checkliste für die Nutzung von Gesundheits-Apps“
- Vorgehen zur Transparenz von Behandlungsfehlern (ein geplantes Projekt von UPD und APS)
- Vorbereitung: Internationale Tag der Patientensicherheit am 17. September 2018:
Schwerpunktthema: Digitalisierung und Patientensicherheit
Wie können Patientenorganisationen und Selbsthilfegruppen zur Aufklärung über Risiken und Chancen der Digitalisierung beitragen?

Aktionsbündnis Patientensicherheit e.V. (APS)

Am Zirkus 2 - 10117 Berlin

Tel 030 36 42 81 60

Mail golbach@aps-ev.de

Internet www.aps-ev.de

Alle Infos auf www.aps-jahrestagung.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Veranstaltungen

24. Mai 2018 17 - 19 Uhr

Ernährung und Bewegung für Kinder und Jugendliche mit Rheuma

Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V., Begegnungshalle, Mariendorfer Damm 161a, 12107 Berlin

Veranstalter Rheuma-Liga Berlin

Referent Dr. med. Christian Kessler, Oberarzt Naturheilkunde am Immanuel Krankenhaus Berlin

Eine Veranstaltung in Kooperation der Einrichtungen Deutsches Rheuma-Forschungszentrum Berlin, Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V., Kinderklinik am Helios-Klinikum Buch, Kinderklinik des Vivantes Klinikum am Friedrichshain und Charité Campus Virchow, Abteilung für Kinderrheumatologie.

Anmeldung Anmeldung erbeten: Daniela Beyer

Tel **32 290 29 23**

Mail: beyer@rheuma-liga-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

25. Mai 2018 19 Uhr

200 Jahre Karl Marx

Wilmsdorfer Str. 163, 10585 Berlin-Charlottenburg

Veranstalter Ökumenisches Zentrum für Umwelt-, Friedens- und Eine-Welt-Arbeit WILMA 163

Es spricht Mathias Greffrath, er ist Herausgeber des 2017 erschienenen Buches "RE. Das Kapital: Politische Ökonomie im 21. Jahrhundert". Greffrath

studierte an der FU Berlin Soziologie, Geschichte und Psychologie.

Nach dem Studium wurde er Lehrbeauftragter der FU Berlin. Seit 1995 schreibt er als freier Journalist für

Die Zeit, die Süddeutsche Zeitung, die deutsche

Ausgabe von le monde diplomatique, für die tageszeitung, die Zeitschriften GEO und Theater heute: vor allem über die „Zukunft der Arbeit“ und die

Auswirkungen der Globalisierung auf Kultur und Gesellschaft. Darüber hinaus ist er Mitglied im wissenschaftlichen Beirat von Attac und im PEN-Zentrum

Tel **030-336 66 10**

Mail p-kranz@oekumenischeszentrum.de, wilma@oekumenischeszentrum.de

Internet www.oekumenischeszentrum.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

30. Mai 2018 16.30 - 18 Uhr

Rheumatage Tempelhof

Gerätetraining bei Muskel- und Gelenkerkrankungen.

Ein Weg zur besseren Beweglichkeit

Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V., Begegnungshalle, Mariendorfer Damm 161a, 12107 Berlin

Gerätetraining bei Muskel- und Gelenkerkrankungen. Ein Weg zur besseren Beweglichkeit

Referent: Linda Wahren, Physiotherapeutin, Physio- und Ergotherapiepraxis Liesegang

Anmeldung Information und Anmeldung: Daniela Beyer

Tel **32 290 29 23**

Mail beyer@rheuma-liga-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

31. Mai 2018 14.00 - 16.00 Uhr

Hilfe beim Helfen - für Angehörige von Menschen mit Demenz

SBK-Gesundheitswelten, Rohrdamm 83, 13629 Berlin

Veranstalter Pflegestützpunkt Siemensstadt, Rohrdamm 83, 13629 Berlin

Themen - Demenz gerechte Kommunikation

- Hilfreiches zur Bewältigung des Pflege- und Betreuungsalltags

Referentin Rosemarie Drenhaus-Wagner (Alzheimer-Angehörigen-Initiative)

Tel 30 / 257949 - 280

Mail petra.jaensch@sbk.org / info@pflgestuetzpunkt-siemensstadt.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

07. Juni 2018 14 - 17 Uhr

Von der Steigerung der Dosis, hin zur Psychopharmaka-Abstinenz –

Wege, Umwege und deren Begleitung

Psychopharmaka bei der Genesung von Psychosen

Paritätischer Wohlfahrtsverband Berlin, Brandenburgische Straße 80, 10717 Berlin

Veranstalter Angehörigen - Akademie des ApK e.V., Berlin

Referenten Andreas Liebke, Vorstandsmitglied BOP&P e.V., Psychiatrie-Erfahrener

Priv.-Doz Dr. med. Dr. phil. Jann E. Schlimme M.A., Privatdozent für Psychiatrie und

Psychotherapie an der Medizinischen Hochschule Hannover, Facharzt für Psychiatrie und

Psychotherapie in eigener Praxis in Berlin

Anmeldung erbeten
Tel 030 86 39 57 01

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Veranstaltungen

07. Juni 2018 17.00 Uhr

Cyberknife“ - das strahlende Messer - Roboter-geführte Radiochirurgie

Informationsveranstaltung der Selbsthilfegruppe Brustkrebs in der Charité Berlin

Charité Campus Mitte Charité Comprehensive Cancer Center (CCCC |) Invalidenstr. 80 | 10115 Berlin

Veranstalter Selbsthilfegruppe Brustkrebs in der Charité Berlin
mit Frau Dr. med. Carolin Senger Klinik für Radioonkologie und Strahlentherapie,
Charité - Universitätsmedizin Berlin

Referenten Frau Dr. med. Carolin Senger
Klinik für Radioonkologie und Strahlentherapie, Charité - Universitätsmedizin Berlin

Konferenzraum 3. Ebene (2. Obergeschoss)

Kontakt [brunhild.dicks\(at\)shg-brustkrebs-in-der-charite-berlin.de](mailto:brunhild.dicks(at)shg-brustkrebs-in-der-charite-berlin.de)

www.shg-brustkrebs-in-der-charite-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Veranstaltungen

13. Juni 2018 18.00 Uhr

Decolonize 1968!

Bewegungsgeschichtliche Erfahrungen von BPOC-Frauen*

Heinrich-Böll-Stiftung, Schumannstr. 8, 10117 Berlin

Moderation: Peggy Piesche, Gunda-Werner-Institut in der Heinrich-Böll-Stiftung

1968 oder auch schlicht die ‚68er‘ markieren die Bewegungsjahre, die unser Verständnis von Gleichberechtigung, sexueller Selbstbestimmung, Toleranz und Meinungsfreiheit maßgeblich verändert und beeinflusst haben. 50 Jahre später wird in der mehrheitsgesellschaftlichen Erinnerung 1968 gar zu einer weltpolitischen Zäsur, die wie kein anderes Erlebnis unsere heutige Demokratieauffassung prägte. Inspirieren ließen sich diese 68er jedoch von internationalen Schwarzen und POC-Bürgerrechts- und Befreiungsbewegungen, die im gegenwärtigen Erinnerungskonstrukt ‚68‘ in eine westlich geprägte antikapitalistische und linke Bewegungsgeschichte eingewoben wurde. Ein solches Bild produziert und hinterlässt vor allem Leerstellen und schreibt diverse Gruppen und Akteur*innen aus mehrheitsgesellschaftlicher Erinnerung heraus. Unsere Veranstaltung schlägt einen Perspektivwechsel ein und blickt auf die, die nicht nur ‚auch mit dabei‘ waren, sondern oftmals aufgrund ihrer bewegungsgeschichtlichen Eingebundenheit in antikoloniale, antirassistische und antiimperialistische Kämpfe in Afrika, Asien und den Amerikas auch in der Bundesrepublik Deutschland und der DDR maßgebliche Akzente setzten. Wir zeigen, was rassismuserfahrene BPOC-Frauen* in den Bewegungsjahren um 1968 in beiden deutschen Staaten erlebt und wahrgenommen haben. Mit ihren (Lebens-)Geschichten und Stimmen wird es möglich, sowohl ‚68‘ selbst als auch dessen Einfluss auf unser heutiges Gesellschaftsverständnis neu zu verstehen. Gerade vor dem Hintergrund unserer gegenwärtigen Herausforderungen, einer erstarkenden neuen Rechten zu begegnen, die nicht nur die fragilen Errungenschaften der feministischen Bewegungen der 68er bekämpft, sondern diese auch ganz unverhohlen völkisch umdeutet und sich damit aneignet, ist es wichtig, aufzuzeigen, wo und wie bereits damals die Verknüpfung von Ungleichheitsdimensionen und Differenzkategorien aktiv praktiziert und eingefordert wurde. Wenn wir heute überlegen, welchen Feminismus wir leben wollen, mit wem wir uns verbünden und aus welcher Geschichte wir lernen und schöpfen wollen, müssen wir die (Lebens-)Geschichten der BPOC-Frauen* dieser Zeit kennen. Sie haben im Spannungsfeld von Sexismus und Rassismus der 1968er Jahre für ein selbstbestimmtes Leben und sexuelle Selbstbestimmung gekämpft und waren wichtige Akteur*innen soziokultureller Transformationsprozesse.

BPOC steht für die politische Selbstbezeichnung Black und People of Color, die eine geteilte Rassismuserfahrung aufgreift und diese in eine kollektive Bündnispositionierung einfließen lässt.

Das * verweist auf die Konstruiertheit der Kategorie Frau und ermöglicht es, Identitäten und Selbstpositionierungen

» [Inhaltsverzeichnis](#)

14. Juni 2018 16.30 - 19.30 Uhr

Meinen Frieden machen –

Wenn das Leben sich durch eine Krebserkrankung radikal verändert ...

Charité Comprehensive Cancer Center (CCCC) | Invalidenstr. 80 | 10115 Berlin

Veranstalter Selbsthilfegruppe Brustkrebs in der Charité

Wenn das Leben sich durch eine Krebserkrankung radikal verändert und frühere Prägungen den Lebensalltag belasten, ist dies oft sehr schwer zu ertragen. Der Workshop will eine Station auf dem Weg sein, mit unabänderlichen Herausforderungen und Veränderungen den eigenen Weg zu finden.

- Im Innehalten sich nähren. In Bewegung zu sich kommen, sich entdecken, und entwickeln. Dem Wandel Raum geben und ihn annehmen.

- Gedanken, Gefühle und Bewegungen sich zugestehen und erlauben.

Angewandt werden ressourcenorientierte Methoden:

Life/Art Prozess (A. Halprin) und Trauma-Heilungsarbeit (Somatic-Experiencing®)

Beate Stühm: Dipl.-Sozialpädagogin, Bewegungs-/Tanzpädagogin und Traumapädagogin

Kontakt Achtung, die Anzahl der Teilnehmerinnen ist begrenzt!

Bitte anmelden 01743113269 oder 030/4047401

Mail [brunhild.dicks\(at\)gmx.de](mailto:brunhild.dicks(at)gmx.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

20. Juni 2018 18.30 - 20.00 Uhr

Methoden & Ansätze des Konfliktmanagements

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

Referentin Conny Martina Bredereck, Supervisorin, Coach und Organisationsentwicklerin

Methoden & Ansätze des Konfliktmanagements, Alltagstaugliche Beispiele, Ansätze und Methoden mit Fokus auf konflikthafte Situationen, Verhalten und Aneignung von Kompetenzen.

Anmeldung Anmeldung per Post, Fax oder E-Mail erbeten

Tel **030-34 38 91 60**

Mail info@landesstelle-berlin.de

Internet www.landesstelle-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

20. Juni 2018 17-18 Uhr

InfoReihe KREBS

Neue gezielte Therapien in der Onkologie

Charité Comprehensive Cancer Center, Raum 03 001, Campus Charité Mitte | Invalidenstraße 80,, 10115 Berlin | Barrierefreier Zugang über, Virchowweg 23 vom Campusgelände

Veranstalter Charité Comprehensive Cancer Center

Referent Prof. Dr. Ulrich Keilholz | K. Direktor des Charité Comprehensive Cancer Center

Kosten Die Veranstaltung ist kostenlos

Anmeldung Anmeldung nicht erforderlich. Um pünktliches Erscheinen wird gebeten.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

28. Juni 2018 16:30 Uhr

Wer NEIN sagt, muss weniger lügen

Charité Campus Mitte, Charité Comprehensive Cancer Center (CCCC) , Invalidenstr. 80, 10115 Berlin

Veranstalter Selbsthilfegruppe Brustkrebs in der Charité

Wie kann ein stimmiger Umgang mit sich selbst und den Mitmenschen aussehen? Eine schwere Erkrankung bringt in diese Frage eine andere Radikalität. Eine freundschaftliche Beziehung mit sich selbst ist ein wichtiger Aspekt, der für viele eine Herausforderung darstellt. Gut für sich selbst zu sorgen ist eine solide Basis, um Nähe und Distanz angemessen modellieren zu können. Wie das genau aussehen kann, können die Teilnehmerinnen in diversen Übungen ausprobieren.

Neben entsprechenden Inputs geht es um folgende Übungen:

- Entspannungsübungen, Achtsamkeitsübungen, Visualisierungen (innerer sicherer Ort, mein Seelengarten)
- Intuitionsübungen zum Thema "die eigenen Grenzen spüren"
- Selbstbehauptungsübungen zum Neinsagen, sich konstruktiv abgrenzen, die eigenen Interessen vermitteln

Referentin Rike Schulz, Dipl. Päd., systemische Therapeutin, Wendo-Trainerin
Anmeldung Bitte anmelden
Tel 01743113269 oder 030/4047401
Mail brunhild.dicks@gmx.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Impressum

Dieser Newsletter geht an alle Mail-Adressen der Berliner Selbsthilfeinitiativen
Wenn Sie diese Post nicht bekommen wollen, wenden Sie sich bitte mit dem Vermerk
„Keinen SEKIS-Newsletter“ an stoetzner@sekis-berlin.de

Impressum
SEKIS
Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle
Verantwortlich: Ella Wassink
Redaktion: Dr. Ellen Roth, Karin Stötzner
Bismarckstr.101 – 10625 Berlin
Tel. 030 - 892 66 02
Fax 030 - 890 285 40
sekis@sekis-berlin.de
www.sekis.de