

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	3
Fachtag Selbsthilfe ist die Zukunft –	3
Perspektiven der Berliner Selbsthilfe	3
Youtube Kanal ZURKAR erklärt „Das Prinzip von Selbsthilfe“ in arabischer Sprache	3
Theater-Selbsthilfegruppe der „sTrozenden“	4
Stammtisch Junge Selbsthilfe	4
Gruppengründung Junge Selbsthilfe: „Gemeinsam aktiv“ in Berlin	4
Hirntumor - After Work	5
Leben mit Brustkrebs – Gruppe in Gründung	5
Gruppe für Menschen mit Krebs – in Gründung	5
Selbsthilfegruppe in Gründung: Alleinerziehend	5
chronisch kranken und pflegebedürftigen Kindern und Jugendlichen	6
Fibromyalgie & berufstätig	6
Gruppenangebote für Menschen mit Rheuma	6
IOP e.V. Interessengemeinschaft Organtransplantierte	8
Hirntumor - After Work	8
Leben mit Brustkrebs – Multikulturelle Selbsthilfegruppe in Gründung	8
Skin-Picking (Dermatillomanie) – Gruppe in Gründung	9
Angst - Selbsthilfegruppe in Gründung	9
Die mutigen Angsthasen	9
Deutsche Huntington-Hilfe Berlin-Brandenburg e.V.	9
Urtikaria (Nesselfieber)	10
Frauen in den Wechseljahren – in Gründung	10
Sammelsucht, Desorganisation und Co-Morbidität	10
Depressionen (Ü18 – U40) – Gruppe in Gründung	10
Trauer - neue Selbsthilfegruppe	10
Trennung von einem Narzissten	11
Leben mit psychischen Störungen	11
Emotion Anonymus (EA) – Selbsthilfegruppe für emotionale Gesundheit	11
Selbsthilfegruppe „Sucht und Seele“	11
Selbsthilfe für ehemalige Raucher/innen (in Gründung)	12
Selbsthilfegruppe in Gründung: Opfer eines Einbruchs	12
Kontaktabbruch zur Familie ?!	12
Selbsthilfe bewegt	12
Tangiert - Selbsthilfegruppe für Frauen schwuler Männer	12
Mann-O-Meter – Gruppenangebote für schwule Männer	13
FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN	13
REIHE: Supervision für Mitglieder von Selbsthilfegruppen	14
Junge Menschen – Junge Fragen! - Fortbildung für die junge Selbsthilfe	15
Moderationstechniken für die Selbsthilfe	15
Grenzen setzen - Methoden für die Gruppenarbeit	16

	Fortbildungsreihe für Menschen mit Migrationserfahrung	16
	Die Gruppe und ich - Meine Rolle in der Begleitung einer Selbsthilfegruppe	16
INKLUSION		17
	Inklusives Museum	17
ENGAGEMENT		18
	Berliner Ehrennadel für Rolf Blaga	18
	Stand und Perspektiven der Gelbwestenbewegung in Frankreich	19
	Bewegungsstiftung: Neue Programmangebote	19
	Fridays for Future:	19
	Offener Brief des »Bündnis für eine demokratische Gesellschaft«	19
	Engagement und Beteiligung älterer Menschen in der digitalen Welt	19
	Berliner Freiwilligenbörse	20
	Woche der pflegenden Angehörigen 2019	20
	Sucht-Prävention	20
PATIENTENINTERESSEN		21
	Aktualisierte Patienteninformationen:	21
	15. Berliner Krebskongress - Patientenkongress 23.05.2019	21
	Psychose-Seminar Trialog in Tempelhof-Schöneberg	22
PUBLIKATIONEN		23
	Report: Digitalisierung braucht Zivilgesellschaft	23
VERANSTALTUNGEN		23
	02. Mai 2019 17:00 Uhr	23
	Klinische Studien	23
	03. Mai 2019 14.00 – 18.00 Uhr	23
	Interkulturelles Frühlingsfest in Neukölln	23
	04. Mai 2019 20 Uhr	24
	Playback Theater Berlin spielt zum Thema Starke Gefühle	24
	06. Mai 2019 15.30 - 17 Uhr	24
	Arzt – Patienten - Gespräch: „Kortison – immer noch unverzichtbar“	24
	08. Mai 2019 18 - 20 Uhr	24
	Resilienz und Stressbewältigung für hochsensible Menschen	24
	09. Mai 2019 und 24. Oktober 2019 jeweils von 18 – 21 Uhr	24
	Junge Menschen – Junge Fragen!	24
	09. Mai 2019 17:00 - 19:00 Uhr	25
	Krebspatienten: Aktives und passives Training für Körper, Geist und Seele	25
	12. Mai 2019 14 – 17 Uhr	25
	Singing Sunday	25
	13. Mai 2019 18:00 Uhr	25
	Lesung: DämonenZeit - Schattenwelten - Flucht vor dem, was schmerzt	25
	13. Mai 2019 16.45 – 19.00 Uhr	26
	Ergotherapie bei Kindern mit Rheuma	26
	14. Mai 2019 17 - 19 Uhr	26
	Reinickendorfer Rheumatag: Aktiv gegen Rheuma im Bezirk	26
	14. Mai 2019 18 - 20 Uhr	26
	Nur Medikamente? – Nutzen und die Gefahren von Medikamentenkonsum	26
	14. Mai 2019 18 – 20 Uhr	27
	Ganz frisch trocken	27
	15. Mai 2019 17:30-19:00 Uhr	27
	Suchtverlagerung	27
	17. Mai 2019 14 – 18 Uhr	27
	Tag der offenen Tür in der Selbsthilfekontaktstelle Horizont	27
	18. Mai 2019 14:00 Uhr	27
	AVON Frauenlauf zugunsten Brustkrebspatientinnen	27
	20. Mai 2019 15:00 - 19:00 Uhr	27
	Fachtag Selbsthilfe ist die Zukunft - Perspektiven der Berliner Selbsthilfe	28
	20. Mai 2019 17-20 Uhr	28
	Die neue Gretchenfrage: Wie halten Madame es mit der Technik?	28
	21. Mai 2019 17.30 Uhr	28
	Brustgesundheit – Mehr wissen – sich stärken – Bewusst handeln	28
	21. Mai 2019 18 – 20 Uhr	29

Hochsensibilität	29
22. Mai 2019 18-20 Uhr	29
Hochsensible Kinder: Was tun bei Reizüberflutung und Überforderung?	29
22. Mai 2019 17 – 19 Uhr	29
Kulturvielfalt in der Selbsthilfe	29
23. Mai 2019 15:00 – 16:30 Uh	29
Polyneuropathie - Nervenerkrankung mit vielen Gesichtern	29
27. Mai 2019 17 Uhr	30
Die Weiber sind das Beste und Schönste, was die DDR hervorgebracht hat	30
27. Mai 2019 18.00 – 20.00 Uhr	30
Energie schöpfen mitten in Alltag	30
06. Juni 2019 17:00-19:00 Uhr	30
Der Verband für alleinerziehende Mütter und Väter (VAMV) stellt sich vor	30
22. Juni 2019 15:00 Uhr	31
Pride Parade 2019 - Kämpfe verbinden - Normen überwinden	31
IMPRESSUM	31

SELBSTHILFE



Fachtag Selbsthilfe ist die Zukunft – Perspektiven der Berliner Selbsthilfe

Datum **20. Mai 2019**
 Zeit 15:00 - 19:00 Uhr
 Ort Guttempler Haus, Wildenbruchstraße 80, 12045 Berlin
 Liebe Mitglieder der Berliner Selbsthilfegruppen, wir laden zum Fachtag SELBST IST DIE ZUKUNFT - Perspektiven der Berliner Selbsthilfe ein.

Sie sind herzlich eingeladen mit uns und miteinander ins Gespräch zu kommen, wenn es um die Ausrichtung der Selbsthilfe in den kommenden Jahren geht. Was brauchen Gruppen, was fehlt, wo soll es hingehen, was für Ziele sind für Sie interessant. Alle Informationen sowie das Programm finden Sie hier. Die Anmeldung kann bis zum 06.05.2019 über folgenden Link erfolgen: <https://www.paritaet-berlin.de/selbst-in-die-zukunft> Wir freuen uns auf zahlreiche Anmeldungen und einen angeregten Austausch! Diese Veranstaltung findet im Rahmen der bundesweiten Aktionswoche Selbsthilfe des Paritätischen Gesamtverbandes unter dem Motto Wir hilft vom 18. bis zum 26. Mai 2019 statt. Der Paritätische Gesamtverband lädt gemeinsam mit seinen Landesverbänden und Mitgliedsorganisationen alle Gruppen, Organisationen und Kontaktstellen der Selbsthilfe innerhalb und außerhalb des Paritätischen ein, sich an der Aktionswoche zu beteiligen.

Internet www.paritaet-berlin.de/selbst-in-die-zukunft

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Youtube Kanal ZURKAR erklärt „Das Prinzip von Selbsthilfe“ in arabischer Sprache

Der Umgang mit Erkrankungen und Behinderungen wird in anderen Kulturkreisen unterschiedlich gehandhabt. Häufig werden diese Themen eher im engsten Familienkreis besprochen. Der engste Familienkreis ist bei vielen zugewanderten Menschen aber nicht immer vor Ort und häufig stehen sie so mit gesundheitlichen Problemen alleine da. Selbsthilfe kann an dieser Stelle die Funktion eines sozialen Netzwerks übernehmen und wichtige Unterstützung bieten.

Die BAG SELBSTHILFE hat mit dem in Berlin lebenden Syrer und Influencer Firas Alshater zwei Videos produziert, die Menschen mit arabischen Migrationshintergrund das Selbsthilfeprinzip auf dem YouTube Kanal „ZUKAR“ näherbringen und zur Teilhabe einladen.

Firas Alshater betreibt den YouTube Kanal „ZUKAR“ seit vier Jahren erfolgreich und skizziert dort regelmäßig die deutsche Gesellschaft aus der Perspektive eines Geflüchteten auf humorvolle Art. Die Videos sind mit Untertiteln in deutscher Sprache versehen.

Hier das erste Video (bitte Untertitel einschalten!):

<https://youtu.be/5kqtbkyjTHc>

Zu den Auftritten bei YouTube <https://www.youtube.com/channel/UCZtL0Z52RsNiwbHsRXaSlxQ>

Informationen zum Projekt

BAG Selbsthilfe - „Selbsthilfe der Zukunft“,

Eva Mira Bröckelmann, Projektleiterin

Tel 0211 – 31006 – 22

Mail eva.broeckelmann@bag-selbsthilfe.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Theater-Selbsthilfegruppe der „sTrozenden“

Wir die Selbsthilfegruppe der „sTrozenden“ sind alles Menschen mit Erfahrungen im Umgang mit Krebs. Die Gruppe existiert seit April 2018 und öffnet sich 2019 für alle Theaterinteressierten mit einer chronischen Erkrankung. Zielsetzung der Arbeit der Theatergruppe ist eine konkrete Auseinandersetzung mit den eigenen Stärken, Kompetenzen und der Frage, wie wir mit den Folgen der Erkrankung in ein eigenverantwortliches Leben zurückkehren. Dabei ist auch hier „Humor“ die beste Medizin. Wir arbeiten mit den komischen Mitteln des Theaters, bringen uns in Bewegung, zum Spielen und Lachen. Es geht um Empowerment und um die Möglichkeit sich zu zeigen und sich der Öffentlichkeit zu präsentieren. Wir lassen Lebens- und Spielweisen aufeinanderprallen, wir scheuen keinen Tabubruch und widmen uns neugierig der Suche nach dem, was in unserer Gesellschaft „krank“ ist, was „krank“ macht und dem, was unsere Gesellschaft als „krank“ kategorisiert. Es geht uns um die politische Dimension von „Gesundheit und Krankheit“ und darum einen Dialog dazu in der Gesellschaft zu initiieren.

Wir möchten uns mit unseren Erfahrungen diesem Dialog stellen und den Statistiken und Ratgebern künstlerisch anspruchsvolle Theaterstücke entgegenstellen.

Mehr Infos über uns gibt es auf unserer Webseite:

<http://paradisegardenproductions.com/project/ensemble-die-strotzenden>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Stammtisch Junge Selbsthilfe

Du bist zwischen 18 und 35? Und hast Lust, Andere zu treffen, die ihr Leben in die Hand nehmen und sich gegenseitig in Selbsthilfegruppen unterstützen? Oder Du fragst Dich, wie Du mit einem konkreten Anliegen im Leben weiterkommst? Dann komm vorbei!

Der Stammtisch Junge Selbsthilfe findet statt:

an jedem letzten Dienstag im Monat ab 19.00 Uhr

Café "A. Horn", Carl-Herz-Ufer 9, Ecke Baerwaldstraße, 10961 Berlin-Kreuzberg

U1 - Prinzenstr. / Bus 140 - Wilmsstr.

Das Café ist barrierefrei. Der Tisch ist auf "Stammtisch" reserviert. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Veranstalter: Initiative des Projekts Junge Selbsthilfe Berlin-Mitte / StadtRand gGmbH

junge-selbsthilfe@stadtrand-berlin.de

www.stadtrand-berlin.de/junge-selbsthilfe/willkommen.html

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Gruppengründung Junge Selbsthilfe: „Gemeinsam aktiv“ in Berlin

Du bist zwischen 18 – 35 Jahre alt und interessiert an Bewegung?

Die üblichen Sportangebote schrecken Dich ab, weil Du denkst, da nicht rein zu passen oder hast negative Erfahrungen gemacht? Dann komm zu uns! Lass uns gemeinsam aktiv werden!

Egal welches sportliche Level du hast, hier brauchst du keine Vorkenntnisse. Gemeinsam stärken und ermutigen wir uns, die eigene Komfortzone zu verlassen um in Bewegung zu kommen. Dabei stehen Ausprobieren und der Wohlfühlfaktor im Mittelpunkt. Ob Wandern, Walken, Laufen, Fahrradfahren, Schwimmen oder andere Aktivitäten, wir probieren aus auf was wir Lust haben! Alle sind Willkommen

Trau Dich, sei mutig und bei Unklarheiten frag einfach nach. Ein erstes Treffen wird draußen als Spaziergang stattfinden, um uns erst mal kennenzulernen.

Erfahre mehr und melde Dich bei

Selbsthilfe- Kontakt- und Beratungsstelle Mitte

Kontakt Anja Breuer

Tel 030 3946364

Junge-selbsthilfe@stadtrand-berlin.de

www.stadtrand-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Hirntumor - After Work

Du bist an einem Hirntumor erkrankt und möchtest Dich mit anderen austauschen?

Du suchst jemanden, mit dem Du dich auf Augenhöhe unterhalten kannst?

Dann bist du bei uns richtig.

Wir treffen uns immer am 1. Mittwoch im Monat von 18:00 - 20:00 Uhr im Horizont (Raum 4).

Kontakt: Selbsthilfekontaktstelle Horizont | Ahrenshooper Straße 5 | 13051 Berlin

Tel.: 030 962 10 33

E-Mail: info@selbsthilfe-lichtenberg.de www.selbsthilfe-lichtenberg.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Leben mit Brustkrebs – Gruppe in Gründung

Eine Selbsthilfegruppe zum Austausch von Information und über Lebensgestaltung. Wir sehen uns als multikulturelle Gruppe für Menschen, die sich gut auf Deutsch verständigen können.

Wir sind eine Gruppe von Betroffenen und Angehörigen, für die Lebensfreude wieder wichtig sein soll, die von- und miteinander lernen und sich austauschen wollen.

Kontakt: Selbsthilfekontaktstelle Horizont | Ahrenshooper Straße 5 | 13051 Berlin

Tel.: 030 962 10 33

E-Mail: info@selbsthilfe-lichtenberg.de www.selbsthilfe-lichtenberg.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Gruppe für Menschen mit Krebs – in Gründung

Für die Gründung einer Selbsthilfe-gruppe für Menschen mit oder nach einer Krebserkrankung werden Interessent*innen gesucht. Bei Interesse melden Sie sich bitte im Selbsthilfezentrum Neukölln-Süd, Lipschitzallee 80.

Der Termin wird bei 6 Interessent*innen festgelegt.

Zeit nach Absprache Ort SHZ-Süd, Lipschitzallee 80 Kontakt über SHZ-Süd

605 66 00

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Selbsthilfegruppe in Gründung: Alleinerziehend

Bist Du alleinerziehend und fühlst Dich dennoch einsam und mit Alltagsproblemen überfordert? Bist Du in Deiner Rolle verzweifelt und stellst die eigenen Bedürfnisse immer hintenan? Dreht sich Alles nur noch um Dein Kind und hast Dich selbst vergessen? Ich suche weitere Eltern, die in einer ähnlichen Lebenssituation stecken und den Wunsch haben, sich selber in der Begegnung mit anderen neu kennen zu lernen. Wer hat Lust auf Erfahrungsaustausch, Verständnis und gegenseitige Motivation? In einer Gruppe können wir offen und geschützt über unsere Ängste und Sorgen als Alleinerziehende sprechen und uns emotional unterstützen. Gemeinsam geht alles viel leichter! Ein gemeinsamer Vormittags-Termin wird noch gesucht. Ihr könnt Euch gerne im Büro der Selbsthilfekontaktstelle Marzahn-Hellersdorf, Alt Marzahn 59A, 12685 Berlin oder unter Telefon 030/5425103 anmelden!

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Selbsthilfegruppe für Eltern und Angehörige von chronisch kranken und pflegebedürftigen Kindern und Jugendlichen

Es kommt nicht immer so, wie man es denkt oder wie man es sich vielleicht gewünscht hat. Manche Familien, manche Eltern haben Kinder, die nicht ganz gesund sind. Und das ist schwer und nicht immer einfach. Wir möchten den Eltern und den Angehörigen von kranken, behinderten und/oder pflegebedürftigen Kindern im Rahmen einer Selbsthilfegruppe Platz und Zeit für Gespräche einmal im Monat im Familienzentrum Adalbertstraße geben. Wir möchten zu bestimmten Themen, wie zum Beispiel, Therapien, Schule, Kindergarten, Werkstatt, Pflege (z.B. Anträge, MdK, Hilfsmittel u.a.), Betreuungs- und Entspannungsmöglichkeiten uns austauschen, Informationen sammeln und weitergeben. Außerdem möchten wir gerne z.B. Unterlagen für Unterstützte Kommunikation gestalten (wie ICH-Buch, Mein Erzählbuch etc.) und verschiedene Entspannungsmöglichkeiten ausprobieren. Damit die Eltern und Angehörige dieses Selbsthilfe-Gruppe-Angebot wahrnehmen können, möchten wir eine Kinderbetreuung in dieser Zeit anbieten.

Termine: jeden 3. Donnerstag von 15:00 bis 18:00 Uhr - z.B. 18. April 2019

Ort: Adalbertstraße 23B, 10997 Berlin-Kreuzberg, Raum 12 und 13

Kosten: keine

Initiatorin: Ieva Berzina-Hersel **Anmeldung:** leva_berzina@yahoo.com

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Fibromyalgie & berufstätig

Leiden auch Sie unter Fibromyalgie und sind noch berufstätig? Wir suchen weitere von dieser Erkrankung Betroffene. Wenn Sie sich mit Ihrer Erkrankung auseinandersetzen und sich austauschen möchten, dann sind Sie herzlich willkommen. Wie wollen uns gegenseitig unterstützen und gemeinsam nach Lösungen suchen. Wie kann ich so lange wie möglich berufstätig bleiben? Wo finde ich den richtigen Arzt? Welche Möglichkeiten gibt es alternativ zur Schulmedizin? Wie gehen Angehörige mit der Erkrankung um und wie schafft man den Spagat zwischen berufstätig, Haushalt und Familie mit dieser Erkrankung? Wir bieten zwar keine ärztliche Beratung, dafür aber Hilfe zur Selbsthilfe in einem vertrauensvollen Umfeld.

Kontakt fibromyalgie-marzahn@web.de

Treffen jeden 4. Donnerstag im Monat

im Raum 1 der Selbsthilfekontaktstelle Marzahn-Hellersdorf, Alt Marzahn 59A, 12685 Berlin .

Telefon 030 / 5425103 für weitere Infos

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Gruppenangebote für Menschen mit Rheuma

- **Rheuma-Stammtisch**

Menschen mit Rheuma treffen sich in offener und geselliger Atmosphäre. Angehörige und Freunde sind herzlich willkommen.

Treffpunkt & Uhrzeit: Restaurant/Kneipe „Deichgraf“, Nordufer 10, 13352 Berlin-Wedding jeden letzten Mittwoch im Monat ab 19 Uhr (außer im Dezember)

Kontakt und Information: Linda Meyer, Tel. 32 290 29 65, meyer@rheuma-liga-berlin.de

- **Stammtisch für junge Menschen mit Rheuma**

Sie sind jung und möchten sich in lockerer Atmosphäre mit anderen Betroffenen austauschen? Die Treffen finden monatlich statt und werden per Doodle-Umfrage abgestimmt.

Kontakt und Information: Bertram Wittig, Tel. 32 290 29 51, wittig@rheuma-liga-berlin.de

- **Neu! Stammtisch für Eltern rheumakranker Kinder**

Ihr Kind ist an Rheuma erkrankt und Sie möchten sich mit anderen Eltern in der gleichen Situation austauschen? Hier können Sie Erfahrungen austauschen und Anregungen erhalten. Wir planen die Gründung eines Stammtisches: Ort und Termine werden beim ersten Treffen verabredet.

Kontakt und Information: Bertram Wittig, Tel. 32 290 29 51, wittig@rheuma-liga-berlin.de

- **Neu: Rentenberatung im Treffpunkt Neukölln**

Viviane Böstfleisch (Versichertenälteste) bietet Beratung zum gesetzlichen Rentenrecht jeden 1. Mittwoch im Monat, 10.30-12.30 Uhr nach Anmeldung an. Bitte halten Sie Ihre Versichertennummer bereit.

Ort: Rheuma-Liga-Treffpunkt Neukölln im Bürgerzentrum Neukölln, Werbellinstr. 42, 12053 Berlin

Kontakt und Information: Soziale Beratung, Tel. 32 290 29 50, beratung@rheuma-liga-berlin.de

- **Selbsthilfegruppe Polymyalgia rheumatika Charlottenburg**

Das nächste Treffen ist am 22.5.19, 11-13 Uhr, neue Interessenten sind herzlich willkommen.

Ort: Rheuma-Liga-Treffpunkt Charlottenburg-Wilmersdorf (Untergeschoss AOK Servicecenter), Zillestraße 10, 10585 Berlin

Kontakt und Information: Peter Böhm, Tel. 32 290 29 62, boehm@rheuma-liga-berlin.de

- **Neue Selbsthilfegruppe: Menschen über 65 in Charlottenburg mit rheumatischen Erkrankungen**

Die Gruppe soll im Mai 2019 beginnen und zweimal monatlich am Mittwoch, 14-16 Uhr, stattfinden.

Ort: Rheuma-Liga-Treffpunkt Charlottenburg-Wilmersdorf (Untergeschoss AOK Servicecenter), Zillestraße 10, 10585 Berlin

Kontakt und Information: Peter Böhm, Tel. 32 290 29 62, boehm@rheuma-liga-berlin.de

- **Neue Selbsthilfegruppe „Arthrose“ Lichtenberg**

Der gemeinsame Austausch zu Alltags- und Krankheitsbewältigung soll im Mittelpunkt stehen.

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

Kontakt und Information: Frank Benedikt, Tel. 32 290 29 54, benedikt@rheuma-liga-berlin.de

- **Neue Selbsthilfegruppe in Marzahn**

Junge wie auch Ältere sind herzlich willkommen.

Ort: Selbsthilfekontaktstelle, Alt-Marzahn 59 A, 12683 Berlin

Kontakt und Information: Frank Benedikt, Tel. 32 290 29 54, benedikt@rheuma-liga-berlin.de

- **Neue Selbsthilfegruppe „Psoriasisarthritis“ in Mitte gegründet**

Gelenkbeschwerden und Hauterscheinungen können den Alltag sehr beeinflussen. Tauschen Sie sich mit anderen zu Erfahrungen und Hinweisen aus. Nächstes Treffen am 13.5.19, 17-18.30 Uhr.

Ort: Rheuma-Liga-Treffpunkt Mitte, Charité Campus Mitte, Eingang Ambulanz, III. Ebene, Raum 03 007 A, Luisenstraße 13, 10117 Berlin

Kontakt und Information: Sandra Bluhm, Tel. 32 290 29 53, bluhm@rheuma-liga-berlin.de

- **Neue Selbsthilfegruppe in Weißensee**

Die Gruppe trifft sich jeden 4. Dienstag im Monat um 16.30 Uhr.

Kontakt und Information: Frank Benedikt, Tel. 32 290 29 54, benedikt@rheuma-liga-berlin.de

- **Neue Selbsthilfegruppe in Reinickendorf geplant**

Haben Sie Interesse, sich in Ihrem Bezirk mit anderen rheumakranken Menschen auszutauschen?

Kontakt und Information: Hilaria Bundschuh, Tel. 32 290 29 52, bundschuh@rheuma-liga-berlin.de

- **Neue Selbsthilfegruppe Arthrose 50plus in Steglitz geplant**

Wenn Sie sich gerne mit anderen Betroffenen austauschen möchten, freuen wir uns auf Sie.

Ort: Rheuma-Liga-Treffpunkt Steglitz-Zehlendorf, Schützenstraße 52, 12165 Berlin

Kontakt und Information: Hilaria Bundschuh, Tel. 32 290 29 52, bundschuh@rheuma-liga-berlin.de

Fibromyalgie-Gruppen

- **Neue Selbsthilfegruppe Fibromyalgie Charlottenburg-Wilmersdorf**

Die Gruppe soll im Mai 2019 beginnen und monatlich an einem Donnerstag, 18-20 Uhr, stattfinden.

Kontakt und Information: Peter Böhm, Tel. 32 290 29 62, boehm@rheuma-liga-berlin.de

- **Neue Selbsthilfegruppe Fibromyalgie für Berufstätige**

Die Gruppe trifft sich jeden 1. Mittwoch im Monat 17.30-19 Uhr. Sie sind herzlich eingeladen, sich mit anderen auszutauschen und gemeinsam aktiv zu sein.

Kontakt und Information: Linda Meyer, Tel. 32 290 29 65, meyer@rheuma-liga-berlin.de

- **Selbsthilfegruppe Fibromyalgie Tempelhof-Schöneberg**

Die Gruppe trifft sich jeden 2. Montag im Monat von 16-18 Uhr und freut sich auf weitere Interessentinnen.

Ort: Rheuma-Liga-Treffpunkt Tempelhof-Schöneberg, Mariendorfer Damm 161a, 12107 Berlin

Kontakt und Information: Linda Meyer, Tel. 32 290 29 65, meyer@rheuma-liga-berlin.de

- **Neue Selbsthilfegruppe Fibromyalgie Reinickendorf**

Die Gruppe trifft sich jeden 1. Donnerstag im Monat 10-12 Uhr.

Kontakt und Information: Hilaria Bundschuh, Tel. 32 290 29 52, bundschuh@rheuma-liga-berlin.de

- **Mitglieder für die „Skulpturen-Gruppe“ gesucht**

Die Gruppe trifft sich jeden Montag, 14-17 Uhr und arbeitet unter Anleitung eines Bildhauers. Hierfür, sowie für Material und Brennen fallen Kosten an, die von den Teilnehmern getragen werden.

Ort: Obstallee 22 c, 13593 Berlin

Kontakt und Information: Peter Böhm, Tel. 32 290 29 62, boehm@rheuma-liga-berlin.de

- **Expert*innen aus Betroffenheit zu Kollagenosen**

Wir suchen Betroffene, die Ihr Wissen und Ihre Erfahrungen weitergeben in der medizinischen Ausbildung der Charité. Die Rheuma-Liga Berlin unterstützt den Studierendenunterricht, um die Patientenperspektive einzubringen, die Kommunikation zwischen Arzt und Patient zu verbessern und die Früherkennung rheumatischer Erkrankungen zu fördern. Sie werden durch die Rheuma-Liga Berlin geschult, auf den Einsatz vorbereitet und in Ihrer ehrenamtlichen Tätigkeit begleitet.

Kontakt und Information: Sandra Bluhm, Tel. 32 290 29 53, bluhm@rheuma-liga-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

IOP e.V. Interessengemeinschaft Organtransplantierte

Gruppentreffen

3. Freitag im Monat, 18 Uhr

Deutsches Herzzentrum Berlin, Augustenburger Pl. 1 - 13353 Berlin / Mitte

Tel.: 030 764 045 93, Mail: kontakt@transplantiert.info, Internet: <http://www.iop-berlin.de>

TX Stammtisch

Trattoria Corallo - Ostender Straße 5

Einmal im Monat immer am **3. Freitag** findet der erste TX-Stammtisch in Berlin statt. Jeder der am Thema Transplantation interessiert oder davon betroffen ist, kann kommen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Weitere Infos unter der Email: TX-Stammtisch@transplantiert.info – <http://www.corallo.de/>

Ausstellung mit Portraits Organtransplantiertes von Max Threitfall

Ab Februar 2019 Weißer Saal im Herzzentrum

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Hirntumor - After Work

Du bist an einem Hirntumor erkrankt und möchtest Dich mit anderen austauschen?

Du suchst jemanden, mit dem Du dich auf Augenhöhe unterhalten kannst?

Dann bist du bei uns richtig.

Wir treffen uns immer am **1. Mittwoch im Monat von 18:00 - 20:00 Uhr** im Horizont (Raum 4).

Kontakt: Selbsthilfekontaktstelle Horizont - Ahrenshooper Straße 5, 13051 Berlin

Tel.: 030 - 962 10 33

E-Mail: info@selbsthilfe-lichtenberg.de

www.selbsthilfe-lichtenberg.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Leben mit Brustkrebs – Multikulturelle Selbsthilfegruppe in Gründung

Eine Selbsthilfegruppe zum Austausch von Information und über Lebensgestaltung. Wir sehen uns als multikulturelle Gruppe für Menschen, die sich gut auf Deutsch verständigen können.

Wir sind eine Gruppe von Betroffenen und Angehörigen, für die Lebensfreude wieder wichtig sein soll, die von- und miteinander lernen und sich austauschen wollen.

Wenn du mitmachen möchtest, dann melde dich unter 030 – 96 210 33 oder

Mail info@selbsthilfe-lichtenberg.de
Kontakt Selbsthilfekontaktstelle Horizont - Ahrenshooper Straße 5, 13051 Berlin
Mehr dazu www.selbsthilfe-lichtenberg.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Skin-Picking (Dermatillomanie) – Gruppe in Gründung

Skin-Picking-Disorder meint ein zwanghaftes und wiederholtes Kratzen, Quetschen, Drücken und Zupfen an Pickeln, Mitessern und Hautunebenheiten und ist mitunter sichtbarer Ausdruck verschiedener innerer Gefühle:

- Einsamkeit
- Zweifel
- Wut, Hass auf die Umwelt/Gesellschaft und auf sich selbst
- Stress & Überforderung
- Scham, Schuld, Trauer & Hilflosigkeit

Dabei kann die Prozedur des Kratzens sich auch entspannend, augenblicklich sogar meditativ anfühlen, und einen Abbau von Druck bewirken.

Fragst du dich auch: Welche Impulse sind treibend? Welche Gefühle entstehen? Warum tut Skin-Picking auch gut? Wie beeinflussen mich mein soziales Umfeld und gesellschaftliche Anforderungen?

Die Gruppe soll den Raum dafür bieten uns im respektvollen und unterstützenden Umgang miteinander auszutauschen. Jede*r ist herzlich willkommen. Bei Interesse melde dich direkt bei den Mitarbeiterinnen der Selbsthilfekontaktstelle Treptow-Köpenick.

Eigeninitiative – Selbsthilfekontaktstelle Treptow-Köpenick | Genossenschaftsstr. 70 in 12489 Berlin
Tel 030 631 09 85 | eigeninitiative@ajb-berlin.de | www.eigeninitiative-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Angst - Selbsthilfegruppe in Gründung

Du gehörst auch zu den Menschen, die von einer Angststörung betroffen sind und möchtest Dich mit anderen darüber austauschen? Du suchst eine vertrauliche Runde, in der Du offen reden kannst? In der Leute sitzen, die ähnliche Situationen meistern müssen wie Du?

Dann melde dich bei Horizont unter 030 – 96 210 33 oder info@selbsthilfe-lichtenberg.de

Kontakt: Selbsthilfekontaktstelle Horizont - Ahrenshooper Straße 5, 13051 Berlin

Tel 030 - 962 10 33

E-Mail info@selbsthilfe-lichtenberg.de www.selbsthilfe-lichtenberg.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Die mutigen Angsthasen

Es werden Frauen und Männer gesucht, gerne auch Berufstätige, die an Angststörungen oder Panikattacken leiden.

Ziel ist es, im Erfahrungsaustausch mit Gleichbetroffenen gegenseitige Unterstützung zu erfahren, um einen hilfreichen Umgang mit den Symptomen dieser Störungsbilder zu trainieren.

Die Gruppe kann keine Therapie ersetzen, stellt jedoch eine wirksame Ergänzung dar.

Treffen 1. + 3. Dienstag im Monat 17.00 – 18.30 Uhr

Ort STZ Süd, Lipschitzallee 80, 12353 Berlin

Anmeldung SHZ-Süd Tel. 605 66 00, E-Mail SHKGropiusstadt@t-online.de

Gebühren Gruppenspende an das SHZ

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Deutsche Huntington-Hilfe Berlin-Brandenburg e.V.

Treffen der Selbsthilfegruppe mit Angelika Schmid

Thema: Informationen zu Vollmachten und Verfügungen (Vortrag)

Termin 21. Mai 2019, 18.30 Uhr

Ort Blissestr. 12 Ecke Wilhelmsaue (Eingang), 10713 Berlin-Wilmersdorf

Kontakt: Andreas Schmidt

SELBSTHILFE

Eine neue Selbsthilfegruppe in Gründung

Urtikaria (Nesselfieber)

Du lebst mit der Diagnose Urtikaria (Nesselfieber)? Du fühlst dich alleine und nicht verstanden? Du willst dich über die Krankheit informieren und austauschen? Dann komm zu uns in die Selbsthilfegruppe, denn: Geteiltes Leid ist halbes Leid. Wir freuen uns auf dich!

Bei Interesse melde dich unter Tel 030 – 96 210 33

Diese Selbsthilfegruppe organisiert sich in Kooperation mit:

Kontakt Selbsthilfekontaktstelle Horizont - Ahrenshooper Straße 5, 13051 Berlin

Tel 030 - 962 10 33

E-Mail info@selbsthilfe-lichtenberg.de

www.selbsthilfe-lichtenberg.de

SELBSTHILFE**Frauen in den Wechseljahren – in Gründung**

Für die Gründung einer Selbsthilfegruppe für Frauen in den Wechseljahren werden Interessentinnen gesucht. Bei Interesse melden Sie sich bitte im Selbsthilfezentrum Neukölln-Süd, Lipschitzallee 80.

Der Termin wird bei 6 Interessent*innen festgelegt.

Zeit nach Absprache

Ort SHZ-Süd, Lipschitzallee 80

Kontakt über SHZ-Süd Tel 030 605 66 00

SELBSTHILFE**Sammelsucht, Desorganisation und Co-Morbidität**

Kennst Du das: Sammelsucht, Ordnungschaos und Handlungsblockaden? Stört es Dich und willst Du etwas daran ändern? Dann komm zu uns! Wir freuen uns über Verstärkung.

Anmeldung bitte über die KIS.

Wann: 1. und 3. Dienstag, 18 bis 19.30 Uhr

Kontakt Jana Vogel - Expertin aus Erfahrung -

KIS - Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe - im STZ Pankow - 13187 Berlin

Tel 030 499 8709 10

www.kis-pankow.de

SELBSTHILFE**Depressionen (Ü18 – U40) – Gruppe in Gründung**

Du bist selbst betroffen und suchst andere junge Menschen, mit denen du dich über das Thema Depressionen austauschen kannst? Wie erleben andere ihren Alltag und wie gehen sie damit um? Für diese und weitere Fragen kann dir eine Selbsthilfegruppe mitunter einen passenden Rahmen geben.

Wir möchten zeitnah die Gründung einer neuen jungen Gruppe anstoßen und unterstützen. Du bist daran interessiert bzw. hast weitere Fragen? Dann nimm gerne Kontakt zu uns auf.

Eigeninitiative – Selbsthilfekontaktstelle Treptow-Köpenick | Genossenschaftsstr. 70 in 12489 Berlin

Tel 030 631 09 85 | eigeninitiative@ajb-berlin.de | www.eigeninitiative-berlin.de

SELBSTHILFE**Trauer - neue Selbsthilfegruppe**

Trauer ist eine der schwersten Lebenskrisen im Leben eines Menschen. Sie braucht Unterstützung und Begleitung, damit der Trauerprozess lebendig seinen Weg suchen kann und der Trauernde in eine veränderte Lebenssituation hineinwachsen kann. Wir suchen noch weitere Betroffene für unsere neue Selbsthilfegruppe. Hier finden sich Menschen, mit denen Sie Ihre Trauer im offenen Gespräch teilen können. Das Gründungstreffen findet am Freitag 29.03.2019 um 10:00 Uhr im Raum 1 der

Selbsthilfekontaktstelle Marzahn-Hellersdorf, Alt Marzahn 59A, 12685 Berlin statt, danach treffen wir uns jeden Freitag um diese Zeit. Telefon 030 / 5425103 für weitere Infos

Kontakt Tilmann Pfeiffer - Wuhletal-Psychosoziales Zentrum gemeinnützige GmbH
Stadtteilarbeit - Selbsthilfekontaktstelle Marzahn-Hellersdorf - Alt Marzahn 59a, 12685 Berlin
Tel 030 / 542 510 3
Internet www.wuhletal.de/Selbsthilfe.html

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Trennung von einem Narzissten

Die Trennung von einem narzisstischen Menschen ist eines der schwersten Dinge, die man emotional leisten kann. Hast du dich in deiner Beziehung oft ausgelaugt gefühlt? Hast du unter dem Egoismus und der Rücksichtslosigkeit von deiner/m Partner*in gelitten? Kamst du dir vereinnahmt und wenig wertgeschätzt vor? Hast du in dir Wut aufkommen gespürt und dich gleichzeitig trotzdem irgendwie schuldig gefühlt? Wenn es dir in deiner Beziehung ähnlich erging oder du dies in deiner aktuellen Beziehung erlebst, dann melde dich bei Horizont unter 030 – 96 210 33

Kontakt: Selbsthilfekontaktstelle Horizont - Ahrenshooper Straße 5, 13051 Berlin
Tel. 030 - 962 10 33
E-Mail info@selbsthilfe-lichtenberg.de www.selbsthilfe-lichtenberg.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Leben mit psychischen Störungen

In freundschaftlicher Atmosphäre sprechen wir über, die schönen und weniger schönen Dinge des Alltags, z.B. den Umgang mit psychosomatischen Problemen. Wir sind therapieerfahrene Frauen in der Lebensmitte und freuen uns über neue Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

Treffen 1. + 3. + 5. Dienstag im Monat
Uhrzeit 18.00 - 20.00 Uhr
Ort Löwensteinring 13A
Anmeldung Selbsthilfezentrum Neukölln-Süd | Tel. 605 66 00 | E-Mail: shkgropiusstadt@t-online.de
Kosten Gerne Gruppenspende

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Emotion Anonymus (EA) – Selbsthilfegruppe für emotionale Gesundheit

Termin jeden Mittwoch 18 Uhr
Wir sind eine Selbsthilfegruppe für emotionale Gesundheit und unterstützen uns gegenseitig in unserer seelischen Genesung. Du kannst bei uns nach dem bewährten 12 Schritte-Programm arbeiten (was aber keine Voraussetzung für die Gruppenteilnahme ist).
Unsere Gruppe ist offen. Komm einfach jederzeit vorbei und schau ob EA auch ein Teil Deines Genesungsweges sein kann. Wir freuen uns auf Dich!
Gruppentreffen: KIS im Stadtteilzentrum Pankow | Schönholzer Str. 10 | 13187 Berlin

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Selbsthilfegruppe „Sucht und Seele“

Wer eine Erfahrung mit der Sucht gemacht hat, weiß genau wie viel Kraft es kosten, einen Neubeginn zu starten. Russisch sprachige Gruppe hilft Ihnen dabei eine neue Perspektive für eine lohnende Zukunft zu finden, ein neues Ziel für das Leben ohne Sucht zu entwickeln und Ihre innere Leere zu füllen.

Treffen jeden 4. Mittwoch 17:30-19 Uhr
Ort ABC, Alt-Marzahn 54, 12685 Berlin
Kontakt Deniss Cikulins 0177 4950176

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Selbsthilfe für ehemalige Raucher/innen (in Gründung)

Haben Sie aufgehört zu rauchen, sind in Ihrem Alltag jedoch noch mit dem Verlangen nach der Zigarette konfrontiert? Fehlen Ihnen noch Strategien, mit dem Suchtdruck umzugehen und wollen Sie sich einfach mit anderen ehemaligen Rauchern austauschen?

Dann melden Sie sich gerne bei uns und werden Sie Teil der zukünftigen Selbsthilfegruppe für ehemalige Raucher/innen.

Bei Interesse wenden Sie sich bitte an KIS!

KIS Pankow | Schönholzer Str. 10 | 13187 Berlin | Tel.: 030 499 8709 10 | www.kis-pankow.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Selbsthilfegruppe in Gründung: Opfer eines Einbruchs

In dieser Selbsthilfegruppe wollen wir uns mit den Auswirkungen auseinandersetzen, wieder Mut und Vertrauen in das eigene Leben und die Mitmenschen bekommen.

KIS im Stadtteilzentrum Pankow - Schönholzer Str. 10 - 13187 Berlin

Tel.: 030 49 98 70 910

kis@hvd-bb.de

www.kis-pankow.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Kontaktabbruch zur Familie ?!

Menschen, die den Kontakt zu ihrer Familie abgebrochen haben, trauen sich oft nicht, mit anderen Menschen über ihre Not zu sprechen. Oft werden sie mit unbedachten Aussagen stigmatisiert. Aus diesem Grund wollen wir in einer Selbsthilfegruppe mit anderen Betroffenen Erfahrungen austauschen, lernen mit der Situation umzugehen und Lösungen finden.

Treffen jeder 2. und 4. Dienstag im Monat 20-21.30 Uhr

2. Dienstag im Monat offen für Interessierte - Anmeldung erforderlich -

Ort KIS Prenzlauer Berg im Stadtteilzentrum Teutoburger Platz

Fehrbelliner Str. 10 10 119 Berlin 2. OG KIS-Gruppenraum

Tel. 030 49 98 70 910

kis@hvd-bb.de

www.kis-pankow.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Selbsthilfe bewegt

Gemeinsam geht es leichter! Wir sind selbst betroffen und wissen wie es ist, ohne Antrieb oder Motivation den Tag meistern zu müssen. Wir wissen aber auch wie Bewegung und Aktivität neue Kraft spenden können. Deshalb laden wir Sie ein, uns zu begleiten!

Hohenbrucher Hunderunde – Ausflug mit Huskies

Wir gehen mit den Huskies aus dem Tierheim Oranienburg spazieren.

Treffen: Samstag, 09. und 23. März 2019, 10 Uhr

ACHTUNG: Bitte unbedingt vorher anmelden unter selbsthilfe.bewegt@hvd-bb.de oder telefonisch

montags zwischen 10:00 und 13:00 Uhr unter 030 - 499 870 910

Functional Walking mit Dr. Anke Wilfinger

... ein sportlicher Spaziergang für jedermann durch den Bürgerpark Pankow. Hierbei werden verschiedenste Übungen aus dem Bereich des funktionellen Trainings zur Förderung der konstitutionellen Fähigkeiten, insbesondere der Verbesserung von Koordination, Gleichgewicht, Beweglichkeit sowie Kraft und Ausdauer mit eingebaut.

Treffen: Samstag, 02. und 30. März 2019, 16 bis 17 Uhr

ACHTUNG: Bitte unbedingt vorher anmelden unter selbsthilfe.bewegt@hvd-bb.de oder telefonisch

montags zwischen 10:00 und 13:00 Uhr unter 030 - 499 870 910

KIS Pankow | Schönholzer Str. 10 | 13187 Berlin | Tel.: 030 499 8709 10 | www.kis-pankow.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Tangiert - Selbsthilfegruppe für Frauen schwuler Männer

Aktuell sind wir 14 betroffene Frauen und es wäre schön, wenn wir alle zusammen kommen könnten für den Austausch, Halt, Erfahrung und zum Kennen lernen.

Ira und ich möchten Euch hierzu gerne für den

16. März 2019, 10.30 Uhr - 14.00 Uhr einladen.

Wie immer werden wir uns in den Räumen –

Selbsthilfe-Treffpunkt Friedrichshain-Kreuzberg, Boxhagener Str. 89, 10245 Berlin treffen.

Gerne mit einem kleinen Frühstück. Hierfür sollte jede eine Kleinigkeit mitbringen. Und dabei können wir uns unsere Geschichten erzählen. Jede Frau, die Gesprächsbedarf hat, kommt zu Wort. Andere wollen vielleicht mehr zuhören. Wieder andere sind gekommen, um mit ihrem Ratschlag den anderen Frauen zur Seite zu stehen...

Wir würden uns freuen, wenn ihr dabei seid! Wir freuen uns auch von euch zu hören, falls ihr nicht kommt. Spontanes Dazu-Stoßen wie immer ebenfalls gern gesehen. Das Treffen wird auf jeden Fall stattfinden!

Kontakt: Ira Venz - Heike Keller

<https://www.facebook.com/tangierte.de>

www.tangierte.de

info@selbsthilfe-treffpunkt.de

www.selbsthilfe-treffpunkt.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Mann-O-Meter – Gruppenangebote für schwule Männer

Mo 18:00-22:00	Die Montagsspieler - offene Spielegruppe beim Kieztreff
Di 17:00-19:00	Café Doppelherz – schwuler Kieztreff am Nollendorfplatz für Männer ab 50
Mi 18:00-20:00	Jungschwuppen Mittwochclub - schwule Jugendgruppe 14-29jährige „Mit einer Tasse Kakao durch den alltäglichen schwulen Wahnsinn“
Mi 19:00-21:00	Akademicus-Gay-Berlin offenes Treffen schwuler Akademiker (1. Mi. im Monat)
Mi 19:30-22:00	Literatunten – offenes Treffen für literaturinteressierte Schwule (2. + letzter Mi. im Monat)
Do 18:30-20:00	MANEO-Teestube für schwule und bisexuelle geflüchtete Männer
Do 20:00-22:00	Anonyme Alkoholiker offenes Treffen
Fr 18:00-19:00	SCA-Meeting offene anonyme Gruppe für sexuell zwanghafte Männer
Fr 19:00-20:00	Narcotics Anonymous Meeting - offenes Treffen für Schwule und Lesben
Fr 20:00-22:00	Romeo & Julius - schwule Jugendgruppe 14-29jährige [Themen siehe Kalender]
Fr 20:00-22:00	Schwule Väter und Ehemänner Berlin offenes Treffen (2. Freitag im Monat)
Sa 14:00-18:00	50+ offene Freizeitgruppe für schwule und bisexuelle Männer ab 50 (1. + 3. Sa. im Monat)
Sa 19:00-20:00	Geezers – offene Freizeitgruppe für Gays und Bi's zwischen 30 und 49

Bülowstr. 106 – 10783 Berlin

Öffnungszeiten Mo-Fr 17-22 Uhr, Sa 16-20 Uhr

Tel 030 217 510 11

Mail info@mann-o-meter.de

<http://www.mann-o-meter.de>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Aktiv in Selbsthilfe		Fortbildung 2019

Eine erfolgreiche Arbeit in Gruppen und selbstorganisierten Verbänden erfordert komplexes Wissen und vielfältige Kompetenzen. Das Fortbildungsprogramm von SEKIS und dem Arbeitskreis Fortbildung 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.

Auch 2019 gibt es wieder eine Vielzahl von Seminaren, Workshops und Diskussionen zu den unterschiedlichsten Themen. Schauen Sie mal [rein!](#)

Das Fortbildungsprogramm 2019 können Sie auf der SEKIS Internetseite als PDF herunterladen:

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

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

Kontakt: Bismarckstr. 101, 10625 Berlin

Telefon: 030 890 285 39

Mail: fortbildung@sekis-berlin.de



» [Inhaltsverzeichnis](#)

Aktiv in Selbsthilfe		Fortbildung 2019

REIHE: Supervision für Mitglieder von Selbsthilfegruppen

Montag, 06. Mai 2019 18:00 - 21:00 Uhr

Selbsthilfegruppen müssen häufig eine Vielzahl von Schwierigkeiten bewältigen. In der Supervisionsgruppe ist Raum für den Erfahrungsaustausch und die Erarbeitung von Lösungen für Probleme und Fragen aller Art. Das Angebot ist offen für alle, die ihre Fragen und Schwierigkeiten aus ihren Gruppen einbringen möchten und neugierig auf die Themen aus anderen Selbsthilfegruppen sind.

Um den vielen Fragen und Themen in der Supervision gerecht zu werden, arbeiten wir mit unterschiedlichsten Methoden: neben dem Erfahrungsaustausch im Gespräch dienen uns anschauliche Instrumente wie Rollenspiele, um typische Situationen in Selbsthilfegruppen erfahrbar und nachvollziehbar zu machen.

Ort: Eigeninitiative SH-Zentrum Treptow-Köpenick, Genossenschaftsstr. 70, 12489 Berlin

Anmeldung: eigeninitiative@ajb-berlin.de, Tel. 030 – 6310985

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Junge Menschen – Junge Fragen! - Fortbildung für die junge Selbsthilfe

Donnerstag, 09. Mai 2019, 18:00 - 21:00Uhr

Donnerstag, 24. Oktober 2019, 18.00 - 21.00 Uhr (beide Termine sind unabhängig voneinander nutzbar)

Ort: Selbsthilfe-Kontakt- und Beratungsstelle Mitte | Perleberger Str. 44, 10559 Berlin

Was brauchen junge Selbsthilfe Aktive, oder die, die es werden wollen in der Jungen Selbsthilfe? Platz für alle Fragen, die der Alltag in den Gruppen mit sich bringt. Wo braucht es mehr Begegnung? Wo mehr Bewegung? Was machen wir mit schwierigen Typen in unseren Treffen? Was, wenn keiner mehr kommt? Und was, wenn es zu viele sind? Dürfen wir auch meditieren? Oder mit der Gruppe einfach rausgehen? Oder uns in Kneipen treffen? Dieses Fortbildungsangebot schafft Raum für Fragen, die gerade junge Menschen in der Selbsthilfe beschäftigen. Nach dem Motto „Alles kann, nichts muss“ darf hier alles sein, was sein möchte. Die Termine laden dazu ein, eigene Themen aus der Arbeit in der Selbsthilfegruppe mitzubringen. Durch kreative Methoden beginnt ein Prozess zum offenen Austausch. Das schafft Raum für neue oder andere Sichtweisen. Hier können Lösungsansätze erarbeitet werden. Du bist auf der Suche nach einem offenen Austausch zu selbsthilfebezogenen Themen? Du suchst junge Menschen, die wie Du Erfahrungen in der Selbsthilfe gesammelt haben? Du hast den Mut, offen und ehrlich vielleicht auch unbequeme Bereiche anzusprechen?

Dann freuen wir uns sehr auf Deine Anmeldung!

Leitung: Anja Breuer, Birgit Sowade

Kosten: 6,00 € pro Abend

Anmeldung: 030 – 394 63 64 oder junge@selbsthilfe-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Moderationstechniken für die Selbsthilfe

Montag, 13. Mai 2019 18:00 - 21:00 Uhr

Montag, 20. Mai 2019 18:00 - 21:00 Uhr

Gespräche zu moderieren, zu strukturieren und zu begleiten, schafft der Gruppe Freiraum, sich auf den Inhalt zu konzentrieren. Dies ist eine verantwortungsvolle Aufgabe, die sehr spannend sein und viel Freude bereiten kann. Im Rahmen einer Selbsthilfegruppe ist es manchmal nicht leicht Menschen zu finden, die diese Aufgabe übernehmen. Selbst Teil des Gespräches zu sein und gleichzeitig auf den Rahmen zu achten kann schnell überfordern. Ängste vor der Verantwortung, oder davor etwas falsch zu machen, können weitere Hemmnisse sein. Die Fortbildung möchte Handwerkszeug für die Moderation von Gruppengesprächen vermitteln. Sie hilft, die mit der Moderation verbundene Rolle in der Selbsthilfegruppe besser zu verstehen. So werden die damit verbundenen Aufgaben überschaubar und die vermeintliche Verantwortung leichter. Zwei Abende, die Mut machen, sich mit diesem Know How in der Gruppe einzubringen und auszuprobieren. Dabei werden uns folgende Themen beschäftigen:

- Rolle der Moderatorin / des Moderators
- Aufgaben der Moderatorin / des Moderators
- Methoden in der Moderation

Die Abende bauen aufeinander auf und sind nur gemeinsam sinnvoll.

Ort KIS Kontaktstelle für Selbsthilfe Pankow | Schönholzer Str. 10 | 13187 Berlin

Leitung Katarina Schneider, Jens Erik Geißler

Kosten 12,00 €

Anmeldung selbsthilfe@stz-pankow.de | Tel 030 – 499 870 910

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Aktiv in Selbsthilfe		Fortbildung 2019

Grenzen setzen - Methoden für die Gruppenarbeit

Freitag, 07. Juni 2019 18:00 - 21:00 Uhr

Samstag, 08. Juni 2019 10:00 - 16:00 Uhr

Mitglieder aus Selbsthilfegruppen, die sich besonders aktiv für die Belange ihrer Gruppe einsetzen, stehen häufig in der Gefahr, zu viel Verantwortung zu übernehmen und damit über ihre eigenen Grenzen zu gehen. In diesem Seminar werden wir uns deshalb umfassend mit dem Thema angemessener Grenzsetzungen beschäftigen. Dabei wird es um folgende Themen und Fragen gehen:

Grenzen erkennen: Woran merke ich, dass ich an meiner Grenze bin? Was tue ich, wenn meine Grenze überschritten wird? Grenzen zeigen: Wie teile ich anderen mit, dass meine Grenze überschritten worden ist? Grenzüberschreitungen vermeiden: Wie kann ich zukünftig dafür sorgen, dass meine Grenze gewahrt bleibt? Verantwortung abgeben: Was an Verantwortung möchte ich abgeben? Für welche Aufgaben möchte ich andere Mitglieder gewinnen? Das Seminar setzt an konkreten Erfahrungen und Fallbeispielen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer an. Mit Hilfe kreativer Übungen und Rollenbeispielen werden wir auf sehr anschauliche Weise Zugang zum Thema finden und individuell angemessene Lösungen für passende Grenzsetzungen finden. Diese Veranstaltung wird vom Arbeitskreis Fortbildung angeboten. Sie hat interaktiven Charakter, das Erfahrungswissen der Teilnehmenden wird eingebunden.

Ort Selbsthilfe-Kontaktstelle Marzahn-Hellersdorf | Alt Marzahn 59 a | 12685 Berlin

Leitung Götz Liefert, Jens Erik Geißler

Kosten € 18,00

Anmeldung selbsthilfe@wuhletal.de | Tel 030 – 54 25 103

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Aktiv in Selbsthilfe		Fortbildung 2019

Fortbildungsreihe für Menschen mit Migrationserfahrung

Regelmäßig treffen sich muttersprachliche Gruppen zu unterschiedlichsten Themen in ganz Berlin. Türkisch oder russisch, arabisch, vietnamesisch oder polnisch wird besprochen, was das Leben durch Krankheit oder andere Herausforderungen schwierig macht. Die Fragen zur guten Gestaltung der Gruppentreffen sind denen deutschsprachiger Selbsthilfegruppen oft sehr ähnlich. Der kulturelle Hintergrund der Erfahrungen unterscheidet die aufkommenden Fragen dennoch an manchen Stellen von den Erfahrungen deutschsprachiger Gruppen. Es tauchen andere Fragen, andere Schwierigkeiten auf. Auf diesem Hintergrund bietet die Reihe 4 Fortbildungsmodulen an. Sie bearbeiten grundlegende Fragen der Selbsthilfegruppenarbeit und richtet sich gezielt an interessierte und engagierte Menschen mit Migrationserfahrung. Verantwortet werden die Fortbildungen von Mitgliedern des Arbeitskreises Migration und Selbsthilfe der Berliner Selbsthilfe- Kontaktstellen.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Aktiv in Selbsthilfe		Fortbildung 2019

Die Gruppe und ich - Meine Rolle in der Begleitung einer Selbsthilfegruppe

Mittwoch, 12. Juni 2019, 18:00 - 21:00 Uhr

Ort: Selbsthilfe-Treffpunkt Friedrichshain-Kreuzberg, Boxhagener Str. 89, 10245 Berlin

Wer gerne eine Gruppe begleiten oder leiten möchte, hat dafür Gründe. Vielleicht möchte man die eigenen guten Erfahrungen weitergeben – oder anderen schlechte Erfahrungen ersparen. Vielleicht übernimmt man gern Verantwortung und hat Spaß daran. Selbsthilfegruppen sind Orte um sich austauschen zu können. Was bedeutet das, wenn ich die Gruppe begleite / leite?

In dieser Fortbildung beschäftigen wir uns mit unterschiedlichen Leitungsmodellen in Selbsthilfegruppen. Gemeinsam wollen wir herausfinden, was davon zu unserer Persönlichkeit – und der Persönlichkeit der Gruppe - passt.

Eine Fortbildung für alle, die verstehen möchten, wie ihre Begleitung in der Gruppe wirkt.

Leitung: Team des AK Migration und Selbsthilfe Berlin
Kosten: 6,00 €
Anmeldung: 030 – 291 83 48 oder info@selbsthilfe-treffpunkt.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

INKLUSION

Inklusives Museum

Die **Berlinische Galerie** befördert aktiv den Prozess hin zu einem barrierefreien und inklusiven Museum. Zu Dauer- und einzelnen Sonderausstellungen wird in diesem Jahr ein umfassendes Programm für Besucher*innen mit und ohne Behinderungen geboten.

Barrierefreies Vermittlungsprogramm für den Zeitraum: April bis Oktober 2019

1. Angebote mit und in Deutscher Gebärdensprache (DGS, S. 1)

1.1 Ausstellung „**Lotte Laserstein. Von Angesicht zu Angesicht**“ (05.04.–12.08.2019)

„Lotte Laserstein gehört zu den allerbesten der jüngeren Malergeneration“, schwärmte die Presse 1929. Zentrales Thema von Lotte Laserstein (1898–1993) ist die Porträtmalerei. Akademisch-handwerklich geschult, schließt ihre Malerei am deutschen Naturalismus des späten 19. Jahrhunderts an. Dabei machen Nüchternheit in der Darstellung und Modernität im Bildausschnitt ihre Darstellungen einzigartig.

Die vom Städel Museum in Frankfurt organisierte und im Herbst 2018 dort gezeigte Ausstellung „**Von Angesicht zu Angesicht**“ wird von der Berlinischen Galerie 2019 übernommen und um weitere Leihgaben erweitert. Der Fokus der Schau liegt auf der Schaffensphase der 1920er und 1930er Jahre, die als Glanzpunkte von Lasersteins Karriere anzusehen sind. Darüber hinaus werden wichtige in der Emigration entstandene Arbeiten präsentiert.

1.2 Ausstellung „**Underground Architecture. Berliner U-Bahnhöfe 1953–1994**“ (16.02.–20.05.2019)

Sachlich-schlichte Eleganz, knallig bunter Pop und historisierende Kathedralarchitektur – die zwischen 1953 und 1994 entstandenen Berliner U-Bahnhöfe prägen mit ihrer unverwechselbaren, der Nachkriegs- und Postmoderne verhafteten Gestaltung bis heute die tägliche Lebenswelt der Berliner*innen.

2. Angebote für blinde und sehbehinderte Besucher*innen (S. 5)

3. Angebote für Besucher*innen mit Lernschwierigkeiten (S. 8) 4. Informationen zum Museum (S. 10)

Zur Ausstellung bietet die Berlinische Galerie ein Angebot für taube und hörbeeinträchtigte Besucher*innen, wie Führungen mit Übersetzung in Deutsche Gebärdensprache (DGS) sowie ein Kunstgespräch mit der Kunstvermittlerin Veronika Kranzpiller ausschließlich in DGS.

Ausstellungseröffnung mit DGS Do 04.04.2019, 19:00 Uhr Berlinische Galerie, Alte Jakobstr. 124-128, 10969 Berlin-Kreuzberg

Die Redebeiträge werden simultan in Deutsche Gebärdensprache (DGS) übersetzt. Die Teilnahme an der Veranstaltung ist kostenfrei, ohne Anmeldung, Einlass ab 18:00 Uhr.

Link zum Kalender-Eintrag der Berlinischen Galerie: <https://bit.ly/2Bzwc6W>

Kunstgespräch in DGS Sa 13.04.2019, 14:00–15:30 Uhr Berlinische Galerie, Alte Jakobstr. 124-128, 10969 Berlin-Kreuzberg

Ein Gespräch mit der Kunstvermittlerin Veronika Kranzpiller lädt zum gemeinsamen Austausch ausschließlich in Deutscher Gebärdensprache (DGS) über die Kunst von Lotte Laserstein und weiterführenden Themen ein. In Kooperation mit dem Museumsdienst Berlin.

Die Teilnahme ist im Museumseintritt enthalten, ohne Anmeldung.

Link zum Kalender-Eintrag der Berlinischen Galerie: <https://bit.ly/2TWtKhS>

Kurator*innenführung mit DGS Mo 06.05.2019, 14:00–15:00 Uhr Berlinische Galerie, Alte Jakobstr. 124-128, 10969 Berlin-Kreuzberg

Führung mit der Kuratorin Annelie Lütgens, Leiterin der Grafischen Sammlung in der Berlinischen Galerie
Die Führung wird simultan in Deutsche Gebärdensprache (DGS) übersetzt.

Die Teilnahme ist im Museumseintritt enthalten, ohne Anmeldung.

Link zum Kalender-Eintrag der Berlinischen Galerie: <https://bit.ly/2TRxVf2>

Wochenendführung mit DGS Sa 22.06.2019, 15:00–16:00 Uhr Berlinische Galerie, Alte Jakobstr. 124-128, 10969 Berlin-Kreuzberg

Überblicksführung mit Übersetzung in Deutsche Gebärdensprache (DGS)

In Kooperation mit dem Museumsdienst Berlin

Die Teilnahme ist im Museumseintritt enthalten, ohne Anmeldung.

Link zum Kalender-Eintrag der Berlinischen Galerie: <https://bit.ly/2SEyLzq>

Die Berlinische Galerie nimmt dies zum Anlass, erstmals Einblicke in Konzepte und Entstehungsgeschichten ausgewählter U-Bahnhofarchitekturen zu geben. Als Teil der Dauerausstellung verdeutlichen auf 100 Quadratmetern rund 60 Exponate die entstandene formale Vielfalt der Berliner U-Bahnarchitektur und ihr Potential als kulturelle Identifikationsorte.

Zur Ausstellung bietet die Berlinische Galerie für taube und hörbeeinträchtigte Besucher*innen ein Kunstgespräch mit der Kunstvermittlerin Veronika Kranzpiller ausschließlich in Deutscher Gebärdensprache (DGS).

Kunstgespräch in DGS Sa 04.05.2019, 14:00–15:30 Uhr Berlinische Galerie, Alte Jakobstr. 124-128, 10969 Berlin Kreuzberg

Berlinische Galerie - Landesmuseum für Moderne Kunst, Fotografie und Architektur

Stiftung Öffentlichen Rechts

Alte Jakobstraße 124-128

10969 Berlin Tel. (+49) - (0) 30 789 02 832

Fax (+49) - (0) 30 789 02 730

www.berlinischegalerie.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

ENGAGEMENT

Berliner Ehrennadel für Rolf Blaga

Am 22. Mai 2019 wird Rolf Blaga die "[Berliner Ehrennadel](#)" verliehen.

Diese Auszeichnung ist gedacht für Bürgerinnen und Bürger, die sich lange Zeit ehrenamtlich sozial engagiert haben. Zweimal im Jahr wird aus jedem der Berliner Bezirke eine Person dafür ausgewählt.

Der Psoriasis Forum Berlin e.V. ist, dank der beharrlichen Initiative von Rolf Blaga, bei den Dermatologen in der Stadt bekannt. Er nimmt regelmäßig an deren Veranstaltungen als Patientenvertreter teil.

Über viele dieser Veranstaltungen berichtet er für Patienten im überregionalen Psoriasis-Netz.

Die Hautärzte respektieren ihn als praktisch denkenden Psoriasis-Experten.

Rolf Blaga hat sich von Anfang an in die heftige Diskussion über Pharma-Einflüsse innerhalb der Selbsthilfe eingemischt. Dafür wurde er, vor allem in den Anfängen, immer wieder heftig angegriffen. Er vertritt

vehement die Meinung, dass Selbsthilfe-Initiativen zwar mit Pharmafirmen sprechen, sich aber nicht von ihnen finanzieren lassen sollen. Blaga verweist auf Sozialstudien. Die würden alle zeigen, dass

Patientenorganisationen sich pharmafreundlicher verhalten, wenn sie Geld aus der Industrie bekommen.

Zur Ehrung eines Einzelnen gehört, diejenigen zu erwähnen, die das möglich gemacht haben.

Seine Aktivitäten sind nur deshalb erfolgreich, weil die Mitglieder der Berliner Selbsthilfegruppe ihn dabei tatkräftig unterstützen. Die monatlichen Treffen sind nur deshalb so gut besucht, weil immer wieder

Referentinnen und Referenten bereit sind, sich in ihrer Freizeit den Patientenfragen zu stellen. Solange Menschen zu solch sozialem Verhalten bereit sind, wird es auch eine lebendige Selbsthilfe geben.

Rolf Blaga leistet seinen Beitrag dazu.

Claudia Liebram

» [Inhaltsverzeichnis](#)

ENGAGEMENT

Stand und Perspektiven der Gelbwestenbewegung in Frankreich

Auch wenn die Zahl der Teilnehmenden aktuell zurück geht und der Brand von Notre-Dame im Zentrum der medialen Aufmerksamkeit steht: Frankreich wird weiterhin von den sozialen Protesten der sog. Gelbwestenbewegung geprägt. Das **Institut für Protest- und Bewegungsforschung (ipb)** hat nun ein Arbeitspapier veröffentlicht, in dem Ursachen, Auslöser und Verstärker untersucht und die Perspektiven dieser heterogenen Bewegung analysiert werden. Demnach sind die Gelbwestenproteste, obwohl ohne direkten Vorläufer in der Geschichte Frankreichs, ein Produkt der spezifischen sozioökonomischen, politischen und kulturellen Gegebenheiten des Landes, die wahrscheinlich nicht in anderen Ländern Europas Fuß fassen wird. Die Prognose der Publikation: In ihrer jetzigen Form werden sich die Gelbwesten nicht halten können; die Bewegung werde entweder in der Routine der Wiederholung versanden oder aber aufgrund einer Reihe interner Streitfragen auseinanderbrechen. Die Frage, ob die Bewegung nachhaltige soziale und demokratische Veränderungen in Frankreich auf den Weg bringen kann, ist dabei noch offen.

[Die Studie im Wortlaut](#) (PDF)

Quelle: Wegweiser Bürgergesellschaft 17. 4. 2019

» [Inhaltsverzeichnis](#)

ENGAGEMENT

Bewegungsstiftung: Neue Programmangebote

Die Bewegungsstiftung fördert Protestbewegungen, die sich für Frieden, Ökologie und Menschenrechte einsetzen mit Geld und Beratung. Nun hat sie zwei neue Förderprogramme und ein Beratungsangebot aufgelegt. Mit dem Starthilfeprogramm werden Initiativen unterstützt, die neue Strukturen aufbauen oder neue Themen angehen wollen. Der Einmischungstopf stellt Gruppen bis zu 1.000 Euro für spontane Aktionen zur Verfügung. Die Strategieberatung soll Gruppen und engagierten Einzelpersonen dabei helfen, strategiefähig zu werden. Anträge sind ab April und Mai 2019 möglich.

<https://www.bewegungsstiftung.de/antrag-stellen.html>

Quelle: Wegweiser Bürgergesellschaft 17.4.2019

» [Inhaltsverzeichnis](#)

ENGAGEMENT

Fridays for Future:

Offener Brief des »Bündnis für eine demokratische Gesellschaft«

Im Rahmen der weltweiten Bewegung »Fridays for Future« streiken Schüler/innen und junge Menschen in zahlreichen Städten jeden Freitag während der Unterrichtszeit für verschärfte und konsequenter umgesetzte Klimaziele. Die Meinungen zu den Protesten sind geteilt; es gibt nicht wenige kritische Stimmen, die insbesondere dem Fernbleiben des Unterrichts während der Proteste skeptisch gegenüberstehen. Ein positives Feedback kommt hingegen unter anderem vom Bündnis »Bildung für eine demokratische Gesellschaft«, das rund 100 zivilgesellschaftliche Organisationen und staatliche Stellen umfasst. In einem offenen Brief wenden sich die Unterzeichner/innen an alle Teilnehmer/innen der »Fridays for Future«-Bewegung, um den Aktivist/innen ihren Respekt und ihre Unterstützung zuzusichern. Der Brief lobt den Einsatz der Demonstrierenden, die für eine bessere Klimapolitik zum Beispiel durch den verpassten Unterricht persönliche Nachteile in Kauf nehmen. Zudem schlagen die Autor/innen des offenen Briefs vor, die Proteste als Anlass zu nutzen, um über neue Wege der politischen Bildung zu diskutieren.

<http://www.stiftungbildung.com/2019/03/29/fridays-for-future-offener-brief-an-die-aktiven/>

Quelle: Wegweiser Bürgergesellschaft 17.4.2019

» [Inhaltsverzeichnis](#)

ENGAGEMENT

Engagement und Beteiligung älterer Menschen in der digitalen Welt

Digitale Technologien verändern politische und gesellschaftliche Partizipationsmöglichkeiten und das bürgerschaftliche Engagement. Dies betrifft auch das Engagement älterer Menschen. Christine Freymuth zeigt in ihrem Gastbeitrag, wie sich das Engagement älterer Menschen im Zuge der Digitalisierung

verändert, welche Möglichkeiten und Herausforderungen damit einhergehen und inwiefern digitale Werkzeuge genutzt werden.

[Freygut, Christine: Engagement und Beteiligung älterer Menschen in der digitalen Welt – Ein Erfahrungsbericht](#) (PDF 284 KB)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

ENGAGEMENT

Berliner Freiwilligenbörse

Samstag 11. Mai 2019 in der Zeit von 11 - 17 Uhr

Die große Engagement-Messe mit Information und Beratung rund ums Ehrenamt.

Ort Berliner Rathaus (Wappen- und Säulensaal), Rathausstr. 15, 10178 Berlin

» [Inhaltsverzeichnis](#)

ENGAGEMENT

Woche der pflegenden Angehörigen 2019

Bereits zum 5. Mal findet vom **11. bis 17. Mai 2019** die Woche der pflegenden Angehörigen statt. Die **Kontaktstellen PflegeEngagement im Projektverbund von Selko e.V.** sind von Anfang an dabei. Sie haben dieses einzigartige Format zur Wertschätzung pflegender Angehöriger mit initiiert und sind fester Bestandteil des Organisations-Teams. Auch in diesem Jahr richten sie wieder den beliebten Tanznachmittag im Café Keese aus und bieten zahlreiche bezirkliche Veranstaltungen an. Unsere Ehrenamtlichen unterstützen tatkräftig die berlinweiten Veranstaltungen, darunter auch die Abschlussgala: Das Highlight der Woche der pflegenden Angehörigen!

Untenstehend finden Sie zusammengefasst alles Wichtige zur Woche der pflegenden Angehörigen 2019: Wertschätzung und Anerkennung für Pflegenden Angehörige in Berlin

Dies vermittelt die 5. Woche der pflegenden Angehörigen vom 11.5. - 17.5.2019 in Berlin.

Im Zentrum der Kulturwoche steht die Verleihung der Ehrennadeln „Berliner Pflegebär“ und

„pflegecompass“ (Bundesweit) bei einer Gala am 17.5.2019 ab 15.30 Uhr im Roten Rathaus Berlin.

Hierbei werden, stellvertretend für alle, zehn Angehörige aus unterschiedlichen Pflegezusammenhängen geehrt.

Darüber hinaus finden für pflegende Angehörige zwei Dampferfahrten, ein Kinonachmittag mit dem Film „25 km/h“, ein Tanzcafé, ein Poetry-Slam und eine Kurzfilmveranstaltung in Kooperation mit der Berlinale statt. Auch die bezirklichen Kooperationspartner, wie die Kontaktstellen PflegeEngagement und die Pflegestützpunkte setzen über 20 bezirkliche Veranstaltungen um. Wohlfühltag, Informationsveranstaltungen, Ausflüge und eine Zirkusveranstaltung für die ganze Familie.

Alle Veranstaltungen sind für pflegende Angehörige kostenlos. Eine Versorgung der Pflegebedürftigen kann durch Kooperationspartner gesichert werden.

Weitere Informationen, Eintrittskarten zu den Veranstaltungen sowie Kontakt erhalten Sie bei der Fachstelle für pflegende Angehörige oder unter www.woche-der-pflegenden-angehoerigen.de Tel.: 030 61 20 24 99, info@woche-der-pflegenden-angehoerigen.de

Kontakt: Ina Kammermeier, Kompetenzzentrum Pflegeunterstützung, Benjamin Salzmann, Fachstelle für pflegende Angehörige

» [Inhaltsverzeichnis](#)

ENGAGEMENT

Sucht-Prävention

In Deutschland wächst jedes 6. Kind zumindest vorübergehend in einer suchtblasteten Familie auf. Weitblick adressiert Familien mit problematischem Substanzkonsum bzw. Verhalten. Da Sucht nach wie vor stigmatisiert ist, fällt es allen Familienmitgliedern schwer, die Problematik zu offenbaren und Hilfen in Anspruch zu nehmen. Das niedrigschwellig gestaltete Projekt richtet sich zum einen an problematisch konsumierende Eltern bzw. deren Partner*innen und zum anderen an Jugendliche, die möglicherweise von riskantem Konsum und Verhalten ihrer Eltern betroffen sind. - Unser Angebot für Eltern: Modular aufgebaute Seminare, die neben der Sensibilisierung für die Auswirkungen von riskantem Suchtverhalten auf die Kinder auch auf die Stärkung der Erziehungskompetenzen abzielen. Die Seminare werden durchgeführt in Einrichtungen, in denen der Kontakt zu betroffenen Eltern bereits besteht.

- Unser Angebot für Jugendliche: Interaktiv gestaltete Workshops greifen das Thema Sucht im nahen Umfeld auf. Die Jugendlichen sollen unterstützt und gestärkt werden, auch Hilfe in Anspruch zu

nehmen. Wir bieten die Workshops in Settings an, wo sowohl Betroffene als auch Jugendliche in deren Umfeld erreicht werden können, wie z.B. in Schulen, Jugendtreffs, Jugendkulturzentren, Jugendhilfeeinrichtungen, Jugendverbände, Jugendorganisationen etc.

- Unser Online Angebot: Die Webseite www.suchtzuhause.de beantwortet zielgruppenspezifisch sowohl Eltern als auch von Sucht betroffenen Jugendlichen Fragen, die diese bewegen. Auch vermittelt sie Verständnis für die jeweilige Situation, klärt auf und gibt Orientierung.

Alle Angebote sind kostenfrei! Im Anhang finden Sie den Flyer zum Projekt Weitblick.

Weitere Infos unter: <https://www.kompetent-gesund.de/projekte/familie/>

Sprechen Sie uns an! Fachstelle für Suchtprävention Berlin gGmbH | Chausseestr. 128/129 | 10115 Berlin

Tel 030-29 35 26 15

Email info@berlin-suchtpraevention.de

Web www.kompetent-gesund.de

www.berlin-suchtpraevention.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PATIENTENINTERESSEN

Aktualisierte Patienteninformationen:

Brustkrebs, erblicher Eierstockkrebs und Bauchspeicheldrüsenkrebs

Das Ärztliche Zentrum für Qualität in der Medizin (ÄZQ) hat vier Kurzinformationen zum Thema Krebs auf den neuesten Stand gebracht.

Die Texte beruhen auf dem derzeit besten verfügbaren Wissen und werden nach einer strengen Methodik erstellt. Ärzte, Pflegekräfte und andere medizinische Fachleute können die überarbeiteten Kurzinformationen kostenlos herunterladen, ausdrucken, an Erkrankte und Interessierte weitergeben.

Grundlage dieser Infoblätter sind die jeweiligen S3-Leitlinien.

[Früher Brustkrebs](#) und [metastasierter Brustkrebs](#)

Die beiden Kurzinformationen sollen einen ersten Überblick über das Krankheitsbild geben. Betroffene und Interessierte erfahren, was Brustkrebs ist, wie er festgestellt und behandelt wird. Das Informationsblatt gibt auch Hinweise, was die Erkrankte selbst für sich tun kann.

[Erblicher Eierstockkrebs](#)

Etwa jeder zehnte Eierstockkrebs ist erblich bedingt. Ein Gentest kann Aufschluss geben, ob man die veränderte Erbanlage hierfür in sich trägt. Allerdings heißt eine veränderte Erbanlage nicht zwingend, dass man erkranken wird. Experten zufolge kann man Eierstockkrebs wiederum nur vorbeugen, indem sich die Betroffene vorsorglich die Eierstöcke entfernen lässt. Insofern raten die Mediziner, vorher genau darüber nachzudenken, wie man mit dem Test-Ergebnis umgehen möchte. Die Patienteninformation gibt praktische Hinweise und nennt Ansprechpartner.

[Bauchspeicheldrüsenkrebs](#)

Hier finden Betroffene und Interessierte erste Informationen zum Krebs der Bauchspeicheldrüse. Sie erfahren, wie er sich bemerkbar macht und wie er behandelt wird. Er wird häufig erst sehr spät festgestellt, dann wenn er nicht mehr heilbar ist. Warum eine Früherkennungsuntersuchung trotzdem nicht empfohlen wird, wird ebenfalls erläutert.

Im Internet: Die Kurzinformationen stehen zum kostenlosen Download, Ausdrucken und Verteilen bereit

[Brustkrebs im frühen Stadium – was bedeutet das für mich?](#)

[Brustkrebs im metastasierten Stadium – Leben mit Brustkrebs](#)

[Krebs der Bauchspeicheldrüse – was für Sie wichtig ist](#)

[Erblicher Eierstockkrebs – Gentest ja oder nein?](#)

Methodik: [allgemeines Methodendokument](#)

Weitere Kurzinformationen und Übersetzungen: patienten-information.de

Außerdem finden Sie die Informationen auch im KV-SafeNet

unter: kbv-website.kv-safenet.de/html/3001.php.

Kontakt Svenja Siegert - Ärztliches Zentrum für Qualität in der Medizin (ÄZQ)

E-Mail: patienteninformation@azq.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PATIENTENINTERESSEN

15. Berliner Krebskongress - Patientenkongress 23.05.2019

Ort: Berlin- Kaiserin Friedrich-Haus – Robert-Koch-Platz

Wie jedes Jahr ist am Tag vor dem anstehenden 15. Berliner Krebskongress ein Patientenkongress geplant. Im Rahmen der Veranstaltung bieten wir Krebsselfhilfegruppen die Möglichkeit an, sich vor Ort an Ständen zu präsentieren und miteinander ins Gespräch zu kommen. Wir würden uns freuen auch Ihre Gruppe begrüßen zu dürfen.

Patientenkongress

15:00 Uhr	Eröffnung und Moderation Priv.-Doz. Dr. Mario Müller, Kongresspräsident Prof. Dr. Martin Loss, Kongresspräsident
15:15 – 16:00 Uhr	Lifestyle und Krebs: Was ändert sich in Ernährung, Alkohol- und Tabakkonsum, körperlicher Betätigung? (Impulsreferat und Podiumsdiskussion)
16:00 – 16:45 Uhr	Praktische Hilfe bei der Stomaversorgung im Alltag Krebs und Wundheilungsstörung: Tipps bei der Wundversorgung- Hilfe durch Wundpflegedienste? (Impulsreferate und Podiumsdiskussion)
17:00 – 17:45 Uhr	Psychoonkologie – ein Tabuthema? (Impulsreferat und Podiumsdiskussion)

Für Rückfragen stehe ich gerne zur Verfügung:

Til Kiderlen. Dr. med., M.Sc.IH, DTMPH

Facharzt Innere Medizin, Hämatologie, Onkologie, Infektiologie

Leiter der Geschäftsstelle des Vivantes Tumorzentrums

Tel.: +49 (0)30 130 142203

Mobil: +49 (0)151 16318835

Email: TilRamon.Kiderlen@vivantes.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PATIENTENINTERESSEN

Psychose-Seminar Trialog in Tempelhof-Schöneberg

Das Seminar ist ein Forum aus drei Blickwinkeln für Psychose-erfahrene, Angehörige und professionelle BegleiterInnen (Trialog).

Erfahrungen austauschen, Hintergründe aufzeigen, Sicherheit gewinnen.

Psychosen stellen für alle Beteiligten eine ungewöhnlich belastende Erfahrung dar. Die eigene Wahrnehmung wird oftmals zur einzig gültigen Realität. Das führt zu Verwicklungen und macht das gegenseitige Verstehen schwer.

Das trialogische Psychose-Seminar gibt eine Möglichkeit, sich über Erfahrungen mit Psychose bei sich selbst oder bei anderen auseinander zu setzen.

Sie sind herzlich eingeladen, müssen aber nicht regelmäßig teilnehmen. Eine Anmeldung ist nicht nötig – schauen Sie einfach mal vorbei. Besonders Angehörige und professionelle BegleiterInnen möchten wir zur Teilnahme einladen.

Themen und Termine

13.05.2019 Psychose und Psychopharmaka

27.05.2019 Psychose und (k)ein Ende !?

Uhrzeit: 18.00 – 19.30 Uhr (mit Pause) Wir bitten um pünktliches Erscheinen.

Ort: Hiram Haus – Hofbausaal hinter dem Restaurant
(Zugang durch die linke Tür neben dem Restaurant)
Alt-Tempelhof 28 12103 Berlin

Kontakt: Psychose-Seminar Tempelhof | ps.tmp@kabelmail.net

Internetforum: www.trialog-psychoseseminar.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PUBLIKATIONEN

Report: Digitalisierung braucht Zivilgesellschaft

Gemeinsam arbeiten Robert Bosch Stiftung, Bertelsmann Stiftung, Phineo und Stiftung Neue Verantwortung mit dem Report auf das Ziel einer Zivilgesellschaft hin, die den digitalen Wandel sichtbar, gestärkt und mit gesellschaftlicher Wirkung begleitet. Der Report benennt dafür zentrale Fragestellungen und ist Anlass für Austausch und noch mehr Engagement.

Der Report bietet eine Übersicht, wie die Zivilgesellschaft in Deutschland in Sachen Digitalisierung aufgestellt ist. Der Report richtet sich insbesondere an zivilgesellschaftliche Organisationen, die gerade am Anfang der Auseinandersetzung mit dem Thema stehen, aber auch an alle, die besser verstehen wollen, wie Digitalisierung die Zivilgesellschaft bewegt und verändert.

Den Text finden Sie hier:

https://www.bertelsmann-stiftung.de/fileadmin/files/BSt/Publikationen/GrauePublikationen/Digitalisierung_braucht_Zivilgesellschaft.pdf

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

02. Mai 2019

17:00 Uhr

Klinische Studien

Informationsveranstaltung der Selbsthilfegruppe Brustkrebs in der Charité Berlin mit Prof. Dr. med. Ulrich Keilholz

Charité Mitte Charité CCCC | Invalidenstr. 80 | 10115 Berlin oder Virchowweg 23 (barrierefrei)
Konferenzraum 3. Ebene (2. Obergeschoss)

Veranstalter: Selbsthilfegruppe Brustkrebs in der Charité Berlin

- Was sind klinische Studien, was ist das Ziel?
- Was hilft mir als Patientin die Teilnahme an einer Studie?
- Was ist personalisierte Medizin?
- Für wen ist eine solche Therapie sinnvoll?
- Wie komme ich als Patientin zu experimentellen Therapien

Referenten: Prof. Dr. med. Ulrich Keilholz Direktor des Charité Comprehensive Cancer Center

Mail: brunhild.dicks@shg-brustkrebs-in-der-charite-berlin.de

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

03. Mai 2019

14.00 – 18.00 Uhr

Interkulturelles Frühlingsfest in Neukölln

Wir feiern den Frühling mit den Nachbarn*innen – alle sind herzlich eingeladen zu Musik, Theater, Gesang, Tanz und Leckereien.

Nachbarschaftstreff Waschhaus-Café - Eugen-Bolz-Kehre 12 - 12351 Berlin

Veranstalter: Selbsthilfe und Stadtteilzentrum Neukölln

16.00Uhr, Biografisches Theater:

"KALEIDOSKOP BERLIN – gestern-heute-morgen" Empowerment auf bosnisch - Frauen ohne Grenzen

Selbsthilfe und Migration & Willkommensbündnis Neukölln

Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum Berlin Neukölln

Anmeldung: Azra Tatarevic - Tel. 681 60 64

Mail: azra.tatarevic@gmx.de

Internet: www.selbsthilfe-neukoelln.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

04. Mai 2019

20 Uhr

Playback Theater Berlin spielt zum Thema Starke Gefühle

Kulturétage Mosaik Theater, Oranienstr. 34 HH, 10999 Berlin beim U-Bhf. Kottbusser Tor

Veranstalter: Playback Theater Berlin

Wollen Sie cool sein, abgeklärt und lässig? Oder eher wild und zügellos?

Lieben Sie das düstere Drama oder die heitere Idylle im Frühlingsgewand?

Wie sieht es mit Leidenschaft und Liebe aus, wie mit Schmerz und Einsamkeit?

Was hat Sie in Ihrem Leben tief bewegt, was aus dem Gleichgewicht geworfen?

Starke Gefühle sind das Futter für Spontaneität und Lebendigkeit, sie nähren unsere Phantasie, beflügeln unsere Sehnsucht und locken zum Aufbruch in fremde Welten.

Lassen Sie uns teilhaben an dem wundersamen Auf-und-Ab menschlicher Innenwelten –

wir bringen Ihre Erfahrungen gefühlsvoll auf die Bühne – leicht und unbeschwert.

Kartenvorbestellungen unter goetzliefert@aol.com

oder telefonisch unter 030 / 342 08 76 (Götz Liefert)

Vorbestellte Karten bleiben bis 15 Minuten vor der Vorstellung reserviert. Einlass ab 19.30.

Kosten: Eintritt: 12.-Euro (ermäßigt 9.-Euro)

Internet: Besuchen Sie auch unsere Website www.playback-theater-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

06. Mai 2019

15.30 - 17 Uhr

Arzt – Patienten - Gespräch: „Kortison – immer noch unverzichtbar“

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

Veranstalter: Deutsche Rheuma-Liga

Referent: Prof. Dr. Frank Buttgereit

stellvertretender Klinikdirektor der Medizinischen Klinik mit

Schwerpunkt Rheumatologie und Klinische Immunologie (Charité, CCM)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

08. Mai 2019

18 - 20 Uhr

Resilienz und Stressbewältigung für hochsensible Menschen

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

In diesem Vortrag geht es darum, die eigenen Grenzen zu erkennen und zu wahren und um Strategien für eine aktive Gesundheitsvorsorge.

Ilona Kofler, Coach, Expertin für Hochsensibilität,

Kosten: 5 €

Tel: **030 80 19 75 14**

Mail: selbsthilfe@mittelhof.org

» [Inhaltsverzeichnis](#)

09. Mai 2019 und 24. Oktober 2019

jeweils von 18 – 21 Uhr

Fortbildung

Junge Menschen – Junge Fragen!

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

Was brauchen junge Selbsthilfe Aktive, oder die, die es werden wollen in der Jungen Selbsthilfe? Platz für alle Fragen, die der Alltag in den Gruppen mit sich bringt. Wo braucht es mehr Begegnung? Wo mehr Bewegung? Was machen wir mit schwierigen Typen in unseren Treffen? Was, wenn keiner mehr kommt? Und was, wenn es zu viele sind? Dürfen wir auch meditieren? Oder mit der Gruppe einfach rausgehen? Oder uns in Kneipen treffen? Dieses Fortbildungsangebot schafft Raum für Fragen, die gerade junge Menschen in der Selbsthilfe beschäftigen. Nach dem Motto „Alles kann, nichts muss“ darf hier alles sein, was sein möchte. Die Termine laden dazu ein, eigene Themen aus der Arbeit in der Selbsthilfegruppe

mitzubringen. Durch kreative Methoden beginnt ein Prozess zum offenen Austausch. Das schafft Raum für neue oder andere Sichtweisen. Hier können Lösungsansätze erarbeitet werden. Du bist auf der Suche nach einem offenen Austausch zu selbsthilfebezogenen Themen? Du suchst junge Menschen, die wie Du Erfahrungen in der Selbsthilfe gesammelt haben? Du hast den Mut, offen und ehrlich vielleicht auch unbequeme Bereiche anzusprechen? Dann melde Dich gleich hier an

Kosten: 6,00 € pro Abend

Anmeldung: Beide Termine sind unabhängig voneinander nutzbar

Telefon: 030 394 63 64

E-Mail: junge@selbsthilfe-berlin.de

Internet: www.stadtrand-berlin.de/junge-selbsthilfe/aktivitaeten-zur-jungen-sh/

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

09. Mai 2019 17:00 - 19:00 Uhr

Krebspatienten: Aktives und passives Training für Körper, Geist und Seele

mit Bärbel Rein Kinesiologin, Gesundheits- und Lebenscoach

Charité Mitte - CCCC - Invalidenstr. 80 | 10115 Berlin - Konferenzraum 3. Ebene (2. Obergeschoss)

Veranstalter: Selbsthilfegruppe Brustkrebs in der Charité

Das Training besteht aus Körper-, Atem- und Bewusstseinsübungen. Disharmonien werden ausgeglichen und die natürlichen Heilungskräfte angeregt. Ein

Programm, das über die Bewegung eine Herausforderung an die geistige Flexibilität stellt. Alle Ebenen werden angesprochen und das Bewusstsein

erweitert. Die Integration von Körper und Gehirn, sowie eine Steigerung des körperlichen Wohlbefindens und eine gute Konzentration sind die Folge.

- Lenkung unserer Gedanken
- Lenkung unserer Emotionen
- Lenkung unseres physischen Körpers
- Lenkung unserer Atmung
- Schaltung neuer Synapsen im Gehirn durch spezielle körperliche Bewegungen
- Konzentration auf unser Ziel

Referenten: Bärbel Rein, Gesundheits- und Lebenscoaching

Anmeldung: bitte unter: Tel +49 30 4047 401 mobil: +49 174 3113 269

Mail: brunhild.dicks@shg-brustkrebs-in-der-charite-berlin.de

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

12. Mai 2019 14 – 17 Uhr

Singing Sunday

Offener Singnachmittag mit spirituellen Liedern aus vielen Kulturen der Welt. Jede/r ist willkommen mitzusingen!

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

Leitung: Michaela Hustedt, Ali Schmidt vom Mantra Chor Berlin

Kosten: 10 €/ erm. 5 €

Tel: 030 80 19 75 14 – BITTE ANMELDEN

Mail: selbsthilfe@mittelhof.org

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

13. Mai 2019 18:00 Uhr

Lesung: DämonenZeit - Schattenwelten - Flucht vor dem, was schmerzt

SEKIS - Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle, Bismarckstraße 101 in 10625 Berlin

Veranstalter: SEKIS

Scheinbarer Ausweg in die Illusion der Drogen. Ilona Si Moussa hat ihr Gefängnis Alkohol verlassen und lebt

seit vielen Jahren frei von den Dämonen. Die Falle der Co-Abhängigkeit ist tückisch und oft schwer zu durchschauen. Andrea Schröder lebt mit einem Süchtigen. Am Ende Suizid.

Zwei Frauen mit sehr verschiedenen Geschichten und Erfahrungen erzählen aus ihrer Zeit der Abhängigkeit und des Ausstieges. Es ist wichtig über die eigenen Erfahrungen zu reden, sie in die Welt zu sprechen. Dazu laden wir Euch herzlich ein

Tel: **030 890 285 31**

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

13. Mai 2019 **16.45 – 19.00 Uhr**

Vortrag

Ergotherapie bei Kindern mit Rheuma

Ort: Kinder- und Jugendmedizin Helios Klinikum Buch (Konferenzraum „Tergarten“, 2. OG/RaumK2 2A), Schwanebecker Chaussee 50 (Eingang Lindenberger Weg), 13125 Berlin

Referentin: Elisabeth Tuschy, Diplom-Rehabilitationspädagogin Hinweis: Der Veranstaltungsort ist gut über den Eingang im Lindenberger Weg erreichbar. Informationen erhalten Sie vor Ort auch am Info-Punkt.

Veranstalter: Deutsche Rheuma-Liga Berlin

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

14. Mai 2019 **17 - 19 Uhr**

Vortrag

Reinickendorfer Rheumatag: Aktiv gegen Rheuma im Bezirk

„Gelenkerkrankung: Was kann ich selbst dagegen tun?“, Prof. Dr. med. Karsten E. Dreinhöfer, Ärztlicher Direktor und Chefarzt Orthopädie, Medical Park Berlin Humboldtmühle,

Begrüßung, Irina Behl, Vorstand Rheuma-Liga Berlin und

Vorstellung der Angebote im Bezirk und des Ehrenamtes „Bezirksexperten“:

Hilaria Bundschuh, Diplom-Sozialarbeiterin, Rheuma-Liga Berlin

Ort: Johanniter-Stift Berlin-Tegel (Multiraum), Karolinenstraße 21, 13507 Berlin

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

14. Mai 2019 **18 - 20 Uhr**

Nur Medikamente? – Nutzen und die Gefahren von Medikamentenkonsum

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

Die Verordnung und Einnahme von Medikamenten ist ein gängiger Bestandteil medizinischer Behandlungspraxis. Doch nicht immer sind die Patient*innen umfassend aufgeklärt über deren Wirkungen und Nebenwirkungen. Inwiefern kann die Einnahme von Medikamenten meine Lebensqualität beeinflussen? Welche Medikamente können sogar abhängig machen? Und was bedeutet das für mich?

Worauf sollte ich achten, wenn ich oder mein Angehöriger Medikamente verschrieben bekommen hat? Welche Unterstützung kann ich mir holen? Diese Veranstaltung richtet sich an Betroffene und deren Angehörige sowie Interessierte und möchte Informationen zu einem verantwortungsbewussten Umgang mit Medikamenten geben. Referent Marc Pestotnik, Referent der Fachstelle für Suchtprävention Berlin

Kosten: 3 € / erm. 2 €

Telefonische Anmeldung erbeten unter: Tel **030 416 48 42**.

Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum Reinickendorf

Eichhorster Weg 32, 13435 Berlin

Tel. 030/4 16 48 42, Fax: 030/41 74 57 53

selbsthilfezentrum@unionhilfswerk.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN**14. Mai 2019** **18 – 20 Uhr**

Lesung

Ganz frisch trocken

Kiezladen, Ladenstr. Nord im U-Bhf. Onkel-Toms Hütte

„Das Ende der stationären Entzugsbehandlung war gekommen. Die Entlassung folgte und damit stellten sich Angst und Unsicherheit bei mir ein. Angst und Unsicherheit vor dem Leben da draußen.“

Autorin: Cornelia Maria Ludwig

Kosten: keine

Tel: **030 80 19 75 14**Mail: selbsthilfe@mittelhof.org» [Inhaltsverzeichnis](#)**VERANSTALTUNGEN****15. Mai 2019** **17:30-19:00 Uhr**

Vortrag und Diskussion in russischer Sprache.

Suchtverlagerung

ABC, Alt-Marzahn 54, 12685 Berlin - Raum 1

Veranstalter: Selbsthilfekontaktstelle Marzahn-Hellersdorf

Viel Abhängigkeitskranke leiten eine Sucht in die nächste ab. Fakt ist aber, dass es tatsächlich passiert. Bei trockenen Alkoholikern steigern oft Kaffee-, Zigaretten-, Schokoladen- und Kuchenkonsum.

Kosten: keine

Tel: **030 540 6895**» [Inhaltsverzeichnis](#)**VERANSTALTUNGEN****17. Mai 2019** **14 – 18 Uhr****Tag der offenen Tür in der Selbsthilfekontaktstelle Horizont**

Horizont - Ahrenshooper Straße 5, 13051 Berlin

Die Selbsthilfekontaktstelle Horizont öffnet ihre Türen. Das macht sie ja eigentlich immer, an mindestens fünf Tagen der Woche! Was macht diesen Tag also besonders? Sie haben die Chance den größten Teil unserer Gruppen auf einmal kennenzulernen und Ihre ganz persönlichen Fragen zu stellen. Denn am 17. Mai sollen unsere Gruppen im Mittelpunkt stehen und die Chance haben sich Ihnen auf verschiedene Arten vorzustellen. Bei schönem Wetter wollen wir diesen Tag im frühlingshaften Garten hinter der Kontaktstelle begehen.

Tel: **030 - 962 10 33**Mail: info@selbsthilfe-lichtenberg.de» [Inhaltsverzeichnis](#)**VERANSTALTUNGEN****18. Mai 2019** **14:00 Uhr****AVON Frauenlauf zugunsten Brustkrebspatientinnen**

Der Start: Straße des 17. Juni zwischen "Kleinem Stern" (Große Querallee) und sowjetischem Ehrenmal.

Am 18. Mai 2019 findet der AVON Frauenlauf zugunsten Brustkrebspatientinnen in Berlin statt. An der Veranstaltung nehmen auch viele Krebsbetroffene teil, um gemeinsam etwas für (andere) Berliner Brustkrebspatientinnen zu bewegen. Wir würden uns sehr freuen, Sie mit Teilnehmerinnen Ihrer Gruppe oder mit anderen, die den Zweck unterstützen wollen, dabei zu haben. Von 10 km Laufen bis 5 km Gehen mit und ohne Zeitmessung ist für fast jede(n) etwas dabei.

Anmeldung: <https://www.berliner-frauenlauf.de/plane-dein-rennen/anmeldung-.html>Internet: www.berliner-krebsgesellschaft.de/frauenlauf» [Inhaltsverzeichnis](#)**VERANSTALTUNGEN****20. Mai 2019** **15:00 - 19:00 Uhr**

Fachtag Selbsthilfe ist die Zukunft - Perspektiven der Berliner Selbsthilfe

Ort Guttempler Haus, Wildenbruchstraße 80, 12045 Berlin

Liebe Mitglieder der Berliner Selbsthilfegruppen,

wir laden zum Fachtag SELBST IST DIE ZUKUNFT - Perspektiven der Berliner Selbsthilfe ein.

Sie sind herzlich eingeladen mit uns und miteinander ins Gespräch zu kommen, wenn es um die Ausrichtung der Selbsthilfe in den kommenden Jahren geht.

Was brauchen Gruppen, was fehlt, wo soll es hingehen, was für Ziele sind für Sie interessant.

Alle Informationen sowie das Programm finden Sie hier. Die Anmeldung kann bis zum 06.05.2019 über folgenden Link erfolgen:

<https://www.paritaet-berlin.de/selbst-in-die-zukunft>

Wir freuen uns auf zahlreiche Anmeldungen und einen angeregten Austausch!

Diese Veranstaltung findet im Rahmen der bundesweiten Aktionswoche Selbsthilfe des Paritätischen Gesamtverbandes unter dem Motto Wir hilft vom 18. bis zum 26. Mai 2019 statt. Der Paritätische Gesamtverband lädt gemeinsam mit seinen Landesverbänden und Mitgliedsorganisationen alle Gruppen, Organisationen und Kontaktstellen der Selbsthilfe innerhalb und außerhalb des Paritätischen ein, sich an der Aktionswoche zu beteiligen.

Internet: <https://www.paritaet-berlin.de/selbst-in-die-zukunft>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

20. Mai 2019 **17-20 Uhr**

Die neue Gretchenfrage: Wie halten Madame es mit der Technik?

Medienkompetenzzentrum „Die Lücke“ Berlin-Lichtenberg,

Kiezsbinne FAS, Schulze-Boysen-Str. 38, 10365 Berlin

Veranstalter:

weltgewandt. Institut für interkulturelle politische Bildung e.V. - Flämingstr. 122, 12689 Berlin

Zweite lokale Informationsveranstaltung zur Vorstellung des Projekts NO GENDER GAP, eine vom

Programm Erasmus+ geförderte Kooperation zu Fragen der Geschlechtergerechtigkeit in Zeiten der Digitalisierung. Ziel der Zusammenarbeit ist es, das Interesse von Frauen für Technik zu fördern sowie für soziale, kulturanthropologische und politische Aspekte der Digitalisierung zu sensibilisieren. Während des Projekts wird ein transnationaler MOOC („Massive Open Online Course“) und ein Methodenhandbuch für Trainer/innen der Erwachsenenbildung entwickelt.

Die Veranstaltung ist offen für alle Interessentinnen, gern auch für Trainerinnen und Trainer, die medienpädagogische Erfahrungen haben und Fragen zu Frauen und Technik in ihrer Bildungspraxis aufgreifen möchten.

In Kooperation mit dem Medienkompetenzzentrum „Die Lücke“ Berlin-Lichtenberg

Anmeldung: Sophia Bickhardt

Tel: **Tel.: +49 (0)30 22 80 82 35**

Mail: info@weltgewandt-ev.de

Internet: www.weltgewandt-ev.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

21. Mai 2019 **17.30 Uhr**

Brustgesundheit – Mehr wissen – sich stärken – Bewusst handeln

Workshop: Brustselbstuntersuchung: Den Körper besser kennenlernen

FFGZ - Bamberger Str. 51 | 10777 Berlin-Schöneberg

Veranstalter: Die Angebote im FFGZ - Feministisches Frauen Gesundheitszentrum

Seit vielen Jahren stehen Brustgesundheit, Früherkennung und Brustkrebs im Fokus der Öffentlichkeit.

Häufig sind Frauen verunsichert und fragen sich, was sie tun können, um Brustkrebs zu vermeiden. Obwohl die Zahlen von Brustkrebs-Diagnosen steigen, sinkt die Zahl der Todesfälle seit 1995 stetig. Das wird vor allem der verbesserten Behandlung zugeschrieben. Welchen Beitrag die Früherkennung leisten kann, ist nach wie vor umstritten.

Bewährt hat sich für Frauen, bei Beschwerden oder Knoten in der Brust Ruhe zu bewahren, sich gut zu informieren und ein zertifiziertes Brustzentrum zur Klärung aufzusuchen. So können unnötige Behandlungen vermieden werden. Bei Fragen rund um dieses Thema können Sie auch eine Beratung im

FFGZ wahrnehmen. Für jede Frau ist es hilfreich, ein gutes Gefühl zu ihrem Körper zu entwickeln, ihn zu kennen und auf Veränderungen reagieren zu können. Wissen über Brustgesundheit nimmt Ängste. Die Brustselbstuntersuchung ist eine Möglichkeit, sich sicherer zu fühlen.

Kosten: 20 €, 15 € ermäßigt

Anmeldung

www.ffgz.de/nc/terminkalender/news-detailansicht/news///brustselbstuntersuchung-den-koerper-besser-kennenlernen-272.html?pageId=51&cHash=53197072d9c0c205e969e692728c70b0

Tel: 030 213 95 97

Internet: www.ffgz.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

21. Mai 2019 18 – 20 Uhr

Vortrag und Fragerunde mit der Autorin Dipl. Päd. Cordula Roemer

Hochsensibilität

Horizont - Ahrenshooper Straße 5, 13051 Berlin

Veranstalter: Selbsthilfekontaktstelle Lichtenberg-Hohenschönhausen Horizont

Hinweis: Die Platzzahl ist begrenzt. Wir bitten daher um vorherige Anmeldung.

Kosten: 2 €

Tel: 030 - 962 10 33

Mail: Kontakt: info@selbsthilfe-lichtenberg.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

22. Mai 2019 18-20 Uhr

Hochsensible Kinder: Was tun bei Reizüberflutung und Überforderung?

Ort Villa Mittelhof, Königstr. 42/43 in 14163 Berlin

Veranstalter Selbsthilfekontaktstelle Steglitz-Zehlendorf

An diesem Abend erfahren Sie mehr über die besondere Begabung hochsensibler Kinder und welche Möglichkeiten es gibt, auf die Bedürfnisse hochsensibler Kinder einzugehen.

Ilona Kofler, Coach, Expertin für Hochsensibilität,

Kosten: 5€

Tel: 030 80 19 75 14

Mail: selbsthilfe@mittelhof.org

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

22. Mai 2019 17 – 19 Uhr

Kulturvielfalt in der Selbsthilfe

Ort ABC, Alt-Marzahn 54, 12685 Berlin

Veranstalter: Selbsthilfekontaktstelle Marzahn-Hellersdorf

Gesundheit nimmt einen immer höheren Stellenwert in den persönlichen Lebenszielen der Menschen ein.

Gleichzeitig war die Selbsthilfe noch nie so bunt

wie jetzt. Im Rahmen eines interkulturellen Austauschs bieten wir deshalb allen Interessierten an, unsere fremdsprachigen Selbsthilfegruppen kennen zu

lernen. Unser Ziel ist es, Gemeinsamkeiten zu finden und Ängste gegenüber dem Fremden abzubauen.

Wir werden Kuchen dekorieren, Billard spielen und bei einer Tasse Tee eine Weltreise machen.

Kommen Sie zu uns und lernen unsere Kultur, Bräuche und Menschen kennen.

Kosten: keine

Tel: 030 40 6895, 030 542 5103

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

23. Mai 2019 15:00 – 16:30 Uh

Polyneuropathie - Nervenerkrankung mit vielen Gesichtern

Vortrag: Dr. med. Ina Koubek

Selbsthilfekontaktstelle Steglitz-Zehlendorf - Mittelhof e.V.- Königstr. 42-43, 14163 Berlin
Im Vortrag werden naturheilkundliche und ergänzende Therapieansätze vorgestellt. Neben wichtigen Erkenntnissen und Entwicklungen der Behandlungsmöglichkeiten ist auch Zeit für Fragen und Austausch der Betroffenen.
Kosten: keine
Tel: **030 80 19 75 14**
Mail: selbsthilfe@mittelhof.org

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

27. Mai 2019 **17 Uhr**

Die Weiber sind das Beste und Schönste, was die DDR hervorgebracht hat

HERstory und Dynamiken des demokratischen Umbruchs von 1989

Frauzentrum Marie, Flämingstr. 122, 12689 Berlin

Veranstalter:

weltgewandt. Institut für interkulturelle politische Bildung e.V.- Flämingstr. 122 , 12689 Berlin

Als im Herbst 1989 Menschen ihre Kritik in die Öffentlichkeit trugen, demonstrierten, Veränderungen einforderten, dazu beitrugen, die Verhältnisse umzukehren und die Gesellschaft hin zu (Meinungs-)freiheit, Teilhabe und Rechtsstaatlichkeit zu öffnen, waren unter den Initiatoren auch viele Frauen. Sie brachten sich in Gruppen wie dem Neuen Forum ein oder gründeten eigene Zusammenschlüsse wie die Lila Offensive und später den Unabhängigen Frauenverband. Dies wird in heutigen Würdigungen der Ereignisse zumeist vernachlässigt und steht damit im Kontrast zu dem Titel-Zitat der Schauspielerin Walfriede Schmitt, die einst den UFV mit auf den Weg gebracht hat.

Im Rahmen unserer europäischen Kooperation „Die Macht der Geschichte und die Zukunft Europas“ haben uns unsere polnischen Kolleginnen für „herstory“-Ansätze in der Betrachtung von „history“ sensibilisiert. Aus Anlass der 30. Wiederkehr von „1989“ wenden wir diese Perspektive auf die Betrachtung dieser bewegten Zeit an. Wir stellen Ihnen / Euch vor, was wir erarbeitet und welche Methoden der historisch-politischen Bildung wir von unseren Partner/innen in Finnland, Frankreich, Spanien und Polen gelernt haben.

Anmeldung: Sophia Bickhardt

Tel: **Tel.: +49 (0)30 22 80 82 35**

Mail: info@weltgewandt-ev.de

Internet: www.weltgewandt-ev.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

27. Mai 2019 **18.00 – 20.00 Uhr**

Energie schöpfen mitten in Alltag

Selbsthilfezentrum Eigeninitiative, Genossenschaftsstraße 70, 12489 Berlin-Adlershof

Unser Alltag ist fordernd. Wenn es uns nicht gelingt, immer wieder entsprechend Energie zu schöpfen, führt dies zu Erschöpfung, Energielosigkeit und dem Gefühl, ausgelaugt zu sein. Umso wichtiger ist es, mitten in diesem anstrengenden Alltag immer wieder Kraft zu schöpfen, das Stresslevel zu senken, sich zu entlasten und zwischendurch kurz aber effektiv zur Ruhe zu kommen.

Mit Informationen, Anregungen und praktischen Übungen unterstützt Sie Monika Fränznick (Gesundheitscoach, DVNLP-Mastercoach) in diesem Workshop, Ideen zu entwickeln, wie Sie sich in Ihrem persönlichen Arbeitsalltag entlasten und so Ihre Kräftebalance wiederherstellen können.

Kosten: Kosten: 2 EUR | ermäßigt 1€

Anmeldung: Anmeldung erforderlich unter: Tel: 631 09 85; E-Mail: eigeninitiative@ajb-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

06. Juni 2019 **17:00-19:00 Uhr**

Der Verband für alleinerziehende Mütter und Väter (VAMV) stellt sich vor

Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt, Wattstr. 13, 13629 Berlin

Veranstalter:

Der Verband für alleinerziehende Mütter und Väter berät seit 1967 bundesweit Einelternfamilien u.a. zu

folgenden Themen: Wo bekomme ich finanzielle Unterstützung, Kinderzuschlag, Kinderfreibeträge? Was sind meine Ansprüche? Welche Rechte hat mein Kind? Wie kann ich Kind und Arbeit miteinander vereinbaren? Welche besonderen Unterstützungen gibt es für Alleinerziehende? An diesem Abend können Sie alle Fragen rund ums Thema „Alleinerziehend“ stellen.
Anmeldung: unter der TelNr. 030 3817057
Mail: shtsiemensstadt@casa-ev.d

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

22. Juni 2019 15:00 Uhr

Pride Parade 2019 - Kämpfe verbinden - Normen überwinden

behindert und verrückt feiern

Veranstalter: Die Pride Parade wird von einem Bündnis aus behindertenpolitischen, psychiatriekritischen, feministischen und queeren Einzelpersonen organisiert.

Am 22. Juni 2019 findet die sechste „behindert und verrückt feiern“ Pride Parade statt. Ab 15 Uhr werden behinderte, verrückte, eigensinnige und normalgestörte Menschen und ihre Unterstützer*innen durch Berlin ziehen, sich selbstbewusst so zeigen, wie sie sind, und gegen Diskriminierung demonstrieren. Das Motto der diesjährigen Parade ist „Kämpfe verbinden - Normen überwinden“.

In der Gesellschaft herrschen strikte Vorstellungen von dem, was „normal“ ist. Und wir alle haben die Erfahrung gemacht, dass wir angeblich „nicht normal“ sind. Viele spüren das Tag für Tag. Mit der Parade sagen wir: Wir haben genug davon! Obwohl die Worte „Teilhabe“ und „Inklusion“ in aller Munde sind, sieht die Realität anders aus. Behinderte, Verrückte und chronisch kranke Menschen werden verunsichert und ausgegrenzt. Deshalb gehen wir gemeinsam auf die Straße und fordern Barrierefreiheit und Assistenz für alle und überall!

Die Parade möchte einen sicheren Raum anbieten – damit alle zusammen ein politisches Zeichen setzen können. An Barrierefreiheit ist gedacht. Es gibt ein Unterstützungsteam, das jederzeit angesprochen werden kann, und es gibt Möglichkeiten zum Ausruhen. Die Redebeiträge werden in Deutsche Gebärdensprache übersetzt.

Der Umzug geht an der Jannowitzbrücke mit einer Kundgebung los. Dann tanzt der Zug über die Heinrich-Heine-Straße mit einem Zwischenhalt am Moritzplatz. Vor dem Südblock am Kottbusser Tor gibt es die Schlusskundgebung mit einem Bühnenprogramm. Dabei wird auch die „Glitzerkrücke“ verliehen, ein Negativpreis, der für Vereine, Unternehmen, Institutionen oder Gesetze bestimmt ist, die sich besonders darin ausgezeichnet haben, Behinderte und Verrückte auszugrenzen und zu benachteiligen.

Anmeldung: Matej Kralj
Tel: **0179 775 3495**
Mail: presse-parade@gmx.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

IMPRESSUM

Dieser Newsletter geht an die Mail-Adressen der Abonnenten des SEKIS Newsletters.

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

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

Impressum
SEKIS
Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle
Verantwortlich: Ella Wassink
Bismarckstr.101 – 10625 Berlin
Tel. 030 – 890 285 33
Fax 030 - 890 285 40
sekis@sekis-berlin.de
www.sekis.de