

Inhaltsverzeichnis

SEKIS	2
Selbsthilfe von zu Hause – (Wie) geht das?	2
Räumlichkeiten bei SEKIS und in den bezirklichen Selbsthilfe-Kontaktstellen	2
SELBSTHILFE	3
Sucht-Selbsthilfe des Kreuzbundes findet statt!	3
Online-Treffen der Anonymen Alkoholiker, berlin- und bundesweit ab sofort	3
Online Meetings von „Narcotics Anonymous“, berlin- und bundesweit ab sofort	3
Jammern?!	4
Selbsthilfegruppe „Ebbe & Flut“ für Bipolar Erfahrene	4
Krebs – Mit Farben auf neuen Wegen	4
Krebs-Selbsthilfegruppe in der Charité	4
Alopecia Areata – kreisrunder Haarausfall	4
Frauengruppe für mehr Selbstachtung und Zufriedenheit im Alltag	5
Selbsthilfegruppe Eltern hochsensibler Kinder	5
Autismus – Gruppe in Gründung in Pankow	5
Borderline- Gruppen für Betroffene und Angehörige in Gründung	6
Angehörigengruppe	6
Die EUTB stellt sich vor	6
Stammtisch Junge Selbsthilfe jetzt online	6
FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN	7
Bis Ende der Kontaktbeschränkungen werden alle Fortbildungsveranstaltungen von Selko e. V. /SEKIS ausgesetzt. Wir machen jetzt erste Erfahrungen mit Online-Seminaren, so genannten Webinaren. Die beiden ersten – schon ausgebuchten – Webinare finden am 28.4 und 5.5.20 statt.	7
Wer macht was? Grundlagen im deutschen Gesundheitswesen	7
BERATUNG	7
Die Sozialberatung bei SEKIS findet telefonisch und/oder per E-Mail statt	7
Peer-Beratung – Pankow als telefonisches Angebot	8
Menschen mit Krisenerfahrung beraten Menschen in Krisen	8
Soziale Beratung für Rheumakranke auch telefonisch	8
Informationen für muslimischen Patienten und Angehörigen	8
PROJEKTE	9
Online Marktplatz für Alltagsmasken	9
Corona Krise als besondere Herausforderung für Menschen mit Depressionen	9
Teilhabeberatung	9
Die Erfahrungsexperten	9
SHIA Selbsthilfe-Initiativ Alleinerziehender	10
Gemeingut Krankenhaus: Kampagne gestartet	11
Netzwerk Bürgerbeteiligung: Forum zu Pandemie und Bürgerbeteiligung	11
Umfrage zu Bürgerbeteiligung und Pandemie	11
Coronavirus: Hilfe für pflegende Angehörige	12
Redezeit	12
NACHBARSCHAFT	12
Nachbarschaftshilfe - in Zeiten von Corona	12
Nebenan.de – Nachbarschaftshilfe – einkaufen berlinweit www.nebenan.de	13
Dr. Franziska Giffey: Jetzt in der Nachbarschaft helfen	13
MIGRATION	14
NARUD e.V.	14

BARRIEREFREIHEIT	14
Infos über Selbsthilfe in Gebärdensprache	14
Infos zu Corona in verschiedenen Sprachen	15
PATIENTENINTERESSEN	15
Telefonische Krankschreibung bis zum 4. Mai verlängert	15
Notwendige Ergänzungen zur Patientenverfügung für die Intensivbehandlung	15
Corona-Pandemie: Behandlung von Patienten mit Depression sichern	16
Apotheker erhalten bei Abgabe von Arzneimitteln mehr Möglichkeiten	17
PUBLIKATIONEN	17
Bürgerinitiativen bewegen	17
Handbuch Zivilgesellschaft	18
VERANSTALTUNGEN	18
Bis zum Ende der Kontaktbeschränkungen sind - so wie es derzeit politisch kommuniziert wird - alle	alle
Veranstaltungen von Selko e. V. /SEKIS und den Kontaktstellen ausgesetzt.	18
Digital Social Summit - Digitales Soziales Gipfeltreffen	18
IMPRESSUM	18

SEKIS

Liebe Selbsthilfegruppen-Mitglieder,
das Corona-Virus hat den Alltag der meisten Menschen verändert. Auch die Selbsthilfe ist davon betroffen. Selbsthilfegruppen dürfen sich nicht mehr wie gewohnt treffen. Der Bedarf nach Austausch ist dennoch da, teilweise mehr als zuvor. Denn viele Selbsthilfe-Aktive gehören zur Risikogruppe. Das kann zu Stress und Sorgen führen. Gleichzeitig setzt diese neue Situation auch neue Energien frei. Alternative Wege für den Austausch mit Abstand werden gefunden. Wir werden kreativ.

Selbsthilfe von zu Hause – (Wie) geht das?

Umfrage

Machen Sie mit bei unserer kleinen Umfrage! Was brauchen Sie als Selbsthilfe-Aktive in der aktuellen Situation?

Unser Interesse gilt Ihrem aktuellen Alltag zu Hause und ihrem neuen Alltag in der Selbsthilfe. Wir würden uns freuen, wenn Sie sich ein paar Minuten Zeit nehmen und ein paar Fragen beantworten. Alle Daten sind anonymisiert – wir können sie nicht einzelnen Personen zuordnen. Die Ergebnisse der Befragung werden wir auf der Webseite von SEKIS veröffentlichen und dazu nutzen, unsere Angebote in den bezirklichen Selbsthilfe Kontaktstellen Ihren Bedarfen entsprechend anzupassen:

<https://www.surveymonkey.de/r/5VD2XBK>

Vielen Dank schon jetzt für Ihre Teilnahme! Wir freuen uns, wenn Sie diese Informationen und die Befragung an andere Selbsthilfe-Aktive weiterleiten.

Beratung

Haben Sie Beratungsbedarf zu diesem Thema oder weil Sie sich Sorgen um sich selbst oder eine andere Person aus Ihrem Umfeld machen, können Sie unter folgendem Link die aktuellen Beratungsangebote Ihrer bezirklichen Selbsthilfe Kontaktstellen erreichen: <https://www.sekis-berlin.de/selbsthilfe/kontaktstellen/>
Hilfsangebote in den Bezirken werden auch von nachbarschaftlichen Telefon-Hotlines angeboten:

<https://www.berlin.de/buergeraktiv/informieren/coronavirus/nachbarschaftliche-hilfe/artikel.910828.php>

Aktuelle Informationen und Tipps zu verschiedenen Themen rund um die Selbsthilfe finden Sie hier:

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

Passen Sie auf sich auf und bleiben Sie gesund!

Ihre SEKIS Team

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SEKIS

Räumlichkeiten bei SEKIS und in den bezirklichen Selbsthilfe-Kontaktstellen

Nach neuesten Informationen dürfen soziale Einrichtungen ab dem 10. Mai 2020 wieder vorsichtig und unter bestimmten Auflagen ihre Räumlichkeiten öffnen. Bis dahin müssen leider weiterhin alle Gruppentreffen und Fortbildungen ausfallen. Die Mitarbeiter*innen der Selbsthilfe-Kontaktstellen werden

Ihnen in den kommenden zwei Wochen dazu Informationen zusenden. Sicher ist, dass der Mindestabstand auch während der Gruppentreffen eingehalten werden soll und dass ein Mund-Nasenschutz sinnvoll ist. Je nach Räumlichkeiten der einzelnen Selbsthilfe-Kontaktstellen, wird es ein Konzept zur Lockerung geben.

Bis es wieder einen geregelten Ablauf, wie wir ihn kannten, geben wird, kann noch einige Zeit vergehen. Wir bitten die Mitglieder aus Gruppen daher weiterhin, miteinander so gut es geht (z.B. Telefon, E-Mail) in Kontakt zu bleiben, sich Mut zuzusprechen und zu zeigen, dass die gelebte Selbsthilfe viele Wege kennt und sich auch in solchen Zeiten nicht unterkriegen lässt. **Die Mitarbeiter*innen der bezirklichen Selbsthilfe-Kontaktstellen sind für Sie in den Sprechstunden per Telefon und E-Mail weiterhin erreichbar.**

f» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Kreuzbund - Chat

Sucht-Selbsthilfe des Kreuzbundes findet statt!

Trotz Corona-Virus treffen wir uns! Statt in der Gruppe "face-to-face", hier im datengeschützten Chat. Regelmäßige Chat-Zeiten:

- montags 19 bis 20 Uhr
- dienstags 19 bis 20 Uhr
- donnerstags 11 bis 12 Uhr
- freitags 19 bis 20 Uhr

Weitere spontan angebotene Chat-Zeiten findest du, nachdem du dich angemeldet hast, in deinem Profil unter "meine Nachrichten". Chat mit den Fachreferenten

Marianne Holthaus und Dr. Michael Tremmel, Referenten des Kreuzbund e.V. Bundesverbandes, bieten folgende regelmäßige Chat-Zeiten an: montags bis mittwochs zwischen 11 und 12 Uhr. Darüberhinaus bieten die Referenten im Rahmen der Möglichkeiten auch spontane Chat-Zeiten an (Chat-Zeiten werden nach der Anmeldung im Profil unter "Meine Nachrichten" angezeigt).

Hier geht es zur Anmeldung:

[Zum Chat](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Online-Treffen der Anonymen Alkoholiker, berlin- und bundesweit ab sofort

Aufgrund der aktuellen Situation ist es den Selbsthilfegruppen nicht mehr möglich, zu Präsenztreffen zusammen zukommen. Aus diesem Grund haben die Anonymen Alkoholiker fast alle ihre regulären Meetings auf Onlinetreffen umgestellt.

Auf der bundesweiten Internetseite ist eine Liste mit allen Onlinetreffen aufgeführt. Dort sind alle Onlinemeetings, sowie Kontaktdaten zu finden. Die Kontaktpersonen sind per Mail zu erreichen.

Anonyme Alkoholiker Interessengemeinschaft e.V. **Tel: 08731 – 32 57 312**

Webseite: <https://www.anonyme-alkoholiker.de/>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Online Meetings von „Narcotics Anonymous“, berlin- und bundesweit ab sofort

Narcotics Anonymous (NA) ist eine weltweite Selbsthilfe-Gemeinschaft von genesenden Süchtigen. Unser Hauptziel ist es, Menschen mit Suchtproblemen zu helfen, mit dem Drogenkonsum aufzuhören und ein drogenfreies Leben zu führen, indem wir das Zwölf-Schritte-Programm anwenden.

Die Meetings finden aufgrund der aktuellen Situation ausschließlich online oder telefonisch statt. Alle Informationen für sind auf folgenden Webseiten nachzulesen: Für Berlin <https://na-berlin.de/>

Bundesweit: <https://narcotics-anonymous.de/>

Telefonisch gibt es Informationen rund um die Meetings und auch den Umgang mit den Onlinetools
Kostenlose **Hotline 0800 445 33 62**

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

**Gegebenenfalls könnten folgende Gruppen ab Mitte Mai stattfinden.
Andernfalls suchen Sie bitte den telefonischen Kontakt,**

SELBSTHILFE

Jammern?!

„Nun hör doch mal auf zu jammern!“ – Wer hat das noch nie gehört und das, obwohl es einem gerade doch eher schlecht geht? „Jammern hat viele positive Effekte.“ meint hingegen die krisenerfahrene Bloggerin Nora Fieling. Wie sie durch das Jammern einen Ausweg aus der Depression fand, verrät sie an diesem Abend.

Termin: Di 19. Mai 2020 18:00 Uhr - 20:00 Uhr

Die Veranstaltung ist kostenfrei und findet online statt. Bitte melde Dich über folgende Kontaktmöglichkeiten an, damit Du rechtzeitig den Link und die Zugangsdaten erhältst:
Selbsthilfe@mittelhof.org oder Tel: 80 19 75 14

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Selbsthilfegruppe „Ebbe & Flut“ für Bipolar Erfahrene

Für Bipolar Erfahrene trifft sich seit März 2020 eine Selbsthilfegruppe bei uns. Die Gruppe wurde initiiert über bipolaris (Manie & Depression Selbsthilfevereinigung Berlin-Brandenburg e.V.). Interessierte können Kontakt aufnehmen über: ebbeundflut@bipolaris-mail.de

Tel.: 030 – 631 09 85, Mail: eigeninitiative@ajb-berlin.de

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Krebs – Mit Farben auf neuen Wegen

Die Damen der Selbsthilfegruppe „Mit Farben auf neuen Wegen“ haben über das großflächige Malen eine andere Art des Umgangs mit ihrer Krebserkrankung gefunden und freuen sich über weitere Interessierte Frauen, die dieses Thema kreativ bearbeiten möchten. Bei Interesse nehmen Sie bitte Kontakt zu uns auf.

Tel.: 030 – 631 09 85, Mail: eigeninitiative@ajb-berlin.de

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Krebs-Selbsthilfegruppe in der Charité

Nächstes Treffen der Krebs-Selbsthilfegruppe ist am 29.04.2020 in Berlin
Charité Comprehensive Cancer Center (CCCC) | Universitätstumorzentrum

Bitte anmelden:

Mail CCCC-SHG@charite.de

Tel 030 450 564 960

Postanschrift: Charitéplatz 1 | 10117 Berlin

Hausanschrift: Virchowweg 23 (barrierefreier Zugang / disabled access) / Invalidenstr. 80 | 10115 Berlin

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Alopecia Areata – kreisrunder Haarausfall

Alopecia, eine Haarerkrankung mit vielen Gesichtern und 1,4 Millionen Betroffenen in Deutschland.

Eine Störung des Immunsystems. Was sollte ein Betroffener als Frau, Mann oder Kind wissen?

Wie können Angehörige damit umgehen?

Welche Hilfen und Aufklärung gibt es zur Erkrankung?

Wer: Eva Lück-Beumler, Berliner Selbsthilfegruppe

Termin: Montag, 27.04.2020, 18-20 Uhr

Wo: Großer Gruppenraum, 1. OG, KIS im Stadtteilzentrum Pankow,

Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin

Anmeldung: Tel. 499 87 09 10; kis@hvd-bb.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Gruppe in Gründung

Frauengruppe für mehr Selbstachtung und Zufriedenheit im Alltag

Worum geht's? Sich selbst so anzunehmen wie man ist, ist eine Fähigkeit, die man lernen kann. Mit dieser Gruppe soll ein Raum geschaffen werden, in dem Frauen gemeinsam erkunden, was es braucht, um im Alltag liebevoller mit sich selbst umzugehen und so mehr Freude, Genuss und Energie in das Leben zu bringen.

Für wen ist die Gruppe? Die Gruppe richtet sich an Frauen von 18 bis 99+ Jahren. Jede Frau kann mit ihren individuellen Fähigkeiten und Weisheiten die Gruppe bereichern, sodass wir voneinander lernen und uns gegenseitig unterstützen können.

Was machen wir? Anhand von konkreten Gedanken- und Rollenspielen, Körperwahrnehmungs-Übungen, Meditationen u.v.m. wollen wir gemeinsam erfahrbar machen, wie es sich anfühlt, Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zu entwickeln und liebevoll und wohlwollend mit sich umzugehen. Dazu zählt auch zu lernen, sich von den Ansprüchen und Meinungen anderer abzugrenzen.

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

Kontakt Tel 030 49 98 70 910, kis@hvd-bb.de

Anmeldung erforderlich

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Selbsthilfegruppe Eltern hochsensibler Kinder

Diese Gruppe richtet sich speziell an Eltern hochsensibler Kinder von 1-10 Jahren. Sie stehen im Alltag vor besonderen Herausforderungen, die sie oft bis an die Grenze der persönlichen Belastbarkeit führen, besonders, wenn sie diesen Wesenszug selbst nicht in sich tragen. Der Erfahrungsaustausch soll helfen, unterscheiden zu lernen, wann es gilt den besonderen Bedürfnissen des Kindes nachzugeben oder sich durchzusetzen um den Alltag zu erleichtern, sicherer zu werden und die Gabe schätzen zu lernen.

Betroffene Kinder sind ständig reizüberflutet, wobei die individuelle Reizwahrnehmung variiert. Hat ihr Kind als Baby scheinbar grundlos viel geschrien, besonders abends? Hat ihr Kind einen besonders ausgeprägten Gerechtigkeitssinn, hält es sich oft die Ohren zu, schaltet es mitten am Tag einfach ab und starrt in die Leere, erträgt es bestimmte Stoffe nicht auf der Haut, schläft es sehr viel, hat es eine besonders blühende Fantasie, kann es sich nicht auf eine bestimmte Geräuschquelle im Raum konzentrieren, ist es introvertiert, mag es keine Überraschungen oder Umgebungsveränderungen, nimmt es kaum Kontakt zu anderen Kindern auf, ist es überdurchschnittlich anhänglich oder dreht abends regelmäßig extrem auf? All diese Beispiele sind für sich genommen altersgemäße Facetten, die in der Summe jedoch auf eine Hochsensibilität hindeuten können. Der Austausch kann dabei helfen, die Hochsensibilität zu erkennen, wenn die Kinder noch sehr klein sind oder die Eltern zunächst den Verdacht haben, ihr Kind könnte hochsensibel sein. Eltern stoßen auf Verständnis für die schwierige Situation und können daran arbeiten, sich selbst nicht zu vergessen und Kraft zu schöpfen, denn der persönliche Ausgleich kommt oft zu kurz.

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

Kontakt Tel 030 49 98 70 910, kis@hvd-bb.de

Anmeldung erforderlich

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Autismus – Gruppe in Gründung in Pankow

Eine neue Gruppe für Erwachsene mit Autismus wird am Standort Pankow gegründet. Interessierte bitte in der KIS melden.

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

Kontakt Tel 030 49 98 70 910, kis@hvd-bb.de

Anmeldung erforderlich

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Betroffenengruppe:

Borderline- Gruppen für Betroffene und Angehörige in Gründung

Bist du manchmal Himmel hoch jauchzend und im nächsten Moment tief betrübt, fühlst dich innerlich leer, hast den Drang dich selbst zu verletzen? Überfluten dich manchmal deine Gefühle? Dann sei herzlich Willkommen in unserer Gruppe.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Angehörigengruppe

Fühlst du dich manchmal als Angehörige_r hilflos und verstehst die Welt nicht mehr und hast den Eindruck, von der Flut an Gefühlen mitgerissen zu werden? Weißt du manchmal nicht mehr, was du brauchst, um für dich selbst die Kraft zu tanken? Du möchtest aber nicht teilnahmslos danebenstehen, sondern verstehen, was in einem betroffenen Menschen vor sich geht? Dann sei herzlich Willkommen in unserer Gruppe.

Betroffenen- und Angehörigengruppe:

Ihr wollt einen gemeinsamen Umgang finden und ein Verständnis für den Anderen entwickeln, doch wisst manchmal nicht, wie ihr eine gemeinsame Sprache finden könnt?

Dann seid herzlich Willkommen in unserer Gruppe.

In der Selbsthilfegruppe können wir uns darüber austauschen, wie wir einen besseren Umgang mit uns und den Anderen finden können.

Wann Dienstag 20 Uhr, Anmeldung erforderlich!

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

Kontakt Tel 030 49 98 70 910, kis@hvd-bb.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Die EUTB stellt sich vor

Im Zuge der Reformierung des **Bundesteilhabegesetzes** (BTHG) wurden bundesweit über 500 neue Beratungsstellen installiert, die Menschen mit (drohender) Behinderung zu allen Fragen rund um das Teilhabe und Rehabilitation zur Seite stehen. In dieser Infoveranstaltung haben die Berater*innen die wichtigsten Beratungsinhalte, zum Beispiel zu den Themen persönliches Budget und Neuerungen in der Eingliederungshilfe, zusammengefasst, um Sie auf den aktuellen Stand der Umsetzung des BTHG zu bringen.

Zeit Montag, 11. Mai 2020, 18.00 – 20.00 Uhr

Kosten 2 Euro | ermäßigt 1 EUR

Tel. 030 – 631 09 85, Mail: eigeninitiative@ajb-berlin.de

Ort Selbsthilfezentrum Eigeninitiative, Genossenschaftsstraße 70, 12489 Berlin-Adlershof

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Stammtisch Junge Selbsthilfe jetzt online

<https://us04web.zoom.us/j/4712607433>

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.

Aufgrund der aktuellen Situation muss der Stammtisch Junge Selbsthilfe am Dienstag, 31.03.2020 ab 19Uhr im Cafe A-Horn entfallen. Wir haben aber an einer alternativen Lösung gearbeitet und bieten Euch die Möglichkeit eines Online – Stammtisches an. Wir treffen uns zur gewohnten Zeit am 31.03.2020 um 19Uhr. Für unser Treffen nutzen wir das Tool „Zoom“.

Wer teilnehmen möchte, kann sich entweder gerne bei uns melden, oder läd die App „Zoom“ runter und öffnet einfach folgenden Link. <https://us04web.zoom.us/j/4712607433> Bitte beachtet dabei, dass ihr Euch nicht registrieren oder anmelden müsst. Solltet ihr eine Anleitung benötigen, meldet Euch gerne bei uns. Veranstalter Der Stammtisch Junge Selbsthilfe ist eine

Initiative des Projekts Junge Selbsthilfe Berlin-Mitte / StadtRand gGmbH Mehr Infos gibt es bei Anja Breuer
Tel: 030 394 63 64 junge-selbsthilfe@stadtrand-berlin.de

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

Veranstalter: Initiative des Projekts Junge Selbsthilfe Berlin-Mitte / StadtRand gGmbH
junge-selbsthilfe@stadtrand-berlin.de

Verschiebungen & Absagungen Rund um die (Junge) Selbsthilfe

Das Bundestreffen der Jungen Selbsthilfe ist zunächst auf Ende des Jahres verschoben, genauer Termin wird in der NAKOS noch bekannt gegeben.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Aktiv in Selbsthilfe	Fortbildung 2020

Bis Ende der Kontaktbeschränkungen werden alle Fortbildungsveranstaltungen von Selko e. V. /SEKIS ausgesetzt. Wir machen jetzt erste Erfahrungen mit Online-Seminaren, so genannten Webinaren. Die beiden ersten – schon ausgebuchten – Webinare finden am 28.4 und 5.5.20 statt.

Lassen Sie uns wissen, ob auch Sie sich vorstellen können, Online-Seminare zu besuchen und nennen Sie uns gerne Themen, die Sie interessieren würden. Wir freuen uns über Ihre Meinung und Ihre Ideen. Einfach eine Mail senden an: fortbildung@sekis-berlin.de.

FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Aktiv in Selbsthilfe	Fortbildung 2020

Online - Seminar

Wer macht was? Grundlagen im deutschen Gesundheitswesen

Patient*innen sind mittlerweile gefragte Partner*innen wenn es um die Weiterentwicklung der gesundheitlichen Versorgung geht. Und somit sind Aktive aus Selbsthilfegruppen und -organisationen natürlich besonders interessant: Denn sie haben sehr viel Wissen auf dem Gebiet ihrer Erkrankung. Sie können also die Sicht der Betroffenen besonders gut darstellen. Um aber aktiv mitarbeiten, mit beraten und entscheiden zu können, brauchen die Aktiven aus den Selbsthilfegruppen einen Einblick in die Art und Weise, wie Entscheidungen zustande kommen, wer was regelt und wo ggf. Anliegen vorgebracht werden können: Wer entscheidet über die Ärzt*innensitze in einem Land und wie funktioniert das Zusammenspiel von Krankenkassen und Leistungsanbietenden? Diese und andere Fragen werden wir klären. Ein Online-Seminar mit der Möglichkeit viele Fragen zu stellen.

Datum / Zeit Montag, 18. Mai 16 –17.30Uhr

Leitung Ella Wassink

Kosten keine

Anmeldung fortbildung@sekis-berlin.de oder www.sekis.de/fortbildung

Voraussetzung Für die Teilnahme benötigen Sie ein*en PC/Laptop/Tablet mit Lautsprecher.
Eine Kamera ist nicht notwendig.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

BERATUNG

Die Sozialberatung bei SEKIS findet telefonisch und/oder per E-Mail statt

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

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

Um Wartezeiten zu vermeiden, vereinbaren Sie bitte einen Termin!

Wo: zur Zeit nur telefonisch oder per E-Mail
Wie: Tel 0151 583 526 88 oder Mail: sozialberatung@sekis-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

BERATUNG

Peer-Beratung – Pankow als telefonisches Angebot

Menschen mit Krisenerfahrung beraten Menschen in Krisen

Peer-Berater/innen, im Sinne von Genesungsbegleitern, nutzen ihre eigene Krisenerfahrung als Ressource und bieten einen lebensnahen Beratungsansatz, der therapeutische und ärztliche Behandlungen ergänzen kann. Neben Ratsuchenden, die von einer psychischen Erkrankung betroffen sind, steht die Peer-Beratung auch Angehörigen offen.

Unser Gesprächsangebot für Erkrankte und Angehörige umfasst:

Informationen zu den Krankheitsbildern mit denen der Peer-Berater_in Erfahrungen hat (Depression, generalisierte Angststörung, Panikattacken und Borderline), Informationen zu kassenfinanzierten Therapie-Möglichkeiten, Unterstützung bei der Therapeuten_innensuche, Beratung und Vermittlung zu Selbsthilfegruppen und anderen Anlaufstellen, Motivierung und Aktivierung im Sinne des Empowerments Kooperation und Mitwirkung in Gremien als Vertretung der Betroffenenperspektive

Weitere Informationen erhalten Sie bei uns unter kis@hvd-bb.de oder telefonisch

unter Tel 030 - 49 98 70 910 oder auf www.kis-pankow.de

Ansprechpartnerin ist Jana Vogel

» [Inhaltsverzeichnis](#)

BERATUNG

Soziale Beratung für Rheumakranke auch telefonisch

Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V. - Therapie-, Beratungs- und Selbsthilfezentrum

Mariendorfer Damm 161a - 12107 Berlin

Wir geben Beratung zu allen Themen, die sich bei rheumatischen Erkrankungen ergeben, unter anderem ambulante und stationäre Versorgung, Teilhabe am Arbeitsleben, medizinische Rehabilitation, Schwerbehinderung, Erwerbsminderung, Pflegeleistungen, finanzielle Hilfen und Selbsthilfemöglichkeiten In einem persönlichen oder telefonischen Gespräch nehmen Sozialarbeiter*innen sich Zeit, Ihre Situation individuell und ganzheitlich zu betrachten und entwickeln mit Ihnen gemeinsam Lösungsmöglichkeiten zu Problemen Ihrer aktuellen Lebenssituation.

Telefon: 030 – 32 290 29 50

Fax: 030 – 32 290 29 39

E-Mail: beratung@rheuma-liga-berlin.de

Hier können Sie sich online anmelden: <https://rheuma-liga-berlin.de/wir-ueber-uns/kontakt>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

BERATUNG

Informationen für muslimischen Patienten und Angehörigen

Fudul Zentrenstelle für islamische Wohlfahrt und Soziale Arbeit
Coburger Allee 11 | 10167 Berlin
T +49 201 942240-455
www.fudul.org | info@fudul.org

fudul

Hilfs- und Sozialberatung

+49 221 942240-625

“Der beste Mensch ist derjenige, der anderen Menschen nützlich ist.“
Prophet Muhammad (s)

Beratungszeiten: Montag bis Sonntag 16:00 - 20:00

In Kooperation mit
Islamrat

Fudul Zentrenstelle für islamische Wohlfahrt und Soziale Arbeit
Coburger Allee 11 | 10167 Berlin
T +49 201 942240-455
www.fudul.org | info@fudul.org

fudul

Informationshotline

zu religions- und kultursensiblen Fragen und Belangen insbesondere für Pflege- und Gesundheitseinrichtungen rund um das Thema Covid-19

+49 221 942240-455

Montag - Freitag 10:00 - 13:00

In Kooperation mit
Islamrat **LIKBA**

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Online Marktplatz für Alltagsmasken

Viele Einrichtungen und Privatpersonen sind auf der Suche nach Alltagsmasken, die dazu beitragen können, die Ausbreitung von SARS-CoV-2 zu verlangsamen. Gemeinsam haben SenGPG, SenWiEnBe, RBm - SKzl und Berlin Partner unter www.alltagsmasken.berlin einen neutralen Online-Marktplatz geschaffen.

Auf diesem sollen vornehmlich Kontakte im B2B- (beispielsweise Firma möchte Textilmasken für Mitarbeitende erwerben) aber auch im B2C-Bereich (Einzelperson möchte Textilmasken kaufen) geknüpft werden. Über das Portal findet kein An- oder Verkauf statt, es handelt sich um eine reine Informationsplattform. Alltagsmasken sind kein Medizinprodukt. Diese ersetzen in keiner Weise die geltenden Hygienerichtlinien und stellen keinen garantierten Infektionsschutz dar.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Corona Krise als besondere Herausforderung für Menschen mit Depressionen

Die interaktive Webseite „Die Mitte der Nacht“ hat aus aktuellem Anlass im Rahmen der Corona Krise ein Kapitel zum Thema „Depression und Krise“ online gestellt. Betroffene können sich, in einer Zeit in der direkter sozialer Austausch erschwert ist, hier informieren und selber beteiligen.

Krisenzeiten, wie z.B. in Verbindung mit dem Corona-Virus, stellen Menschen mit Depression, aber auch ihre Angehörigen, vor besondere große Herausforderungen. Ängste, Einschränkungen im Lebensalltag zum Beispiel durch Soziale Distanzierung können das Befinden beeinträchtigen und Möglichkeiten aktiv mit einer Depression umzugehen einschränken.

Krisensituationen lassen uns gleichzeitig aber auch zusammenrücken und Chancen auf Veränderungen bieten. Was bedeutet eine Krisensituation für Menschen, die an Depression erkrankt sind? Was hilft ihnen im Umgang mit Depression, wenn bewährte Strategien eingeschränkt sind? Welche Bedeutung haben soziale Medien? Welche Hilfsangebote stehen im Moment zur Verfügung?

Das interaktive Film- und Medienprojekt über Depression „Die Mitte der Nacht ist der Anfang vom Tag“ hat auf der gleichnamigen interaktiven Webseite genau zu diesem Thema ein eigenes Kapitel erstellt:

<https://www.die-mitte-der-nacht.de/thema/krise>

Betroffene und Experten kommen zum Thema „Depression und Krise“ zu Wort. Ebenso bietet die Webseite allen interessierten und Betroffenen die Möglichkeit der aktiven Mitgestaltung an. So können eigene Beiträge zum Umgang mit Depression und was geholfen hat eingereicht werden – schriftlich, als Audio- oder Videoclip (<https://www.die-mitte-der-nacht.de/mitwirken>).

Ermöglicht wurde das Projekt mit freundlicher Unterstützung des AOK Bundesverbandes und der AOK PLUS.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Teilhaberberatung

Liebe NetzwerkpartnerInnen und liebe Ratsuchende, die letzten Wochen haben gezeigt, dass derzeit viele Anträge sogar unbürokratischer und schneller bearbeitet werden als im Regelbetrieb. Wir unterstützen Sie weiterhin gerne bei der Beantragung von Teilhabeleistungen und bei der Klärung Ihrer Fragen. Um Ihre und unsere Gesundheit zu schützen, finden Beratungen aktuell per Telefon und E-Mail statt. Wir sind von montags bis einschließlich samstags für Sie da. Zur Terminvereinbarung können Sie uns unter Tel **030 - 555 726 44** erreichen. Bitte haben Sie Verständnis, das manchmal nur der Anrufbeantworter ran geht. Wenn Sie uns eine Nachricht hinterlassen, rufen wir Sie gerne schnellstmöglich zurück.

Oder Sie schreiben uns E-Mail an: rat@gut-beraten.berlin

Über aktuelle Änderungen informieren wir Sie auf unserer Webseite: www.gut-beraten.berlin

Vielen Dank und bleiben Sie gesund!

Herzliche Grüße Ihr EUTB-Team der exPEERienced Teilhaberberatung

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Die Erfahrungsexperten

Online Lernen - von Erfahrenen mit seelischen Krisen

Gemeinsam stark durch die Krise

<https://lernen.die-erfahrungsexperten.de/>

Wir haben mit Trainer*innen aus unserem Netzwerk einen 4-Wochen-Kurs (kostenfrei) auf die Beine gestellt. Jeden Mo, Mi und Fr wird eine Lektion auf der Website freigeschaltet, ein Quereinstieg ist jederzeit möglich.

Die Inhalte richten sich nach unseren Kernthemen: Resilienz, Umgang mit schwierigen Gefühlen, Achtsamkeit, Skill-Training. Bei Fragen stehe ich natürlich gerne zur Verfügung!

Die Maßnahmen zur Eindämmung des Corona-Virus in Deutschland haben auch uns getroffen:

Deutschlandweit haben wir unsere Kurse und Ausbildungsmodule abgesagt oder auf unbestimmte Zeit verschoben.

Mit [unseren Angeboten](#) zeigen wir, dass psychische Krisen bewältigbar sind und kein lebenslanges Stigma bedeuten müssen, indem wir unsere eigenen Erfahrungen offen teilen. Wir begleiten Betroffene damit ein Stück auf ihrem Weg aus der Krise heraus und ergänzen die Betreuung durch psychologisches und medizinisches Personal.

Und gerade jetzt kannst Du vielleicht stärkende Impulse und ein Netzwerk brauchen, da Selbsthilfegruppen, Beratungsangebote und Kursangebote wie unsere aufgrund von Schließungen wegfallen.

Gemeinsam mit Erfahrungsexpertinnen aus unserem Netzwerk haben wir deshalb dieses erste Online-Angebot ins Leben gerufen. Wir wollen zeigen, dass niemand von uns in dieser Zeit allein ist, nur weil wir nicht physisch in Kontakt sein können!

Ein Angebot von und mit Erfahrenen mit seelischen Krisen

Ab Mittwoch, den 1. April veröffentlichen wir hier jeweils Montag, Mittwoch und Freitag kleine Impulse für zuhause und unterwegs. Diese basieren – wie unser Name schon sagt – oft auf unseren eigenen Erfahrungen während erlebter Krisen in unserem Leben. Wir von ‚die erfahrungsexperten‘ sehen ganz klar eine [Krise auch als eine große Chance](#) für Wachstum und Weiterentwicklung! Auf diesem Gedanken baut unsere Arbeit auf.

Wir teilen, was uns geholfen hat und hilft.

In dieser Zeit können diese Impulse für Dich eine Stütze und ein Anker in deinem Alltag sein.

Ein wichtiger Hinweis:

Unser Angebot ersetzt keine Therapie oder den Weg zum Arzt. Wir können ausdrücklich keine Maßnahmen zur akuten Krisenintervention anbieten.

Bitte wende Dich in einer akuten Krisensituation an eine [Krisenanlaufstelle in Deiner Nähe](#) (externer Link – Liste zur Verfügung gestellt von Erfahrungsexpertin Nora Fieling).

Kostenlos und ohne Anmeldung

Die Teilnahme an diesem Angebot ist kostenlos und ohne Anmeldung möglich. Du kannst Dich im Verlauf gern in Form von Kommentaren selbst einbringen oder einfach nur die Inhalte ansehen.

Mit dabei sind die Erfahrungsexpertinnen:

Annegret und Nora von [die erfahrungsexperten](#) –

Michaela Samietz von [Erfahrungswerte](#) –

Ilona Kofler von [Kofler Coaching](#) –

Anja Lindner von [ruhig blut](#) –

Marie Greffrath von [Yoga am Kreuzberg](#) –

Heilpraktikerin für Psychotherapie [Helma Harbecke-Schulz](#) – Birgit Wehinger von [Manindra Yoga](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PROJEKTE

SHIA Selbsthilfe-Initiativ Alleinerziehender

Aufgrund der aktuellen Situation finden alle Beratungen derzeit nur telefonisch statt. Anfragen und Terminvereinbarungen sind möglich per Mail kontakt@shia-berlin.de oder unter

Tel. (030) 425 11 86

Montag, Dienstag, Donnerstag 10 bis 15 Uhr, Mittwoch 12 bis 17 Uhr, Freitag 10 bis 13 Uhr.

- Sozialberatung
- Beratung zur ergänzenden Kinderbetreuung
- Psychosoziale Beratung
- Erziehungsberatung
- Mediation

- Rechtsberatung zum Familienrecht
- Rechtsberatung zum Sozial-, Zivil- und Arbeitsrecht
- Beratung für Single-Schwangere „Den Anfang allein meistern“
- Beratung zur Aufbereitung von Bewerbungsunterlagen

Unser gesamtes Programm auf einen Blick unter: www.shia-berlin.de

Im neuen Newsletter geben wir Tipps:

- zum digitalen Kinderzuschlag und zum Notfall-Kinderzuschlag,
- zur Petition vom Bundesverband des VAMV „Lösungen für Kinderbetreuung in der Corona-Krise“,
- zu Verdienstausfallentschädigungen im Rahmen des Sozialschutz-Paktes und
- zu Kinderbetreuungsalternativen in Corona-Zeiten und zum Nachbarschaftsportal nebenan.de.

Viele Grüße Im Namen des SHIA-Teams Dr. Martina Krause

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PROJEKTE

Gemeingut Krankenhaus: Kampagne gestartet

Die Corona-Krise lenkt den Blick auch auf die Infrastruktur unseres Gesundheitssystems. Seit vielen Jahren sinkt bundesweit die Kapazität der Versorgung, die Zahl der Krankenhäuser in Deutschland schrumpft vielerorts ebenso wie die Zahl der Betten. Die Ökonomisierung des Gesundheitssektors richtet Kliniken zunehmend auf Gewinnerzielung aus. Die Nichtregierungsorganisation »Gemeingut in Bürger/innenhand« hat vor diesem Hintergrund eine aktuelle Kampagne gestartet, um Krankenhäuser als wichtige Säulen der kommunalen Daseinsvorsorge zu erhalten und zu unterstützen.

Mehr dazu:

<https://www.gemeingut.org/civi-public/?page=CiviCRM&q=civicrm%2Fpetition%2Fsign&sid=27&reset=1>

Quelle: Wegweiser Bürgergesellschaft 4/2020

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PROJEKTE

Netzwerk Bürgerbeteiligung: Forum zu Pandemie und Bürgerbeteiligung

Angesichts der komplexen Abwägungsprozesse zwischen Infektionsschutz und individuellen Freiheitsrechten sowie den damit verbundenen schwierigen politischen Entscheidungen sind eine kritische Öffentlichkeit und eine lebendige Zivilgesellschaft wichtiger denn je. Alltägliche Solidaritäten machen Mut, aber es geht auch darum, einen demokratisch angemessenen Umgang mit der bestehenden Krise zu finden und politische Lehren für künftige Herausforderungen zu ziehen. Die Teilhabemöglichkeiten der Menschen und ihr Engagement sind also wichtiger denn je. Demokratie muss gerade jetzt vorangebracht – und vielleicht auch in mancher Hinsicht ganz neu gedacht – werden. Das Netzwerk Bürgerbeteiligung hat vor diesem Hintergrund ein Forum zum Austausch geschaffen, an dem sich alle Netzwerker/innen und alle, die es werden wollen, austauschen können.

Mehr dazu:

<https://www.netzwerk-buergerbeteiligung.de/informieren-mitmachen/foren/forum-bb-corona/>

Quelle: Wegweiser Bürgergesellschaft 4/2020

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PROJEKTE

Umfrage zu Bürgerbeteiligung und Pandemie

Die Corona-Pandemie hat viele Organisationen und Einrichtungen zur Erprobung neuer Formen des gemeinsamen Arbeitens gezwungen. Büropräsenz wurde auf ein Minimum reduziert und neue Formen des virtuellen Arbeitens erprobt. Größere Versammlungen, Konferenzen und Veranstaltungen sind bis auf Weiteres nicht möglich. Dies bleibt nicht ohne Einfluss auf Umfang und Art der Bürgerbeteiligung in Deutschland. Das Berlin Institut für Partizipation führt hierzu eine kurze Umfrage durch, auf deren Grundlage Handlungsempfehlungen für die Politik entstehen.

<https://lamapoll.de/bipar-corona/?responsekey=128HIX>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Coronavirus: Hilfe für pflegende Angehörige

Das Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP) hat auf seiner Internetseite Informationen und praktische Tipps zum Coronavirus veröffentlicht. Sie sollen Familien bei der Pflege zu Hause unter den aktuell erschwerten Bedingungen unterstützen.

Laut ZQP hat die Corona-Pandemie erhebliche Folgen für die Pflegesituation in Deutschland. Insbesondere stellt sie die etwa 4,7 Millionen pflegenden Angehörigen vor besondere Herausforderungen, die etwa drei Viertel der 3,4 Millionen pflegebedürftigen Menschen hierzulande betreuen.

Viele pflegende Angehörige seien selbst über 60 Jahre alt und gesundheitlich vorbelastet. Sie bedürften ebenfalls besonderem Schutz vor dem neuen Coronavirus. Gleichzeitig stünden unterstützende Hilfen für die Pflege zu Hause zurzeit teilweise weniger zur Verfügung.

Deshalb empfiehlt das ZQP zuvorderst, die derzeit gültigen allgemeinen Regeln genau zu beachten: Dazu zählt unter anderem, das Haus nicht unnötig zu verlassen, Nies- und Hustenetikette einzuhalten, sich nicht ins Gesicht zu fassen sowie mindestens 1,5 Meter Abstand zu anderen Menschen zu halten. Soweit möglich sollten Angehörige diesen Abstand auch im Umgang mit der pflegebedürftigen Person beachten und etwa auf Umarmungen oder Küsse verzichten – auch wenn es schwerfällt.

„Wenn pflegende Angehörige Symptome einer Atemwegserkrankung oder Fieber bei sich selbst wahrnehmen, sollten sie sofort das weitere Vorgehen mit Ihrem Hausarzt oder Ihrer Hausärztin telefonisch besprechen“, rät ZQP-Pflegeexpertin Daniela Sulmann.

Wichtig sei, einen Plan zu haben, falls man selbst als Pflegeperson ausfallen sollte. Viele Angehörige seien zudem zurzeit im Alltag und bei der Pflege verunsichert. „Da kann es helfen, sich regelmäßig über aktuell empfohlene Maßnahmen zu informieren, etwa auf den Internetseiten des Bundesgesundheitsministeriums oder des Robert-Koch-Instituts sowie des ZQP“, erklärte Sulmann.

Denn die Erkenntnisse rund um das neuartige Coronavirus entwickelten sich laufend weiter und daher auch die daraus folgenden Empfehlungen. © hil/sb/aerzteblatt.de

Links zum Thema

- <https://www.pflege-praevention.de/corona-schutz-angehoerige/?hilite=%27corona%27Palliativmediziner+raten+zu+Patientenverfuegung>
- [Grüne wollen Besuche in Pflegeeinrichtungen ermöglichen](#)
- [Angehörige sollten Sterbende in Pflegeheimen begleiten können](#)

• » [Inhaltsverzeichnis](#)

Redezeit

Stephanie Wegener von Tengg (52) vermittelt Telefon-Betreuer

"In Zeiten wie jetzt gibt es aber auch viele, die jeden Tag telefonieren", sagt Stephanie Wegener von Tengg, "aber jedes Gespräch hilft und lindert die Einsamkeit und die Angst."

Wer Hilfe sucht, meldet sich telefonisch unter **348 003 269** oder per Email unter

Redezeit.Berlin@malteser.org.

Dringend werden auch weitere Ehrenamtliche benötigt !!!!!

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Die Selbsthilfe-Kontaktstellen engagieren sich in der Nachbarschaft:

In ganz Berlin entstehen viele nachbarschaftliche Corona-Hilfen. Einen Überblick ist hier zu finden:

<https://www.berlin.de/buergeraktiv/informieren/coronavirus/nachbarschaftliche-hilfe/artikel.910828.php>

Ein Beispiel möchten wir hier vorstellen:

Nachbarschaftshilfe - in Zeiten von Corona

<https://www.nachbarschaft-ev.de/>

Wie kann sich die Nachbarschaft in Zeiten von Isolation unterstützen?

In enger Kooperation mit vielen anderen Begegnungszentren, Kirchengemeinden und Initiativen haben wir eine zentrale Nachbarschaftshilfe-Anlaufstelle für Charlottenburg-Wilmersdorf ins Leben gerufen. Wir bringen diejenigen, die Hilfe brauchen und diejenigen, die sie bieten können zusammen: z.B. Einkaufen gehen, Hund ausführen, telefonischer Kontakt gegen die Einsamkeit.

Bitte tragt euch [hier](#) ein, **wenn ihr Hilfe leisten könnt** und wollt:

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfclBhmrA3uUu-LNOaPdUdEV3LSZxKy4YHSraGs2OVf6HhW4Q/viewform>

und [hier](#), wenn ihr selbst Unterstützung braucht:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdKPEJKASNYToI5ctIWjHRT4zQnh0I6q9zSdQdQAoDXIU_eYA/vi ewform

Ihr könnt auch anrufen 030- 90 29 14 970 oder eine Mail schreiben an nachbarschaftshilfe@willkommen-im-westend.de. Die eingehenden Angebote werden auf die lokalen Initiativen verteilt, damit sich in der Nachbarschaft geholfen wird und niemand unnötig weite Wege in Kauf nehmen muss.

Es gelten dabei folgende Regeln:

1. Es geht nur um ehrenamtliche, unentgeltliche Hilfe, es darf keine Vergütung verlangt werden.
2. Bitte minimiert persönliche Kontakte: Einkaufslisten können telefonisch weitergegeben werden, Einkäufe vor der Haustür abgestellt werden und das Geld für den Einkauf per Briefumschlag ebenfalls an der Haustür bereitliegen oder überwiesen werden.
3. Uns ist Datenschutz auch in diesen Zeiten wichtig, deshalb veröffentlichen wir eure Angaben keinesfalls.
4. Geht keine Risiken ein und wenn ihr euch krank fühlt, sagt Bescheid – andere können eure Aufgaben übernehmen.
5. Wir vermitteln nicht nur – wir fühlen uns auch verantwortlich, bitte wendet euch an uns, wenn es Probleme gibt.

Das könnt ihr tun:

1. Füllt das [Online-Kontaktformular](#) aus, wenn ihr helfen möchtet und
2. [Druckt diesen Zettel hier aus](#), tragt euch ein und hängt ihn in eurem Hausflur aus.
3. Verbreitet den Zettel in der Arztpraxis, der Apotheke, hängt ihn in die U-Bahnstation....
4. Ruft die Menschen in eurer Nachbarschaft an, werft ihnen eine Nachricht in den Briefkasten, wenn ihr meint, dass sie Hilfe brauchen könnten.
5. Wenn ihr mit Spenden helfen wollt: Es wird passieren, dass Einkäufe nicht bezahlt werden (können), dass vielleicht Benzingeld oder andere Auslagen zu erstatten sind: Wenn Ihr dabei helfen wollt, freuen wir uns über eine Spende

mit dem Vermerk Nachbarschaftshilfe

auf das Konto des gemeinnützigen Vereins Interkulturanstalten Westend e.V.

bei der Berliner Sparkasse: IBAN DE64 1005 0000 0190 5446 35, BIC BELADEVB3333

Wir schaffen auch das:

Abstand halten und dennoch zusammen stehen!

» [Inhaltsverzeichnis](#)

NACHBARSCHAFT

Nebenan.de – Nachbarschaftshilfe – einkaufen berlinweit www.nebenan.de

Angesichts der Ausbreitung des Coronavirus ist es wichtig, dass wir in der Nachbarschaft füreinander da sind. Über nebenan.de kannst du schnell und unkompliziert Hilfe anbieten oder um Hilfe bitten. So funktioniert's Registriere dich . 1. unter nebenan.de/register 2. Wir überprüfen einmalig deine Adresse, damit nur echte Nachbarn Zutritt zur Nachbarschaft haben. 3. Sobald die Verifizierung erfolgreich war, wirst du deiner Online-Nachbarschaft zugeordnet und kannst loslegen.

Du kannst dich mit Nachbarn austauschen, die in deiner direkten Nachbarschaft im Umkreis von ca. 10 Gehminuten leben. Auf Wunsch kannst du auch umliegende Nachbarschaften aktivieren; dann werden deine Beiträge noch mehr Menschen angezeigt. nebenan.de funktioniert ähnlich wie ein schwarzes Brett: Nachbarn können Angebote und Gesuche einstellen und Interessengruppen gründen.

Dein Beitrag ist dann für deine Nachbarn auf ihrer Startseite sichtbar; sie können ihn kommentieren und/oder dir eine direkte Nachricht schreiben.

Unterstütze deine Nachbarschaft in der Corona-Krise und biete deine Hilfe an. Bitte um Hilfe, wenn du zu einer Risikogruppe gehörst oder in häuslicher Quarantäne bist. www.nebenan.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

NACHBARSCHAFT

Dr. Franziska Giffey: Jetzt in der Nachbarschaft helfen

Die Maßnahmen zur Eindämmung der Corona-Pandemie schränken unseren Alltag stark ein. Darum erleichtert die Plattform nebenan.de die gegenseitige Unterstützung in der Nachbarschaft. Hilfesuchende

können sich online oder per Telefon unter 0800 866 55 44 melden. Hilfsbereite Nachbarinnen und Nachbarn können dann zum Beispiel Einkäufe für sie übernehmen. "Jetzt kommt es darauf an, dass wir zusammenstehen und uns gegenseitig unterstützen. In jeder Nachbarschaft. Jeden Tag", betont Bundesfamilienministerin Dr. Franziska Giffey.

Den Aufruf finden Sie hier:

<https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/mediathek/dr--franziska-giffey--jetzt-in-der-nachbarschaft-helfen/154616>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

MIGRATION

NARUD e.V.

NARUD steht für "**Network African Rural and Urban Development**" und ist eine seit 2005 tätige migrantisch-diasporische Organisation. Hauptziel des Vereins sind die Förderung der Integration von Menschen aus der in Deutschland lebenden afrikanischen Diaspora in den Berliner Stadtteilen mit besonderem Entwicklungsbedarf, die Vermittlung der Werte der afrikanischen Kultur sowie die Öffnung der Zivilgesellschaft für den Interkulturellen Dialog. Auf dem Gebiet der Entwicklungszusammenarbeit setzt sich NARUD e.V. vor allem für den Bildungstransfer, die Armutsbekämpfung und die Friedenssicherung in Afrika ein. Der Schwerpunkt der Aktivitäten liegt bewusst in den Bereichen Bildung, Wohnen, Umwelt und Gesellschaft mit besonderem Fokus auf die Unterstützung der schwächeren Bevölkerungsgruppen wie Frauen, Kinder und Menschen mit Beeinträchtigungen. In den letzten Jahren hat NARUD e.V. seine Antidiskriminierungsaktivitäten in Deutschland u.a. mit pädagogischen und anderen Ansätzen ausgeweitet. Im Bereich Bildung wurde auch der Bereich Bildung für nachhaltige Entwicklung abgedeckt, insbesondere die Menschenrechtsbildung, das globale Lernen und die "17 Ziele für nachhaltige Entwicklung".

Trotz Corona sind wir weiterhin für Sie da! Unser Beratungsangebot für Eltern und Vereine können Sie telefonisch weiterhin nutzen. Außerdem möchten wir Sie über schnelle finanzielle Unterstützungen für Vereine in dieser schwierigen Zeit informieren und auf aktuelle Förderungsprogramme hinweisen. Abschließend finden Sie einen Überblick zu den von NARUD e.V. geplanten Veranstaltungen.

SCHNELLE HILFE FÜR VEREINE

Bei der [Investitionsbank Berlin](#) gibt es die Möglichkeit, einen „**Corona-Zuschuss**“ zu beantragen: Der Zuschuss kann für Antragsteller*innen mit weniger als fünf Beschäftigten bis zu 9000 € betragen.

Um bei Corona bedingten Einnahmeausfällen Vereinskosten zu senken, kann Kurzarbeiter*innengeld beantragt werden. Beim Vermieter besteht auch die Möglichkeit, einen Antrag auf Aussetzung der Miete zu stellen. Für mehr Informationen melden Sie sich gerne bei Bettina Pinzl (030-495 005 26) oder Aziz Lamere (030 – 04 75 75 51).

Paypal bieten die kostenfreie Nutzung der Plattform Moneypool für Spendenmöglichkeiten.

Die [Integrationsbeauftragte](#) bietet weiterhin mehrsprachige Infos für Selbständige und Kleinunternehmer*innen.

NARUD berät:

Afrikanische und migrantische Vereine u.a. zu den Themen Vereinsarbeit, Projektförderung, Projektkonzeption.

Eltern und Multiplikator*innen aus migrantischen und afrikanischen Communities in den Bereichen Bildung, Arbeit/Arbeitsmarkt, Wohnung und gesellschaftliche Teilhabe.

Telefonische Beratung:

Montag bis Donnerstag: 13.00 bis 17.00 Uhr

Unter der Rufnummer: 030 23134223

Und per Mail: beratung@narud.org

» [Inhaltsverzeichnis](#)

BARRIEREFREIHEIT

Infos über Selbsthilfe in Gebärdensprache

Informationen zu "Was ist Selbsthilfe, wie funktioniert sie und wie arbeiten und vernetzen sich Selbsthilfegruppen" gibt es jetzt in Gebärdensprache in drei Videos, die auf der Webseite von SEKIS (ganz oben der Reiter Gebärdensprache) und auf dem YouTube Kanal von SEKIS zu finden sind: Youtube:

<https://www.youtube.com/channel/UCgCCxfZ7rFIXEVW6HTwHpGQ/>

Infos zu Corona in verschiedenen Sprachen

Das Ethno-Medizinische Zentrum e.V. (EMZ) stellt ab sofort Faltblätter und E-Paper mit Informationen zum Coronavirus SARS-CoV-2 online. Aktuell können diese in 15 verschiedenen Sprachen im Internet gelesen werden. Zusätzlich stehen PDF-Dateien zum Download bereit. Das Angebot ist auch auf Mobilgeräte angepasst und kann abgerufen werden auf dieser Seite:

<https://www.sekis-berlin.de/aktuelles/selbsthilfe-in-corona-zeiten/infos-in-verschiedenen-sprachen-leichter-sprache-gebaerdensprache/>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PATIENTENINTERESSEN

Telefonische Krankschreibung bis zum 4. Mai verlängert

(P.S. eine weitere Verlängerung um zwei Wochen ist vorgesehen)

Der Gemeinsame Bundes-Ausschuss (G-BA) hat eine inhaltlich angepasste Regelung zur telefonischen Feststellung einer Arbeitsunfähigkeit (AU) durch Vertragsärzte bei leichten Atemwegserkrankungen beschlossen. Der Beschluss tritt rückwirkend zum 20. April in Kraft.

Dem Beschluss zufolge ist die telefonische Krankschreibung bis zum 4. Mai befristet. Sie gilt bei Versicherten mit Erkrankungen der oberen Atemwege, die keine schwere Symptomatik aufweisen, für einen Zeitraum von bis zu sieben Kalendertagen. Das Fortdauern der Arbeitsunfähigkeit kann im Wege der telefonischen Anamnese einmalig für einen weiteren Zeitraum von bis zu sieben Kalendertagen festgestellt werden.

Die telefonische Anamnese durch Vertragsärzte müsse „im Wege der persönlichen ärztlichen Überzeugung“ vom Zustand des Versicherten durch eingehende telefonische Befragung erfolgen, hieß es vom G-BA.

Aufgrund gegenwärtigen COVID-19-Pandemie hatte der G-BA eine befristete Sonderregelung zur telefonischen Feststellung der AU getroffen. Die Ausnahmeregelung war bis zum 19. April befristet. aerzteblatt.de

Eigentlich hatte der G-BA am vergangenen Freitag beschlossen, dass Arbeitnehmer bei leichten Atemwegsbeschwerden vom 20. April an wieder für Krankschreibungen zum Arzt gehen müssen. Doch nun musste der G-BA gestern wieder zurückrudern.

Entscheidung mit Spahn abgestimmt

Wie das Deutsche Ärzteblatt aus gut unterrichteten Kreisen erfuhr, soll Spahn den Beschluss des G-BA, die telefonische AU nicht weiter zu verlängern, unterstützt haben. Die Kritik aus Politik, unter anderem dem Vernehmen nach von Bundeskanzlerin Angela Merkel (CDU), waren aber so groß, dass der G-BA seine Entscheidung korrigierte.

Weitere Links zum Thema

[Stopp telefonischer Krankschreibungen: G-BA rudert zurück](#)

[Für Krankschreibungen ab Montag wieder Arztbesuch nötig](#)

[Krankenschein per Telefon: KBV gibt Hinweise zur Abrechnung](#)

Quelle: Ärzteblatt - Dienstag, 21. April 2020

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PATIENTENINTERESSEN

Notwendige Ergänzungen zur Patientenverfügung für die Intensivbehandlung

Die intensivmedizinische Beatmung von Patienten mit schweren Behandlungsverläufen kann unter Umständen zu langwierigen oder sogar dauerhaften Schäden führen. Eine Klärung darüber, wie jede.r in solchen Situationen versorgt werden möchte, scheint in Zeiten der Pandemie einer schweren Lungenerkrankung geboten. Fachverbände der Intensiv- und Palliativmediziner haben dafür eine Ergänzung zu einer Patientenverfügung erarbeitet.

https://www.curaviva.ch/files/51CYPPF/aerztliche_notfallanordnung_arbeitsinstrument_sggie_2017.pdf

https://www.pallnetz.ch/cm_data/Checkliste_ANO_2020.03.27.pdf

Entworfen wurde die Vorlage von der „Deutschen interprofessionellen Vereinigung – Behandlung im Voraus Planen“ (DiV-BVP). Durch die schnell zu erfassende und deutliche Formulierung sei die ÄNo ein sehr viel „schärferes Schwert“ [als eine übliche Patientenverfügung](#)

Menschen, die für schwere Erkrankungen im Voraus regeln wollen, ob sie in ein Krankenhaus verlegt und dort lebenserhaltend behandelt werden möchten, können sich zu einer solchen „Ärztlichen Notfallanordnung“ (ÄNo) jetzt auch von ihrem Hausarzt beraten und diesen das Dokument mit

unterzeichnen lassen. Kann der Patient im Notfall nicht mehr selbst zustimmen, sind die dort dokumentierten Wünsche verbindlich.

Für die Beratung von Patienten im ambulanten Bereich z.B. durch Hausärzte gibt es eine Vorlage, die als Leitfaden für die Corona-Pandemie erstellt wurde.

Die Ambulante patienten-zentrierte Vorausplanung für den Notfall - Ein Leitfaden aus Anlass der Covid-19-Pandemie finden Sie hier:

https://www.dgpalliativmedizin.de/images/Ambulante_patientenzentrierte_Vorausplanung_fuer_den_Notfall_LEITFADEN_20200409_final.pdf

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PATIENTENINTERESSEN

Corona-Pandemie: Behandlung von Patienten mit Depression sichern

Krisenhilfen bei Suizidgedanken -Telefonische und digitale Angebote gewinnen an Bedeutung

An Depression erkrankte Menschen sollten sich auch während der Corona-Pandemie nicht scheuen, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Depression ist eine ernste, oft lebensbedrohliche Erkrankung. „Es darf nicht passieren, dass Menschen mit Depression meinen, dass ihre Erkrankung im Moment nicht so wichtig sei. Dieses Risiko ist gerade bei Patienten mit Depressionen hoch, da diese krankheitsbedingt die Depression als persönliches Versagen erleben und nicht als eigenständige Gehirn-Erkrankung verstehen, die konsequent behandelt werden muss—insbesondere wenn sich Suizidgedanken einstellen“, warnt Prof. Ulrich Hegerl, Vorsitzender der Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Inhaber der Senckenberg-Professur an der Goethe-Universität Frankfurt/Main. Fach- und Hausärzte sind auch jetzt Ansprechpartner. Der erste Ansprechpartner für die Diagnose und Behandlung einer Depression kann im ambulanten Bereich der Psychiater/Nervenarzt, Psychologische Psychotherapeut oder der Hausarzt sein. Sie sind selbstverständlich auch in der Corona-Krise weiterhin Ansprechpartner. „Auch jetzt haben Menschen mit depressiven Erkrankungen einen uneingeschränkten Anspruch auf eine regelgerechte, konsequente Behandlung mit Antidepressiva und/oder Psychotherapie“, betont Hegerl. Zudem ist es nun durch schnell in der Pandemie eingeführte Neuregelungen für Ärzte und Psychotherapeuten möglich, Videosprechstunden oder telefonische Behandlungen durchzuführen und bei den Krankenkassen abzurechnen.

Mehr Informationen dazu finden Sie unter:

<https://www.kbv.de/html/videosprechstunde.php>

Zurückfahren der Behandlung kann zu mehr Suiziden führen.

Für Menschen mit Depressionen und anderen schwereren psychischen Erkrankungen sind die psychiatrischen Kliniken weiterhin geöffnet. „Betroffene berichten uns aber zunehmend, dass Behandlungsangebot einer psychiatrischen Kliniken wegen Covid 19 reduziert werden oder dass sie aus Angst vor einer Ansteckung zögern, ambulante Versorgungsangebote wahrzunehmen. Werden Menschen mit Depressionen und anderen psychischen Erkrankungen nicht konsequent und leitlinienkonform behandelt, entsteht unnötiges Leid, und die Suizidzahlen werden steigen“, befürchtet Hegerl. Dieses Risiko wird weiter erhöht, dadurch die aktuellen Kontaktbeschränkungen Angehörige und Freunde eine geringere Chance haben, eine Suizidgefährdung zu erkennen und Hilfe zu organisieren. Hegerl betont deshalb: „Die Gesundheitspolitik steht vor einer verantwortungsvollen Aufgabe: Sie muss Maßnahmen festlegen, um Leid und Tod zu reduzieren, die durch eine mögliche Überforderung der intensivmedizinischen Versorgungskapazitäten entstehen würden. Gleichzeitig muss sie eine Balance zu dem Leid und Tod herstellen, die mögliche Folge dieser Corona-Maßnahmen sind. Mehr Suizide durch die Abnahme der Versorgungsqualität für Menschen mit psychischen Erkrankungen sind bei diesen Abwägungen zu berücksichtigen.“

Digitale und telefonische Angebote

Während der Corona-Pandemie gewinnen digitale und telefonische Beratungsangebote als Unterstützung für psychisch erkrankte Menschen an Bedeutung. Deshalb hat die Stiftung Deutsche Depressionshilfe sich entschlossen, ihr internetbasiertes, kostenfreies Selbstmanagement-Programm iFight Depression bis auf Weiteres auch ohne professionelle Begleitung zur Verfügung zu stellen. Normalerweise setzt iFight Depression eine Begleitung durch einen Arzt oder Psychologischen Psychotherapeuten voraus.

iFight Depression unterstützt Betroffene u.a. bei der Tagesstrukturierung, der Schlafregulation und dem Vermeiden von negativen Gedankenkreisen. Auch eine englischsprachige Version steht nun zur Verfügung. Mehr unter www.deutsche-depressionshilfe.de/iffightdepression. Was Betroffenen derzeit hilft und was in der Krise ratsam sein kann, zeigt außerdem ein neues Kapitel auf der interaktiven Webseite:

www.die-mitte-der-nacht.de/thema/krise

Darüber hinaus gibt es weitere telefonische und digitale Angebote:

- Online-Selbsthilfegruppe: fachlich moderiertes Online-Forum zum Erfahrungsaustausch

www.diskussionsforum-depression.de

- deutschlandweites Info-Telefon Depression **0800 33 44 5 33** (kostenfrei)
- Corona-Hotline des Bund deutscher Psychologen **0800/777 22 44** (kostenfrei)
- Telefonseelsorge **0800/111 0 111 oder 0800/111 0 222** (kostenfrei)
- Viele Kliniken haben telefonische Hotlines eingerichtet
- E-Mail-Beratung für junge Menschen:

www.u25-deutschland.de oder www.jugendnotmail.de

In akuten Krisen: Wenn Sie sich in einer akuten Krise befinden, wenden Sie sich bitte an Ihren behandelnden Arzt oder Psychotherapeuten, die nächste psychiatrische Klinik oder den Notarzt unter 112.

Stiftung Deutsche Depressionshilfe

Heike Friedewald - Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Goerdelerring 9, 04109 Leipzig

Tel: 0341/22 38 74 12

presse@deutsche-depressionshilfe.de

www.deutsche-depressionshilfe.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PATIENTENINTERESSEN

Apotheker erhalten bei Abgabe von Arzneimitteln mehr Möglichkeiten

Am 21. April ist die SARS-CoV-2-Arzneimittelversorgungsverordnung des Bundesgesundheitsministeriums in Kraft getreten, mit der der Austausch von Arzneimitteln während der Coronapandemie in der Apotheke erleichtert wird.

Um Kontakte möglichst einzuschränken und so das Infektionsrisiko von Patienten mit dem Virus zu senken, dürfen Apotheker jetzt ein wirkstoffgleiches Arzneimittel abgeben, wenn das verordnete Arzneimittel in der Apotheke nicht verfügbar ist. Ist kein wirkstoffgleiches Präparat verfügbar, dürfen die Apotheker auch, nach Rücksprache mit dem Arzt, auf ein pharmakologisch-therapeutisch vergleichbares Medikament ausweichen. Darüber hinaus wird jede Lieferung von Arzneimitteln durch einen Botenservice mit fünf Euro vergütet. Für die Anschaffung von Schutzausrüstung und Desinfektionsmittel erhalten die Apotheken einmalig einen Betrag von je 250 Euro.

Quelle: *Ärzteblatt* 22. 4. 2020

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PUBLIKATIONEN



Bürgerinitiativen bewegen

Dieser praxisnahe Leitfaden richtet sich an alle, die sich in Bürgerinitiativen, Interessengemeinschaften oder als Einzelpersonen für ihre Ziele engagieren. Erklärt wird beispielsweise, was bei der Gründung einer Initiative zu beachten ist oder wie professionelle Strukturen für die interne und externe Kommunikation angelegt werden können. Erläutert wird auch, wie es gelingt, in den Medien und besonders bei entscheidenden Personen in Politik, Verwaltung und Wirtschaft Gehör zu finden.

Meike Maser-Plag: *Bürgerinitiativen bewegen. Ein Leitfaden für die Praxis.* München 2020, 88 Seiten, 10,00 Euro, ISBN 978-3-96238-216-2
Mehr dazu und Bestellung

<https://www.oekom.de/buch/buergerinitiativen-bewegen-9783962382162>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Handbuch Zivilgesellschaft

Alle reden von Zivilgesellschaft. Aber was ist diese Zivilgesellschaft? Was ist ihre Geschichte? Wer gehört dazu? Ist sie immer gut? Welche Bedeutung hat sie im öffentlichen Raum und für unser Gemeinwesen? Auf diese und viele andere Fragen gibt das vorliegende Handbuch in 10 Kapiteln kompakte Antworten. Es beleuchtet die einzelnen Organisationsformen und ordnet Zivilgesellschaft in größere, auch aktuelle Debatten ein. Die Autoren betonen die besonderen Potentiale der Zivilgesellschaft, aber auch ihre Grenzen und weisen darauf hin, dass Zivilgesellschaft nicht von selbst entsteht, sich ständig behaupten muss und Gefährdungen ausgesetzt ist. Ein ausführliches Literaturverzeichnis rundet den Band ab.

Rupert Graf Strachwitz/Eckhard Priller/Benjamin Triebe: Handbuch Zivilgesellschaft. Berlin 2020, 362 S., 49,95 Euro, ISBN 978-3-11-055129-7

Mehr dazu und Bestellung

<https://www.degruyter.com/view/title/530033?rskey=8fI5AZ&result=1>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

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

Bis zum Ende der Kontaktbeschränkungen sind - so wie es derzeit politisch kommuniziert wird - alle Veranstaltungen von Selko e. V. /SEKIS und den Kontaktstellen ausgesetzt.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

Digital Social Summit - Digitales Soziales Gipfeltreffen

<https://digital-social-summit.de/>

Auf dem Digital Social Summit trifft sich die Zivilgesellschaft, um gemeinsam über digitale Instrumente, Debatten und Strategien zu sprechen. An der Schnittstelle von „sozial“ und „digital“ setzen wir uns damit auseinander, was Digitalisierung strategisch und ganz konkret für die gemeinnützige Arbeit bedeutet. Im Fokus des Digital Social Summit 2020 steht die Frage, wie eine gerechte und nachhaltige digitale Transformation aussieht und wie sich die Zivilgesellschaft in dieser Debatte Gehör verschaffen kann. Die Mischung aus Lightning Talks, Panels, Workshops, Best-Practise-Präsentationen, Expert:innen-Sprechstunden und Makerspaces ermöglicht eine besondere Lernerfahrung und ein intensives Networking, das über die Konferenz hinaus reicht.

Am 25. & 26. Mai laden wir zu einem virtuellen Digital Social Summit ein. In unterschiedlichen Online-Formaten wird diskutiert, präsentiert, analysiert und ‚genetzwerkt‘. Viele Sessiongeber:innen des ursprünglich geplanten Programms sind dabei und [ALEX Berlin](#) wird einen Großteil der virtuellen Konferenz streamen. Das Event ist kostenfrei. Informationen zum Programm gibt es in Kürze [hier!](#)

Ursprünglich war der Digital Social Summit 2020 als analoge Konferenz am 23. / 24. / 25. März in Berlin geplant, konnte jedoch aufgrund der Corona-Pandemie in dieser Form nicht stattfinden.

Informationen zum ursprünglich geplanten Gipfeltreffen:

<https://digital-social-summit.de/information-zum-sars-cov-2corona-virus/>

» [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