

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

Inhaltsverzeichnis

SELBSTHILFE	2
Virtuelles Selbsthilfe-Café für Berlin	2
SELBSTHILFE	3
Betroffen von COVID-19 und auf Gruppensuche? #CoronaSelbsthilfe	3
1. Online-Gruppe für Betroffene von Covid-19-Langzeitfolgen (Post-/ Long-Covid)	3
Online-Gruppengründung: Angehörige von Covid-19-Verstorbenen (deutschlandweit)	3
Sucht in der Verwandtschaft	4
Herz Gespräche am Montag	4
Urtikaria/Nesselsucht - Gruppe in Gründung	4
AKB –Anonyme Alkoholkrankenhilfe Berlin e.V. - Neukölln	4
Glücksspielsucht – Gruppe in Gründung	5
Erektile Dysfunktion - Selbsthilfegruppe in Gründung	5
Depression - Freiberuflichkeit - Kreativität	5
U18 Depressionen und Ängste	5
Depression Selbsthilfegruppe in Gründung bei Synapse in Lichtenberg	6
Depression, Burnout, Psychohygiene am Arbeitsplatz	6
Selbsthilfegruppe für Fachkräfte der Sozialen Arbeit	6
Offener Treff für Angst und Depression in Pankow	6
purple rain - offene Selbsthilfegruppe bei Depression und/oder Angststörung	7
Selbstliebe für Frauen – Gruppe in Gründung	7
Narzissmus Selbsthilfe / Nie mehr Opfer sein	7
Trauma durch Eltern - Gruppe in Gründung	7
Gewalt in der Kindheit & Kontaktabbruch zu den Eltern (in Gründung)	8
Mütter in schwierigen Trennungen in Lichtenberg	8
Gesprächsgruppe für Trauernde in Neukölln	8
Stammtisch Junge Selbsthilfe, jetzt wieder online	9
Stammtisch Selbsthilfe und Migration	9
Stressbewältigung und Resilienz für geflüchtete Frauen	9
Leben in zwei Welten	10
Mixed Experience	10
SELBSTHILFE ONLINE	11
Online- und Telefon-Angebote der Selbsthilfe	11
Kostenlos virtuelle Räume für Selbsthilfegruppen	11
Online-Selbsthilfegruppe für junge Fibromyalgieerkrankte Neukölln (in Gründung)	11
Online-Bewegungsangebot "Glückssport"	11
Echte Stimmen – Der Berliner Selbsthilfepodcast bei spotify	11
Overeaters Anonymous „BigBookStudy“, online und via Telefon	12
Abendgespräche der Villa Mittelhof - ein digitales Angebot auf zoom	12
Digitale Angebote für zugewanderte Menschen	12
Anonyme Alkoholiker online	13
Blog Lebensmutig & junge Online –Selbsthilfegruppe	13
Podcast-Projekt „Neben dir – der Podcast für Angehörige“	13
BERATUNG DER SELBSTHILFE FÜR DIE SELBSTHILFE	14

Die Sozialberatung bei SEKIS	14
PEER-Beratungsangebot im Nachbarschaftshaus Friedenau	14
Peer-Beratung - Menschen mit Krisenerfahrung beraten Menschen in Krisen	14
Psychosoziale Beratung	15
PROJEKTE	15
Kooperationsprojekt „BePS – Bewegungsprofis und Selbsthilfe“	15
Seniorenwoche und engagiert Ältere	15
PATIENT*INNENINTERESSEN	16
Impfpraxen	16
Neue Patientenleitlinie „Asthma“ zur Kommentierung bereit	16
Neue Patient*innenleitlinie „Asthma“ zur Kommentierung bereit	16
Ich verstehe nur Bahnhof!	17
BARRIEREFREIHEIT	17
Berliner Behindertenparlament	17
Bundestag beschließt Teilhabestärkungsgesetz	18
Informationen über Selbsthilfe in Gebärdensprache	19
Informationen über Selbsthilfe in Leichter Sprache	19
Informationen zu Corona in verschiedenen Sprachen und Leichter Sprache	19
FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN	19
Fortbildungsveranstaltungen in Zeiten von Corona	19
Wechsel an die Spitze der Selbsthilfegruppe - wie geht das?	19
Supervision für Mitglieder von Selbsthilfegruppen - Unterstützung bei Problemen	20
Selbsthilfe entdecken – Gestaltung muttersprachlicher Selbsthilfegruppen	21
Kraftquellen und innere Balance	21
Nicht immer nur nett - Lebendige Kommunikation in der Gruppe	21
PUBLIKATIONEN	22
Diskussionspapier: Folgen der Coronakrise für Engagement und Zivilgesellschaft	22
Forum Digitalisierung und Engagement	22
Alle im Boot?! Zugänge erschließen, Austausch ermöglichen	22
VERANSTALTUNGEN	23
08. Mai 2021 11:00 - 16:00 Uhr	23
Frauen mit Behinderung in Bewegung sind unaufhaltsam!	23
10. Mai 2021 18.00 - 19.30 Uhr	23
Alphabetisierung	23
11. Mai 2021 18:30 - 20:00 Uhr	24
Virtuelles Selbsthilfe-Café für Berlin	24
19. Mai 2021 16:00 bis 18:00 Uhr	24
Gemeinsam gegen Fatigue bei Krebs - Wege aus der Erschöpfung	24
26. Mai 2021 18:30 - 20:00 Uhr	24
Let's talk about Sex ...	24
23. Juni 2021 18:30 - 20:00 Uhr	24
Narzissmus und Alkohol	25
IMPRESSUM	25

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Virtuelles Selbsthilfe-Café für Berlin

Dienstag, 11. Mai 2021

18:30 – 20:00 Uhr

DEIN Thema im Mai

"Wünsch Dir was"

Beim virtuellen Berliner Selbsthilfe-Café im Mai sprechen wir über DEINE Themen!

- Was beschäftigt Dich zurzeit (oder auch schon länger)?
- Wozu wolltest Du Dich schon immer mal mit anderen austauschen?
- Hast Du Fragen, die Du gern in diesem Rahmen besprechen möchtest?

Zu Beginn sammeln wir alle Themen und schauen, was die Anwesenden am meisten interessiert.

Dann starten wir mit dem ersten Thema. Du darfst ganz kurz vorstellen, um was es Dir geht. Danach geht es los!

Lass Dich überraschen und bring gern Deine Themen-wünsche mit!

Anfänger*innen wie auch Erfahrene der virtuellen Welt sind gleichermaßen willkommen.

Wir freuen uns auf Dich und den gemeinsamen Austausch!

Die Teilnahme am virtuellen Selbsthilfe-Café ist kostenfrei.

Eine Anmeldung über sekis@sekis-berlin.de ist jederzeit, auch noch am Tag der Veranstaltung möglich.

Bitte beachtet, dass ihr für diese Veranstaltung ein internetfähiges Gerät (PC/Laptop/Tablet oder Smartphone) mit Mikrofon und Kamera benötigt

Weitere Informationen auf www.sekis-berlin.de.

Moderation Johanna Schittkowski (SEKIS Berlin)

Anmeldung Tel.: 030 892 66 02 E-Mail: sekis@sekis-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Betroffen von COVID-19 und auf Gruppensuche? #CoronaSelbsthilfe

Corona hat viele Gesichter, zum Beispiel

- Covid-19-Erkrankte und ihre Angehörigen
- Gesundheitliche Langzeitfolgen durch Corona
- Selbstständige, die um ihre Existenz bangen
- Angehörige von Corona-Leugner*innen
- Angehörige von an oder mit Covid-19 Verstorbenen

Sind Sie betroffen und möchten sich gern mit anderen in einer ähnlichen Situation dazu austauschen? Dann schauen Sie in der SEKIS-Datenbank auf www.sekis-berlin.de nach Online-/Gruppen und lassen sich unverbindlich beraten bei den Berliner Selbsthilfe Kontaktstellen. Hier finden Sie die Kontaktdaten und Erreichbarkeiten: www.sekis-berlin.de/selbsthilfe/kontaktstellen

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

1. Online-Gruppe für Betroffene von Covid-19-Langzeitfolgen (Post-/ Long-Covid)

Menschen, die an COVID-19 erkranken, haben ganz unterschiedliche Krankheitsverläufe. Das betrifft sowohl die Symptombreite als auch die Dauer der Krankheit.

Auch nach überstandener Covid-19-Erkrankung

- fühlst Du Dich oft erschöpft,
- bekommst zuweilen schwer Luft,
- hast nicht dieselbe körperliche Fitness wie zuvor,
- fühlst Dich unverstanden von Deiner Umgebung oder
- suchst nach Wegen mit diesem neuen Leben umzugehen?

Möchtest Du Dich mit anderen Betroffenen von Post-Covid/Long-Covid über persönliche Erfahrungen austauschen, Bewältigungsstrategien besprechen, nützliche Hinweise für den Alltag überlegen und auch mal lachen? Dann melde Dich gern bei uns!

1. Online-Treffen am Freitag, den 21. Mai 2021 von 17:15 bis 18:15 Uhr

Die Treffen finden zunächst virtuell statt (technische Unterstützung durch SEKIS Berlin ist gewährleistet). Alles weitere besprechen wir dort gemeinsam.

Anmeldung bitte bis 19.05.2021 über Telefon 030 892 66 02 oder per Mail an sekis@sekis-berlin.de

Die Anmeldedaten für das Online-Treffen werden kurz vor der Veranstaltung verschickt.

Die Teilnehmer*innenzahl ist begrenzt.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE ONLINE

Online-Gruppengründung: Angehörige von Covid-19-Verstorbenen (deutschlandweit)

Ich möchte gerne mit Menschen aus ganz Deutschland in Kontakt treten, die Angehörige durch eine Covid-19-Infektion verloren haben. Menschen, die sich nicht von Ihren Angehörigen verabschieden konnten und teilweise mit komplettem Unverständnis in der Gesellschaft konfrontiert sind. Ich möchte eine Selbsthilfegruppe ins Leben rufen, damit sich Gleichgesinnte offen und ohne Verurteilung austauschen können.

Die Anmeldung erfolgt über SeKo Bayern!

Die Gruppe trifft sich erstmalig am 05. Mai 2021 und anschließend jeden 1. Mittwoch im Monat von 19.30 – 21.30 Uhr

Die Treffen finden über die Videokonferenzplattform BigBlueButton statt (eine technische Unterstützung ist durch SeKo gewährleistet).

Wenn Sie sich angesprochen fühlen, dann schreiben Sie bitte eine E-Mail an stefanie.hossfeld@seko-bayern.de mit Angabe Ihres Namens und Vornamens.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Sucht in der Verwandtschaft

Als Angehörige von Suchtkranken befinden wir uns oft in schweren Lebenslagen. Aushalten oder Trennung sind beides schwerwiegende Entscheidungen und oftmals fehlt uns der Mut, die Co-Abhängigkeit zu thematisieren und Veränderungen zuzulassen. Mit der Gruppe wollen wir einen Platz schaffen, um uns 2 x monatlich auszutauschen und gegenseitig zu stützen. In erster Linie dient diese Gruppe dazu, DIR selber zu helfen - völlig ohne Scham mal alles rauszulassen und neue Perspektiven zu erfahren. Du brauchst keine Scheu zu haben; jeder Anfang ist schwer. Aber Selbsthilfe hilft. Termin: wird noch gemeinsam gesucht, bitte unter Tel. 5425103 anmelden. Selbsthilfekontaktstelle Marzahn-Hellersdorf, Alt Marzahn 59 A, 12685 Berlin Tilmann Pfeiffer - Selbsthilfe-, Kontakt- und Beratungsstelle Marzahn-Hellersdorf

Alt Marzahn 59a, 12685 Berlin

Tel.: 030 / 542 510 3

Fax: 030 / 540 688 5

Internet: www.wuhletal.de/Selbsthilfe.html

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Herz Gespräche am Montag

Trotz Corona Kontakte knüpfen und Informationen austauschen: Nach diesem Motto haben wir mit den Münchner Herzgruppen dieses Online-Format ins Leben gerufen, das allen Herzpatient*innen aus dem gesamten Bundesgebiet offen steht. Die Themen werden von den Teilnehmer*innen festgelegt oder es wird einfach spontan diskutiert.

Bei Interesse melden Sie sich bitte einfach per

E-Mail: selbsthilfe.psychokardiologie@gmail.com

Online über ZOOM

Treffen jeden Montag um 18.30 Uhr, für ca. 1 bis 1,5 Stunden

Leitung: Helmut Bundschuh (herz ohne Stress – Psychisch belastete Herzpatient*innen e.V.)

Auch interessant: Die Selbsthilfegruppe „Herz ohne Stress Teltow“ zum Thema Psychokardiologie sucht noch Mitglieder. Informationen dazu erhalten Sie über diesen Link zur Selbsthilfe-Datenbank von SEKIS

Berlin: <https://kurzelinks.de/bqas>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Urtikaria/Nesselsucht - Gruppe in Gründung

Betroffene helfen Betroffenen!

Diagnose Urtikaria/Nesselsucht? In deinem Umfeld kann keiner damit etwas anfangen? Du wirst nicht verstanden?

Wir wollen eine neue Selbsthilfegruppe gründen, wo wir als Betroffene uns in ruhiger und entspannter Atmosphäre treffen, austauschen und uns über aktuelle Informationen zur Krankheit informieren können.

Lasst uns gemeinsam „quaddeln“, denn: geteiltes Leid ist halbes Leid! Du bist interessiert?

Dann melde dich beim Team der **Selbsthilfekontaktstelle „Eigeninitiative“ in Treptow-Köpenick** telefonisch unter der **030 631 09 85** oder per Email an eigeninitiative@ajb-berlin.de.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

AKB –Anonyme Alkoholkrankenhilfe Berlin e.V. - Neukölln

Die Anonyme Alkoholkrankenhilfe Berlin e.V. ist eine Gemeinschaft von alkohol- und medikamentenabhängigen Frauen und Männern, die gemeinsam versuchen, ihre Suchtprobleme zu lösen und anderen zu helfen, einen Weg aus ihrer Abhängigkeit zu finden.

Zur Internetseite des AKB: <http://www.akb-ev.de>

Treffen sonntags 10.00 –12.00 Uhr

SELBSTHILFE

Glücksspielsucht – Gruppe in Gründung

Du hast erkannt, dass du die Kontrolle über dein Leben verloren hast? Das Spiel - die Sucht - hat dich voll im Griff? Du willst das ändern? Du kannst das ändern! Gegen die Krankheit gibt es eine Medizin: Reden, reden, reden und zuhören (lernen). Gemeinsam wollen wir uns auf diesem Weg zurück ins Leben unterstützen. Die Gruppe strebt die ersten Treffen an, sobald ein Zusammenfinden im Rahmen der Coronalage wieder sicher für alle Personen ist.

Bitte melde dich telefonisch unter 030 – 962 10 33 oder per E-Mail info@selbsthilfe-lichtenberg.de an.

Kontakt:

Selbsthilfekontaktstelle Lichtenberg - Horizont Hohenschönhausen - Ahrenshooper Str. 5 13051 Berlin

Tel. 030 – 962 10 33

www.selbsthilfe-lichtenberg.de

SELBSTHILFE

Erektile Dysfunktion - Selbsthilfegruppe in Gründung

Du bist nicht alleine und Du musst nicht alleine damit fertig werden, denn etwa jeder 5. Mann ist von erektiler Dysfunktion betroffen, im Volksmund häufig abwertend als „Impotenz“ bezeichnet. Ursachen hierfür können psychischer oder körperlicher Natur sein. Die damit verbundenen sexuellen Probleme sind in beiden Fällen belastend: Leistungsdruck, Scham, Versagensängste und auch Beziehungsverlust erhöhen den Druck.

Umso schwerer ist es, jemanden zu finden, mit dem man darüber reden und sich austauschen kann. Lass UNS darüber reden. Reden ist unser Lösungsansatz. Wir wollen eine Selbsthilfegruppe aufbauen, welche sich mit diesem Tabu-Thema beschäftigt, also melde Dich und komm vorbei! Ursache und sexuelle Orientierung spielen für uns keine Rolle. Du bist nicht alleine!

Bei Interesse einfach anrufen.

Termin: wird gemeinsam gesucht

Selbsthilfe-, Kontakt- und Beratungsstelle Marzahn-Hellersdorf

Alt Marzahn 59a, 12685 Berlin

Tel.: 030 / 542 510 3

Fax: 030 / 540 688 5

Internet: www.wuhletal.de/Selbsthilfe.html

Facebook: www.facebook.com/selbsthilfe.marzahnellersdorf

SELBSTHILFE

Depression - Freiberuflichkeit - Kreativität

Freiberufler mit Depressionen stehen unter doppeltem Druck und Belastung.

Existenz und Zukunftsängste, Selbstzweifel und Selbstvorwürfe können sich bis zur totalen Erschöpfung und sozialem Rückzug steigern. In dieser Selbsthilfegruppe stehen gegenseitige Unterstützung, im besten Fall Entlastung und Stärkung des Anderen wie sich selbst im Vordergrund. Die Sitzungen finden in den Räumen bei SEKIS oder per Zoom zu Coronazeiten statt. Therapieerfahrung ist erwünscht.

Ich freu mich auf Euch!

Kontakt: reneepauli@gmx.de

Oder über

SEKIS - Bismarckstr. 101 | 10625 Berlin

Tel 030 890 285 38

selbsthilfe@sekis-berlin.de

www.sekis.de

SELBSTHILFE

Gruppenneugründung

U18 Depressionen und Ängste

Fühlst du dich auch oft bedrückt, antriebsarm oder niedergeschlagen?

Kennst du das Gefühl von Sinnlosigkeit, Einsamkeit und Leere?
Hast du Stimmungsschwankungen und Ängste?
Gönn dir Zeit mit Gleichgesinnten!
Schritt für Schritt möchten wir unser Leben wieder etwas besser meistern können.
Allein ist es schwer - gemeinsam könnten wir viel schaffen.
Wir suchen Gleichaltrige, denen es ähnlich geht.
Wir treffen uns selbst organisiert, reden über unsere Gedanken und Gefühle,
Wir motivieren, unterstützen und stärken uns gegenseitig.
Alles, was besprochen wird, wird vertraulich behandelt.
Die Depression und Angsterkrankungen sind mittlerweile die häufigsten Erkrankungen und kein Grund sich zu schämen.
Hier findest du junge Leute, die dich verstehen, mit denen du dein Leben und deine Probleme in die Hand nehmen kannst.
Gemeinsam sind wir stark!
Projekt Junge Selbsthilfe in Berlin Mitte - Kontakt Saskia Schubert
Selbsthilfekontaktstelle Mitte - StadtRand gGmbH
Perleberger Str. 44 - 10559 Berlin
Tel: 030.3946364 Fax: 030.3946485
www.stadtrand-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Depression Selbsthilfegruppe in Gründung bei Synapse in Lichtenberg

Depressionen gehören zu den häufigsten psychischen Erkrankungen. Typisch für eine Depression sind andauernde Niedergeschlagenheit, Traurigkeit und Antriebslosigkeit. In Krisenzeiten, wie gegenwärtig in der Pandemie, nimmt die Nachfrage nach Selbsthilfegruppen zu diesem Thema stark zu.

Wenn auch Sie Verständnis und Unterstützung für Ihre Probleme suchen, Erfahrungen austauschen, die eigene Isolation überwinden und wieder soziale Kontakte knüpfen möchten, sind Sie in unserer neuen Selbsthilfegruppe genau richtig.

Interessenten melden sich bitte in der Selbsthilfekontaktstelle an.

E-Mail: selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de, Tel.: 030-55491892

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Depression, Burnout, Psychohygiene am Arbeitsplatz

Selbsthilfegruppe für Fachkräfte der Sozialen Arbeit

In Lichtenberg

Was tun, wenn Helfende selbst Hilfe brauchen, wenn alles Wissen, alle Erfahrungen einen selbst nicht vor einer psychosomatischen Erkrankung schützen?

Wer einen geschützten Rahmen sucht, um sich mit anderen Betroffenen auszutauschen, ist in unserer neuen Selbsthilfegruppe herzlich willkommen. Dabei ist es ganz gleich, ob Sie schon Therapieerfahrungen haben oder nicht.

Bitte kontaktieren Sie die Selbsthilfekontaktstelle unter

E-Mail: selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de oder Tel.: **030-55491892**.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Offener Treff für Angst und Depression in Pankow

Sie sich auch häufig bedrückt, antriebsarm oder niedergeschlagen? Sie können den normalen Alltag nicht mehr bewältigen? Kennen Sie das Gefühl von Sinnlosigkeit und Leere? Haben Sie spezifische oder unspezifische Ängste? Oder Sie haben schon die Diagnose Depressionen, Burnout, wiederkehrende depressive Episoden, Angst- und Panikstörung oder Phobien? Sie haben vor, Ihre guten Vorsätze sowie Methoden, Strukturen und Gelerntes in Ihren Alltag mitzunehmen, haben aber das Gefühl, es irgendwie nicht allein in die Tat umsetzen zu können? In unserem offenen Treffen können Sie sich informieren, ob eine Selbsthilfegruppe eine Möglichkeit für Sie ist, sich Unterstützung durch Gleichbetroffene zu holen. Die

Treffen werden von Betroffenen aus schon lange bestehenden Gruppen begleitet, die Ihnen zuhören und gerne Ihre eigenen Erfahrungen an Sie weitergeben.

Offener Treff für Angst und Depression per Video-Chat (Jitsi) und Präsenz-Treffen) Angeleitete Gruppe DURCH BETROFFENE!

04.05.2021, 10-11.30 Uhr (Präsenz-Treffen)

11.05.2021, 18-19.30 Uhr (Präsenz-Treffen)

18.05.2021, 10-11.30 Uhr (Präsenz-Treffen)

25.05.2021, 18-19.30 Uhr (Online-Treffen)

Vorherige Anmeldung bitte über:

E-Mail: offenertreff-kispankow@web.de oder Telefon: 030 49 98 70 910

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

purple rain - offene Selbsthilfegruppe bei Depression und/oder Angststörung

Austausch - Verständnis - Zusammenkommen

Gruppentreffen 2. und 4. Mi, 17 - 18.30 Uhr, mit vorheriger Anmeldung

Wo: KIS im Stadtteilzentrum Teutoburger Platz, Fehrbelliner Str. 92, 10119 Berlin

Kontakt: micha.purple-rain@web.de, 030 49 98 70 910

<http://www.kis-pankow.de>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Selbstliebe für Frauen – Gruppe in Gründung

Lebendige, kreative Frauen gesucht, die Lust haben, auf Entdeckungsreise zu gehen in unsere vielfältige Weiblichkeit, die alles in sich enthält. Es geht um Selbstannahme und den liebevollen Umgang mit uns selbst, so dass wir mehr in Gefühle von Freude und Kraft kommen.

WANN: 1. und 3. Mo, 17 -18.30 Uhr, Anmeldung erforderlich

WO: KIS im Stadtteilzentrum Teutoburger Platz, Fehrbelliner Str. 92, 10119 Berlin

Kontakt: mo_frauen@gmx.de, 030 49 98 70 910

<http://www.kis-pankow.de>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Narzissmus Selbsthilfe / Nie mehr Opfer sein Hilfe zur Selbsthilfe für Betroffene von emotionalem narzisstischem Missbrauch (Gruppe in Gründung)

Immer mehr Menschen fühlen sich dominiert und ausgenutzt von Narzissten und Egoisten. Der Volksmund spricht von Energievampiren, Love-Bombern, Gaslightern, selbstverliebten Egos, exorbitant autoritären Chefs und Chefinnen, der bösen Stief- oder Schwiegermutter, der hysterischen (Ex-)Frau, oder dem tyrannischen (Ex-)Mann.

Durch die Medienwelt wird die Ausbildung narzisstischer Verhaltensweisen gefördert, Selbstdarsteller, Macher und Helikoptereltern werden als Vorbilder stilisiert und Erfolg, Macht, Anerkennung, Rücksichtslosigkeit und grenzenloser Reichtum als erstrebenswert dargestellt. Immer mehr Menschen, werden depressiv, ziehen sich leidend still und leise zurück und fühlen sich überfordert, im Stich gelassen, ausgelaugt und hilf- bzw. machtlos, unverstanden und schlichtweg manipuliert.

Diesen Zustand möchte das Selbsthilfeprojekt „Narzissmus Selbsthilfe Deutschland“ positiv verändern und die Teilnehmer dazu einladen, sich auf eine spannende Reise zu sich selbst zu begeben. Das Ziel ist die Opferrolle dauerhaft zu verlassen, zu heilen und somit einen liebevollen Umgang mit sich selbst zu lernen.

https://www.sekis-berlin.de/selbsthilfe/suche-nach-gruppen/details/9011/searchByConfiguration?no_cache=1&cHash=e9795c15f8a9462720158aa778cdbf27

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Trauma durch Eltern - Gruppe in Gründung

- Wenn Du als Kind immer das Gefühl bekommen hast, dass ein Elternteil oder beide Dich nicht geliebt haben,

- Du immer runtergemacht wurdest,
- gehört hast, dass Du nichts kannst,
- auch heute noch das Gefühl hast, ihnen nicht zu genügen....
- Wenn Du das alles selbst erlebt haben solltest, könnte ich mir vorstellen, dass Du so wie ich auch unter Seelischen Problemen leidest und nicht weißt wie Du es verarbeiten sollst.

Dann könnte diese Gruppe genau was für Dich sein und ich freu mich auf Dich und einen guten Dialog zum Austausch in einer neuen Selbsthilfegruppe.

Der Termin wird noch gemeinsam gesucht. Ihr könnt Euch im Büro anmelden!

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

Tel.: **030 5425103**

www.wuhletal.de / selbsthilfe@wuhletal.de

www.facebook.com/selbsthilfe.marzahnellersdorf

Sprechzeiten: Mo 13 - 17 Uhr Di 15 - 19 Uhr Fr 09 - 13 Uhr

Ansprechpartner: Tilmann Pfeiffer

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Gewalt in der Kindheit & Kontaktabbruch zu den Eltern (in Gründung)

Das Thema Gewalt durch das Elternhaus ist gesellschaftlich tabuisiert und viele Betroffene verstecken ihre belastenden und traumatischen Erlebnisse vor ihrem Umfeld. Gefühle des Alleinseins, Angst vor Ablehnung und davor nicht gut genug zu sein wie man ist: Die Folgen von psychischer und/oder physischer Gewalt durch die Eltern begleiten Betroffene bis ins Erwachsenenalter. Oft fehlt zusätzlich der familiäre Rückhalt, wenn das Verhältnis zu den eigenen Eltern so stark belastet ist oder der Kontakt sogar ganz abgebrochen wurde.

Um eine solch belastende Kindheit aufzuarbeiten braucht es oft psychologische Behandlung, die innerhalb der Selbsthilfegruppe nicht möglich ist. Diese Gruppe soll Betroffenen zeigen, dass sie nicht allein sind, ihre Gefühle in Ordnung sind und dass sie diese auch miteinander teilen dürfen. Das Ziel ist es uns durch Verbundenheit und Austausch gegenseitig zu stärken.

Die Gruppe ist offen für erwachsene Menschen aller Geschlechter.

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

Kontakt: gewaltfamilie@gmail.com

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Mütter in schwierigen Trennungen in Lichtenberg

Ganz gleich in welchem Stadium der Trennung Sie sich gerade befinden, ob noch am Anfang, mit dem Entschluss, zu gehen, ob gerade frisch getrennt und allein vor einem Berg mit Problemen, ob im Kampf um das Sorge- und Umgangsrecht, in Konfrontation mit dem Helfersystem, im ewigen Kleinkrieg mit dem Vater Ihrer Kinder oder gar im Gerichtsprozess - Sie sind in jedem Falle genau richtig in unserer neuen Selbsthilfegruppe.

Gemeinsam Erfahrungen auszutauschen, lernen, ruhig und souverän zu sein, Grenzen zu setzen und wieder stark zu werden, ist Ziel der Gruppe.

Wenn Sie sich als Mutter vor, in oder nach einer schwierigen Trennung sehen und Interesse an einem Austausch haben, dann melden Sie sich bitte in der Selbsthilfekontaktstelle im Nachbarschaftshaus, E-Mail selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de oder Tel.: **030-55491892**.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Gesprächsgruppe für Trauernde in Neukölln

Mit der Trauer nicht allein bleiben, sich mit anderen Menschen in einer ähnlichen Situation austauschen und Rückhalt finden.

Treffen 2. + 4. Freitag im Monat

Uhrzeit 13.00 - 15.00 Uhr

Ort STZ Süd, Lipschitzallee 80, 12353 Berlin

Anmeldung: Selbsthilfezentrum Neukölln Süd

Tel 030 -605 66 00) 030 -605 68 996

E-Mail: shkgropiusstadt@t-online.de

SELBSTHILFE

Stammtisch Junge Selbsthilfe, jetzt wieder online

An jedem letzten Dienstag im Monat ab 19 Uhr – über Zoom!!!

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 gerne vorbei!

Da wir uns online treffen werden, ist eine Anmeldung erforderlich.

Schreib uns einfach eine kurze Mail und wir senden Dir die Zugangsdaten zu. Wir freuen uns auf Euch!

Anmeldung bei Saskia per Mail: junge-selbsthilfe@stadtrand-berlin.de

SELBSTHILFE

Stammtisch Selbsthilfe und Migration

Fragen stellen und mitdiskutieren.

Beim Stammtisch Selbsthilfe und Migration sind alle herzlich willkommen, die am Thema Selbsthilfe und Migration interessiert sind: Menschen, die gesundheitlichen Problemen haben, die mehr Austausch brauchen oder einfach Selbsthilfe kennenlernen möchten.

–Erfahrungsaustausch für Betroffene–Kontakte knüpfen–Selbst aktiv werden–Fähigkeiten nutzen.

Wir möchten auch Ihnen Mut machen und Sie unterstützen!

Treffen 3. Mittwoch im Monat

Uhrzeit 15.00 -17.00 Uhr

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

oder online über Zoom -

Anmeldung Selbsthilfzentrum Neukölln Nord Tel. 681 60 64 (Dienstag 10.00 –13.00 Uhr)

E-Mail azra59@gmx.de

SELBSTHILFE

Selbsthilfe Programm für geflüchtete Frauen - interkulturelle Gruppen für Frauen

Stressbewältigung und Resilienz für geflüchtete Frauen

Im Namen des Selbsthilfe-Teams des Mittelhof e.V. möchte wir Sie darüber informieren, dass sich das Selbsthilfe Programm für geflüchtete Frauen demnächst ausweiten wird. Gerade geflüchtete Frauen haben aufgrund ihrer Biographie oftmals eine erhöhte psychische Vulnerabilität und mit besonders vielen Stressoren des Alltags zu kämpfen. **Deswegen ist die Gründung einer neuen Frauengruppe geplant, die sich ganz den Themen Stressbewältigung und Resilienz widmen soll.** Hier einige Eckdaten und Infos dazu:

Thema: **Stress im Alltag! Was kann ich selber für mich tun?**

- Wann und wie macht sich Stress im Alltag bemerkbar?
- Wie wird mit Stress umgegangen
- Was sind eigene Energiequellen/Tätigkeiten, die Kraft geben?
- Was tut mir gut, was tut mir nicht gut?
- Welche Bereiche des Alltags bieten Ansätze zur Verbesserung des Wohlbefindens?
- Wie können wohltuende Tätigkeiten und Routinen in den Alltag integriert werden?

Die Gruppe wird angeleitet, der Fokus soll aber vorrangig auf den Austausch und dem Lernen voneinander liegen. Es soll Raum geschaffen werden, neue Aktivitäten wie Achtsamkeits- und Entspannungsübungen kennenzulernen und auszuprobieren.

- Für wen?
- Teilnehmen können geflüchtete Frauen jeden Alters
 - Die Teilnahme ist offen für alle Frauen aus jedem Herkunftsland
 - Da es keine Sprachvermittlung geben wird, sind Deutschkenntnisse zur basalen Kommunikation notwendig (Teilnahme B1-Sprachkurs)
 - Zugang zum Internet sowie zu einem Endgerät (Computer, Handy, Tablet)

Wo? Die Gruppe soll Corona-unabhängig langfristig online über einen Zoom-Videochat stattfinden.
Wann? Mittwochs, 15-16 Uhr
Kontakt Für mehr Informationen oder Anmeldungen kommen Sie gerne auf mich zu:
E-Mail: ellenohmes@web.de
Mobil: 015733654524
Kontakt Ellen Ohmes

Die Teilnahme ist kostenlos. Erfahrungen haben gezeigt, dass gerade diese Zielgruppe das Angebot besonders dann wahrnimmt, wenn direkt persönlich davon erzählt und weitervermittelt wird. Oft ist der Bedarf groß, das Konzept der Selbsthilfe aber neu oder der Zugang zu den Angeboten nur schwer zugänglich. Über Hilfe zur Kontaktvermittlung wären wir also sehr dankbar!

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Junge Selbsthilfegruppe

Leben in zwei Welten

Jeden Freitag 17:00 – 18:00Uhr

Eine Gruppe für junge Menschen mit Migrationsgeschichte

Du lebst schon seit ein paar Jahren in Deutschland, gehst hier zur Schule, machst eine Ausbildung, ein Studium oder hast schon einen Job gefunden?

Bist Du im Konflikt zwischen den Traditionen deines Herkunftslandes (deiner Eltern) und der neuen Kultur in Deutschland? Hast du Fragen zu Thema Freundschaft und Beziehung?

Willst du am Leben in Deutschland teilhaben und es mitgestalten?

Dann ist diese Gruppe vielleicht für Dich. Du bist mit Deinen Fragen nicht allein!

Wenn Du mit anderen Menschen, die auch solche Fragen haben, gemeinsam in einer Gruppe sein möchtest, melde Dich bei uns für ein Gespräch

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

Ansprechpartner*innen Peter & Sandy
0176 9684 7761 (auch mit WhatsApp und Telegram)

Per Mail: begegnungsort@stadtrand-berlin.de

Mehr Infos: <https://bit.ly/3ayiF1L>

Weitere Infos zum Projekt Junge Selbsthilfe:
www.stadtrand-berlin.de/junge-selbsthilfe/willkommen.html

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Junge Selbsthilfe - Gruppenneugründung

Mixed Experience

Termin noch offen

Du bist in einer bi- oder multinationalen Familie aufgewachsen und fühlst dich in keiner Community richtig zugehörig?

Vielleicht bist du auch mit einem deutschen Elternteil aufgewachsen, der dich in vielen deiner Erfahrungen als BIPOC nicht versteht oder du bist in einem Umfeld aufgewachsen, indem du mit deiner bi- oder Multinationalität nie

richtig wahrgenommen wurdest?

Vielleicht siehst man dir deine „Herkunft“ auch nur bedingt an.

Nun stehst du an dem Punkt und fragst dich, welche Kultur und Eigenschaften zu dir gehören und wer du eigentlich bist.

In der Gruppe wollen wir uns endlich als Menschen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben austauschen und über alltägliche Probleme und Situationen sowie tiefgehende Problematiken sprechen.

Melde dich gerne bei: mixed-experience@web.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Online- und Telefon-Angebote der Selbsthilfe

Online-Angebote der Selbsthilfe in Berlin finden Sie hier:

<https://www.sekis-berlin.de/aktuelles/selbsthilfe-in-corona-zeiten/online-und-telefon-angebote-der-selbsthilfe/>

Datenschutz auch in Krisenzeiten nicht vergessen

Wir wissen, wie wichtig es ist, auf anderen Wegen in Kontakt zu bleiben, wenn die realen Gruppentreffen wegbrechen. Vielleicht erscheint einem da der Datenschutz nicht so wichtig. Aber wir möchten an dieser Stelle davon abraten, gesundheitliche Themen über eine Facebook-Gruppe zu organisieren oder zu besprechen oder alles in einen WhatsApp Chat zu verlegen. Messenger können eine gute Möglichkeit sein, in Kontakt zu bleiben, aber versucht bitte, dann einen sichereren Anbieter wie Threema oder Telegram zu benutzen.

[Hier findet ihr mehr zum Thema Datenschutz.](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Kostenlos virtuelle Räume für Selbsthilfegruppen

SEKIS Berlin und die bezirklichen Selbsthilfe-Kontaktstellen bieten allen Selbsthilfegruppen, die ein Interesse an online-Treffen haben, kostenlos einen virtuellen Gruppenraum an. Auch wenn Selbsthilfegruppen sich jetzt zum Teil wieder treffen können, ist die Möglichkeit, sich virtuell, also über eine Videokonferenz, auszutauschen vielleicht für Selbsthilfegruppen auch zukünftig eine gute – zusätzliche – Möglichkeit des Austausches. Und: es ist ganz einfach! Wenn Sie Gruppensprecher*in oder Moderator*in einer Selbsthilfegruppe sind, können Sie sich an Ihre bezirkliche Selbsthilfe-Kontaktstelle wenden und dort alle Infos und auch eine Anleitung erhalten. Die Liste der Selbsthilfe-Kontaktstellen finden Sie hier:

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

Sollten Sie sich noch unsicher sein, lassen Sie sich von den Kolleg*innen dort gerne beraten. Und auch eine Weiterbildung dazu gibt es, die wir auf Nachfrage gern auch in diesem Jahr anbieten können:

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Online-Selbsthilfegruppe für junge Fibromyalgieerkrankte Neukölln (in Gründung)

im SHZ Neukölln-Nord, Wilhelm-Busch-Str. 12, 12043 Berlin Tel. 681 60 64 oder Mail: [<info@selbsthilfe-neukoelln.de>](mailto:info@selbsthilfe-neukoelln.de)

Online-Bewegungsangebot "Glückssport"

Interessierte bitte melden im

Selbsthilfzentrum Neukölln-Nord, Wilhelm-Busch-Str. 12, 12043 Berlin

Tel. 681 60 64 oder SHZ Nord [<info@selbsthilfe-neukoelln.de>](mailto:info@selbsthilfe-neukoelln.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Echte Stimmen – Der Berliner Selbsthilfepodcast bei spotify

Unsere Echte Stimme in dieser Episode ist Saskia Schubert.

Sie ist die neue Projektleitung des Projekts „Junge Selbsthilfe Berlin“, welches seit 2011 in der Selbsthilfe,- Kontakt und Beratungsstelle Berlin Mitte ansässig ist und durch die AOK NordOst gefördert wird.

Sie spricht mit uns, wie dieses Projekt entstanden ist, wie sie selbst dazu kam und welche Visionen Saskia für das Projekt mitbringt. Einer der Schwerpunkte des Projekts liegt im Jahr 2021 auf Menschen unter 18 Jahren und wie sie über die Vorzüge von Selbsthilfegruppen informiert und bestenfalls für sich selbst in Anspruch nehmen können.

Freut Euch auf eine inhaltlich, knackige und informative Folge über die Tätigkeiten des Projekts, über den Stammtisch Junge Selbsthilfe, den es schon seit 2013 gibt, über die Kooperationen mit Hochschulen und über die Aktionen in den Social Media Kanälen. Lernt auch Saskia besser kennen und erfahrt, was sie an der Selbsthilfe so begeistert.

Kontakt: Saskia Schubert

junge-selbsthilfe@stadtrand-berlin.de

Empfehlungen von Saskia:

Bücher	Eckart von Hirschhausen – Glück kommt selten alleine Dale Carnegie – Sorge Dich nicht, lebe Marylin Van Derbur – Tagkind, Nachtkind
Film	Das Beste kommt zum Schluss
Webseite	Daniel Ruppert https://www.mindful-doctor.de/index.html#header2-1 (Achtsamkeit, Atemtechnik, Eisbaden)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE ONLINE

Neu!!

Overeaters Anonymous „BigBookStudy“, online und via Telefon

jeden Dienstag von 20:00 – 21:00Uhr

jeden Donnerstag von 19:30 – 20:30Uhr für Neue und (Wieder-) EinsteigerInnen

Wir sind genesene zwanghafte Esser*innen, die Genesung von einem einst hoffnungslosen Zustand von Körper und Geist im Zuge der Schrittarbeit, wie im Blauen Buch der AA dargelegt, gefunden haben. Uns wurde Freiheit vom Zwanghaften Essverhalten geschenkt. Unser Anliegen, das Hauptziel und Zweck (auf Englisch primary purpose) ist es somit, die Botschaft wie wir genesen sind an die immer noch leidenden zwanghaften Esser*innen weiterzugeben. Hier eine kleine Übersicht:

Aufzeichnungen und Infos könnt ihr auch über folgende Website bekommen:

<https://bigbookstudyoa.weebly.com>

Wir haben wöchentlich Dienstag 20:00-21:00 über Free-Conference-Call eine Blaue Buch Study: Hier lesen wir den Basistext ergänzt um Kommentare aus der englischen PPG-AA Study und Erfahrungen von genesenen zwanghaften Esser*innen. Im Anschluss gibt es immer eine Fragerunde rund um unsere Krankheit und Genesung. Einwahldaten und eine detaillierte Beschreibung sind auf der Homepage. Jeden Donnerstag 19:30-20:30 gibt es ein Zoom Meeting für Neue und (Wieder-)Einsteigende: Hier lesen wir ausgewählte Kapitel des Basistextes, um die Identifikation mit der Krankheit und die Lösung zu ermöglichen. Jede Woche sprechen genesene zwanghafte Esser*innen aus ihrer Erfahrung. Im Anschluss gibt es immer eine Fragerunde rund um unsere Krankheit und Genesung. Zugangsdaten findest du ebenfalls über die Homepage. Für beide Meetings braucht es keine Voranmeldung oder Vorwissen, sobald wir einmal mit dem Format durch sind, fangen wir wieder von vorne an. Solltest du außerhalb der Meetings Fragen zur Krankheit, Genesung, dem Programm oder Sponserschaft haben kannst du dich bei den Menschen melden, die du über die Homepage auf der Liste „Sponserschaft“ findest.

Wir freuen uns auf den Austausch mit dir!

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE ONLINE

Abendgespräche der Villa Mittelhof - ein digitales Angebot auf zoom

Wir alle erleben die Kontaktbeschränkungen in Folge der Corona-Pandemie als belastend. Viele fühlen sich einsam, vermissen alltägliche Gespräche, Treffen mit Anderen.

Wir laden Sie herzlich ein an jedem Mittwochabend von 18 – 19 Uhr an unseren digitalen Abendgesprächen teilzunehmen. Probieren Sie diese neue Möglichkeit der Kontaktaufnahme. Lernen Sie auf diesem Weg andere Menschen kennen, tauschen Sie miteinander Ihre Erlebnisse und Gedanken aus. Jeweils eine Mitarbeiter*in des Stadtteilzentrums Villa Mittelhof moderiert das Treffen.

Bitte anmelden: Tel. 030 80 19 75 38 0174 170 68 65

interkulturell@mittelhof.org

Sie bekommen dann den Link, mit dem Sie sich dazu schalten können.

Wir freuen uns auf Sie und wünschen uns allen anregende Gespräche!

Kontakt: selbsthilfe@mittelhof.org Tel. 030 801 975 14

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE ONLINE

Digitale Angebote für zugewanderte Menschen

Viele Gruppen und Treffen müssen ausfallen. Deshalb startet der Mittelhof e.V. ab sofort weitere digitale Angebote für zugewanderte Menschen, um miteinander in Kontakt zu bleiben.

Das jeweils aktuelle Wochenprogramm findet sich hier:

<https://www.mittelhof.org/angebote-fuer-gefluechtete-mensch.../>

Kontakt Barbara Dieckmann - Selbsthilfe und Migration im Mittelhof e.V.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE ONLINE

Anonyme Alkoholiker online

Wir sind für Dich da 7 Tage die Woche per zoom oder Telefon

Das Mittagsmeeting: 12 - 13 Uhr

Meeting ID: 592723239

Passwort: 120012

Telefonwahl: +49 3056795800

Code: 592723239#

Passwort: 120012

nAchtschwärmer Meeting: 22 - 23 Uhr

Meeting ID: 991746059

Passwort: 030030

Telefonwahl: +493056795800

Code: 991746059#

Passwort: 030030

Weitere Kontakte, Meetings und Online-Meetings

findest Du hier: www.anonyme-alkoholiker.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE ONLINE

Weitere Aktive gesucht

Blog Lebensmutig & junge Online –Selbsthilfegruppe

Der Lebensmutig Blog sucht immer neue Autor*innen.

Wir sind junge Menschen zwischen 18 und 35 Jahren mit unterschiedlichen Selbsthilfethemen.

Du schreibst gerne und hast Lust gemeinsam mit anderen zu schreiben?

Dann freuen wir uns wenn du ein Teil des Autor*Innenteams wirst. Wir würden uns auch über Angehörige Mitschreiber*innen freuen. Es ist auch möglich erst einmal einen Gastbeitrag zu schreiben.

Auch wenn du schon etwas über 35 Jahre alt bist oder auch noch keine 18 Jahre alt bist freuen wir uns über dich.

Durch Corona ist neben dem Blog eine Deutschlandweite Junge Onlineselbsthilfegruppe entstanden.

Wir treffen uns immer freitags und sonntags online von 19.00 bis 20.00 Uhr.

Auch hier sind wir für neue Teilnehmer*innen offen.

Es wäre schön wenn du in wenigen Sätzen was über dich schreibst.

Du bekommst dann per Mail unsere Regeln und die Zugangsdaten.

Wenn du Interesse am Blog und oder der Onlineselbsthilfegruppe hast melde dich unter

www.junge-selbsthilfe@nakos.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE ONLINE

Podcast-Projekt „Neben dir – der Podcast für Angehörige“

Wir sind ein junges, dreiköpfiges Team und im sozialen Bereich tätig. Die Arbeit mit Angehörigen begegnet uns tagtäglich – und wir waren auch schon selbst in dieser Rolle.

Mit unserem Podcast möchten wir Angehörigen von Menschen, die mit einer Krankheit oder Behinderung leben, eine Stimme und ein offenes Ohr schenken. Es gibt viele wertvolle Angebote für Angehörige und doch haben wir den Eindruck, dass sie viel zu oft noch zu kurz kommen. Daher ist es uns eine Herzensangelegenheit, ein digitales Angebot zu schaffen, in dem sie mit ihren Themen im Mittelpunkt stehen.

Das Projekt gestalten wir unabhängig und ehrenamtlich. Wir würden uns sehr freuen, wenn Sie sich die Zeit nehmen, einmal reinzuhören: <https://anchor.fm/nebendir>

Mit unserer Facebook- und Instagram-Seite möchten wir den Podcast bekannt machen.

Um ihn möglichst vielen Menschen vorstellen zu können, sind wir auf die wertvolle Unterstützung durch MultiplikatorInnen – wie Ihnen – angewiesen.

Daher wären wir Ihnen besonders dankbar, wenn Sie den Hinweis auf den Podcast an Angehörige, die Sie begleiten, weitergeben könnten – sei es persönlich, auf Ihrer Homepage oder im Newsletter.

Wir freuen uns über jede (noch so kleine) Unterstützung.

Das Team von „Neben dir – der Podcast für Angehörige“ Miriam, Amrei und Andreas

Neben dir – der Podcast für Angehörige

facebook.com/nebendir.podcast

instagram.com/nebendir.podcast

» [Inhaltsverzeichnis](#)

BERATUNG DER SELBSTHILFE FÜR DIE SELBSTHILFE

Die Sozialberatung bei SEKIS

telefonisch, digital und nach Anmeldung auch vor Ort

Anmeldung erforderlich

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

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

Bitte vereinbaren Sie vorab einen Termin!

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

Wie: Tel 0151 583 526 88 oder Mail: sozialberatung@sekis-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

BERATUNG DER SELBSTHILFE FÜR DIE SELBSTHILFE

PEER-Beratungsangebot im Nachbarschaftshaus Friedenau

Betroffene berät Betroffene aus langjähriger eigener Erfahrung

„Ich bin San. Seit meiner Kindheit begleiten mich pathologische Ängste. Mit 16 Jahren begann ich eine akute Anorexia Nervosa (Magersucht) zu entwickeln. Das war der Beginn eines fast 25 Jahre andauernden Marathons durch eine Welt, geprägt von starken Ängsten und Zwängen, von Selbstverletzung und einer andauernden Essstörung. Mein Weg führte mich von der Psychiatrie, über mehrere stationäre Reha Aufenthalte, zu Medikationen und ambulanten Therapien (Verhaltenstherapie und Tiefenpsychologische Therapie), bis hin zur Erfahrung mit Selbsthilfegruppen. Nach einem sehr langen Leidensweg galt ich als austherapiert. Doch ich gab den Kampf und die Hoffnung nie auf, denn ich wollte leben.

Selbsthilfetreffpunkt Tempelhof-Schöneberg

Heute, 25 Jahre später, kann ich endlich den Sonnenaufgang genießen, ohne Angst vor jedem neuen Tag.

Es geht im Leben nicht darum zu funktionieren, es geht darum, zu leben! Depressionen, Angstzustände und Zwänge sind keine Zeichen von Schwäche. Sie sind Zeichen dafür, dass du versucht hast, viel zu lange zu stark zu sein.“

Jeder Mensch verdient ein Leben in innerer und äußerer Freiheit. Mit meiner wertvollen Erfahrung möchte ich Menschen auf ihrem Weg zurück ins Leben begleiten.

montags von 16.00 bis 18.00 Uhr und freitags von 11.00 bis 13.00 Uhr

Weitere Infos und Anmeldung erhalten Sie über den Selbsthilfetreffpunkt Tempelhof- Schöneberg.

Kontakt: Thorsten Schuler, Nicole Bichlmeier

Tel. **030 859951-330/-333** oder

selbsthilfe@nbhs.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

BERATUNG DER SELBSTHILFE FÜR DIE SELBSTHILFE

Peer-Beratung - Menschen mit Krisenerfahrung beraten Menschen in Krisen

(per Telefon, Video-Chat oder persönliche Beratung)

Peer-Berater_innen, im Sinne von Genesungsbegleiter_innen, 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 Empowerment
 - Kooperation und Mitwirkung in Gremien als Vertretung der Betroffenenperspektive
- Kontakt: Peer-Beratung per Telefon oder Video-Chat nach vorheriger Vereinbarung über peerberatung-kis@hvd-bb.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

BERATUNG DER SELBSTHILFE FÜR DIE SELBSTHILFE

Selbsthilfe-Zentrum Reinickendorf

Psychosoziale Beratung

Sind Sie auf der Suche nach neuen Perspektiven und wünschen sich Unterstützung in Ihrer momentanen Lebenssituation? Gemeinsam können wir Gedanken, Ideen und Wünsche ordnen, um Ihre nächsten Schritte zu entwickeln. Wir bieten eine psychosoziale Kurzzeitberatung von bis zu fünf Sitzungen an.

Beraterin Jeannine Schätzle - Sozialarbeiterin / Sozialpädagogin

Zeit nach Vereinbarung

Kosten kostenfrei

Anmeldung und Informationen

Tel 030 / 4 16 48 42 oder

Mail selbsthilfezentrum@unionhilfswerk.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PROJEKTE

Kooperationsprojekt „BePS – Bewegungsprofis und Selbsthilfe“

Im Rahmen der Kooperation von SEKIS Berlin und der Alice-Salomon-Hochschule (ASH) entstand das Projekt „Bewegung in der Selbsthilfe“, welches im WS 2020/21 mit Studierenden der ASH im Studiengang Physio- und Ergotherapie sowie der KIS Pankow durchgeführt wurde. Dabei sollte mit den Workshops die Lust auf Bewegung geweckt und bei den Teilnehmenden aus der Selbsthilfe Bewegung positiv beeinflusst werden. Der Projekttitle lautete:

BePS - Bewegungsprofis und Selbsthilfe

„Wir haben Bewegung nicht erfunden – aber sie ist selbst Hilfe.“

Für dieses Vorhaben stellten die KIS Pankow und die Selbsthilfekontaktstelle Buch von Albatros ihre Räume und Erfahrungen im Projektmanagement zur Verfügung, SEKIS Berlin unterstützte aktiv die Öffentlichkeitsarbeit. Gemeinsam wurden Flyer und Plakate erstellt und in der Selbsthilfe beworben.

Die 6 Workshops zu den Themen ‚Bewegt von Musik‘, ‚Körperwahrnehmungen‘, ‚Therapeutisches Boxen‘ und ‚Movement Flow‘ stießen auf große Resonanz unter den Selbsthilfe-Aktiven. Dabei hatte jeder Workshop seine eigene Zielsetzung und verschiedene Bewegungsthemen.

Pandemie-bedingt musste der Ablauf der Workshops verändert und angepasst werden (Begrenzung der Teilnehmenden, Abstandsregeln und andere Hygienemaßnahmen). So konnten nur die Informationsveranstaltung in Präsenz und ein Online-Bewegungsworkshop ‚Movement Flow‘ angeboten werden.

Aus der berlinweiten Selbsthilfe gab es dafür viele Anmeldungen von Einzelpersonen, mehreren Personen aus einer Gruppe und eine Gruppe "Ängste und Depression". Die technische und inhaltliche Umsetzung wurde in einer nachträglichen Umfrage als sehr gut eingeschätzt.

Aus Sicht aller an der Kooperation Beteiligten sollte das Projekt fortgeführt werden, um Bewegung in der Selbsthilfe zu verstetigen sowie weitere Impulse der Studierenden und der Selbsthilfe aufzugreifen und zu vernetzen. Es war eine rundum positive Erfahrung und Zusammenarbeit, dank des Engagements aller Beteiligten.

Alle Informationen zum Projekt finden Sie hier:

<https://www.sekis-berlin.de/themen/selbsthilfefreundlichesgesundheitswesen>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PROJEKTE

Seniorenwoche und engagiert Ältere

Für die Seniorenwoche 2021 sucht die Senatsverwaltung engagierte Berliner Senior*innen.

Die dieses Jahr zum 47. Mal stattfindende Seniorenwoche ist mittlerweile eine feste Institution in der Berliner Seniorenpolitik. 2021 ist Berlin European Volunteering Capital und auch die Seniorenwoche wird ganz unter dem Zeichen des Engagements von Berliner Senior*innen stehen.

Unter dem Motto

Vielfältig! Engagiert! Erfahren! - 47. Berliner Seniorenwoche 2021

wird vom 14. bis zum 21. August das Engagement der älteren Berliner*innen sichtbar gemacht und zur Beteiligung aufgerufen. Im Einklang mit den aktuellen Vorschriften wird die beliebte

Eröffnungsveranstaltung dieses Jahr am 14. August stattfinden. Hier wird zum einen die Wanderausstellung zum Motto gezeigt und den Gästen ein kulturelles Rahmenprogramm geboten. Gerne können Sie sich hier ein Bild von der letzten Seniorenwoche machen: <https://www.berlin.de/seniorenwoche/>

Für die Wanderausstellung werden engagierte Menschen und Gruppen aus Berlin, die älter als 60 Jahre alt sind, gesucht. Dabei ist es in erster Linie nicht wichtig in welchem Bereich das ehrenamtliche Engagement liegt, dies kann zum Beispiel im sozialen Bereich, im Sport oder bei Nachbarschaftsprojekten sein. Wir möchten den Einfluss von Corona auf das Engagement älterer Menschen zeigen. Wie hat sich das Engagement verändert? Werden verstärkt technische bzw. digitale Hilfsmittel verwendet? Kann man sich auch in einer Pandemie sozial engagieren? Dabei ist es unser Ziel den Engagierten eine Stimme zu geben und zu zeigen, dass es sich bei diesen um eine mehr als vulnerable Gruppe handelt.

Sollten Sie sich selbst ehrenamtlich engagieren oder engagierte Senior*innen, Gruppen oder Organisationen kennen, können Sie diese bequem mit dem angehängten Formular vorschlagen. Ausgewählte Projekte werden in Zusammenarbeit mit einem*einer Fotograf*in portraitiert und mit einem Begleittext Teil der Ausstellung sein. Grundlage für dieses Projekt bilden immer die aktuellen Kontaktbeschränkungen und Corona-Vorschriften, der Schutz der vulnerablen Gruppe besteht weiterhin und soll durch dieses Projekt nicht konterkariert werden!

Gerne können Sie diese E-Mail an so viele Stellen wie möglich weiterleiten! Bitte senden Sie uns Ihre Vorschläge bis zum 16.04.2021 an Philipp.Meister@SenIAS.Berlin.de . Bei Fragen erreichen Sie mich unter den unten aufgeführten Kontaktmöglichkeiten.

Kontakt: Philipp Meister

Senatsverwaltung für Integration, Arbeit und Soziales - Abteilung Soziales, III E 2.3

Oranienstraße 106- 10969 Berlin

Telefon: +49 30 9028 1645

E-Mail: Philipp.Meister@SenIAS.berlin.de

Webseite: <https://www.berlin.de/sen/ias/>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PATIENT*INNENINTERESSEN

Impfpraxen

Die Kassenärztliche Bundesvereinigung KVB stellt jetzt Praxen, die AstraZeneca erhalten und verimpfen ins Netz:

<https://www.kvberlin.de/fuer-patienten/corona/corona-impfungen>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PATIENT*INNENINTERESSEN

Neue Patientenleitlinie „Asthma“ zur Kommentierung bereit

Neue Patient*innenleitlinie „Asthma“ zur Kommentierung bereit

Das Ärztliche Zentrum für Qualität in der Medizin ([ÄZQ](#)) hat eine Neufassung der [Patient*innenleitlinie „Asthma“](#) vorgestellt. Interessierte können sie bis zum 20. Mai kommentieren und Korrekturen und Verbesserungsvorschläge einreichen.

Die Patient*innenleitlinie basiert auf der vierten Auflage der nationalen Versorgungsleitlinie (NVL) zu Asthma. Anders als diese richtet sie sich aber nicht an Ärzt*innen und andere medizinische Fachkreise, sondern an medizinische Laien. Menschen mit Asthma erhalten darin Informationen, nach welchen Kriterien und Maßgaben ihre Krankheit idealerweise behandelt werden sollte. Diese evidenzbasierten Informationen sollen eine gemeinsame Entscheidungsfindung von Ärzt*innen und Patient*innen fördern. Die Autor*innen der Patient*innenleitlinie kommen aus dem Kreis der Leitlinienautor*innen.

Bei der chronischen Erkrankung Asthma sind die Atemwege ständig entzündet. Viele Patient*innen benötigen Bedarfsmedikamente und eine Dauermedikation. Zudem empfehlen Ärzt*innen laut der

Patient*innenleitlinie ergänzende Maßnahmen, um den Erfolg der Behandlung zu verbessern. Dazu gehören: Auslösende Reize meiden, nicht rauchen, Selbsthilfetechniken bei Atemnot erlernen, an Asthaschulungen teilnehmen sowie ein regelmäßiges körperliches Training.

Das Programm für nationale Versorgungsleitlinien tragen die [Bundesärztekammer](#), die Kassenärztliche Bundesvereinigung ([KBV](#)) und die Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften ([AWMF](#)) gemeinsam. Die Redaktion hat das ÄZQ übernommen.

Links zum Thema

[Patient*innenleitlinie Asthma](#)

[Asthma: Chroniker*innenprogramm weitgehend aktuell](#)

[Asthma: Wie das Leben auf dem Bauernhof Kinder schützt](#)

Quelle: [aerzteblatt.de](#) - 22. April 2021

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PATIENT*INNENINTERESSEN

Ich verstehe nur Bahnhof!

Studentische Initiative für eine bessere Verständigung zwischen Patient*innen und Ärzt*innen

So geht es vielen Menschen nach einem Arztbesuch. Medizinische Zusammenhänge sind komplex, die Zeit oft knapp und Ärzt*innen oft in ihrer eigenen Fachsprache gefangen. Dabei ist ein Verständnis der eigenen Erkrankung essenziell. Wie sonst sollten Sie, liebe Patient*innen, die besten Entscheidungen für sich treffen oder Lust dazu haben Ihre Lebensgewohnheiten anzupassen?

Mit diesem Thema beschäftigen wir uns. Wir, das ist die **studentische Arbeitsgemeinschaft der Charité – Universitätsmedizin Berlin, Morbus Bahnhof**.

Momentan organisieren wir eine online **Veranstaltungsreihe zu den Themen Gesundheitskompetenz und Arzt-Patienten Kommunikation**. Wir haben bereits einige spannende Dozierende für unser Vorhaben gewinnen können. Wer jetzt noch fehlt? Das sind Sie.

Wir möchten *mit Ihnen* sprechen, nicht *über Sie*. Uns interessiert Ihre Meinung, Ihre Erfahrungen, ob positiv oder negativ, und Ihre Wünsche. Was soll anders laufen? Was funktioniert gut und sollte erhalten bleiben? Was wollten Sie angehenden Ärzt*innen schon immer mal mit auf den Weg geben?

Wir hoffen wir konnten Ihr Interesse wecken.

Wir suchen Personen aus Selbsthilfegruppen zu den verschiedensten Krankheiten, die mit uns gemeinsam Wege finden wollen, damit wir uns besser verstehen.

Für den Dialog mit Fachleuten braucht es unbedingt die Expertise aus Erfahrung, die Sie haben.

Für genauere Informationen kontaktieren Sie uns gerne per Mail an Eva-Maria.Funk@charite.de

Bleiben Sie gesund,

Ihre AG Morbus Bahnhof

» [Inhaltsverzeichnis](#)

BARRIEREFREIHEIT

Berliner Behindertenparlament

Abstimmung zum ersten digitalen Berliner Behindertenparlament startet

Berlinerinnen und Berliner sind eingeladen, Inklusion ihre Stimme zu geben und sich unter www.behindertenparlament.berlin an der Abstimmung der Anträge an das Berliner Behindertenparlament zu beteiligen. Bis zum 04. Mai 2021 kann über die neun Anträge abgestimmt werden. Vertreter:innen aus Verbänden und Initiativen von Menschen mit Behinderungen haben konkrete Vorschläge und Forderungen an die Politik erarbeitet zu den Themen Bildung, Arbeit, Mobilität, Wohnen und Gesundheit/Pflege. Es geht auch darum, zukünftig Politik aus der Perspektive der Menschen mit Behinderungen inklusiver zu gestalten. Dass Menschen mit Behinderungen sich selbst organisiert für mehr Teilhabe einsetzen und ihre Rechte direkt bei der Politik einfordern, ist bislang einmalig in Berlin. Coronabedingt finden das Berliner Behindertenparlament und die Abstimmung nur digital statt.

Teilnehmen an der Abstimmung zum digitalen Berliner Behindertenparlament können rund eine halbe Million Menschen mit Behinderungen in Berlin, aber auch Angehörige, Freund:innen, Assistent:innen sowie professionelle Unterstützer:innen aus den Gesundheitsberufen. Eingeladen sind außerdem alle Berlinerinnen und Berliner, die mit ihrer Stimme ein Zeichen setzen möchten: Für ein inklusives Berlin, in dem alle Menschen mit und ohne Behinderungen gleichberechtigt leben und teilhaben!

Am 05. Mai, dem europäischen Protesttag zur Gleichstellung von Menschen mit Behinderungen, werden von 15 bis 17 Uhr die Anträge und Forderungen in einer digitalen Veranstaltung an die Senator:innen und behindertenpolitischen Sprecher:innen des Abgeordnetenhauses übergeben.

Die Veranstaltung wird auf Alex TV übertragen und auf der Seite des Berliner Behindertenparlaments gestreamt.

Hintergrund: Das Berliner Behindertenparlament (BBP) wird ehrenamtlich getragen von einem breiten Bündnis der Selbsthilfe- und Selbstvertretungsorganisationen von Menschen mit Behinderungen und chronischen Krankheiten und ihren Angehörigen in Berlin. Es hat sich auf Initiative von Christian Specht, Selbstvertreter im Vorstand der Lebenshilfe Berlin e.V. gegründet. Das BBP bündelt viele Stimmen der Menschen mit Behinderungen in Berlin und ist Beschleuniger für mehr echte Mitbestimmungsmöglichkeiten in der Politik. Das BBP beschließt Anträge mit Forderungen an die Berliner Landespolitik – verbunden mit Prüfsteinen für die kommenden Jahre.

Kontakt Berliner Behindertenparlament

Daniel Fischer, Geschäftsführer Lebenshilfe Berlin e.V., Tel. 0176-101 792 26

daniel.fischer@lebenshilfe-berlin.de

Vorbereitungsgruppe Berliner Behindertenparlament

Christian Specht, Vorstand Lebenshilfe Berlin e.V.

Gerlinde Bendzuck, Vorsitzende Landesvereinigung Selbsthilfe Berlin e.V.

Daniel Fischer, Geschäftsführer Lebenshilfe Berlin e.V.

Thomas Gill, Berliner Landeszentrale für politische Bildung

Dominik Peter, Vorsitzender Berliner Behindertenverband e.V.

Christian Peth, Referent Teilhabe Paritätischer Wohlfahrtsverband LV Berlin e.V.

Vorgesprächstermin für Medienvertreter:innen

Dienstag, 04. Mai 2021 16.00 bis 17.00 steht das Vorbereitungsteam mit Gerlinde Bendzuck und Dominik Peter in einer Zoom-Videokonferenz für Fragen zur Verfügung. Wir bitten um Anmeldung bei Frau Christiane Müller-Zurek christiane.mueller-zurek@lebenshilfe-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

B A R R I E R E F R E I H E I T

Bundestag beschließt Teilhabestärkungsgesetz

Ein neues Gesetz soll die Teilhabe von Menschen mit Behinderungen verbessern. Der Bundestag beschloss heute mit den Stimmen der Koalitionsfraktionen das so genannte Teilhabestärkungsgesetz. Die Neuregelung soll zu Erleichterungen im Alltag und im Arbeitsleben führen.

Zudem wird eine Gewaltschutzklausel im Sozialgesetzbuch verankert werden, um den Schutz vor Gewalt, insbesondere für Frauen, in Einrichtungen zu verbessern.

Als konkrete Maßnahme sollen etwa Assistenzhunde künftig Zutritt haben zu allgemein zugänglichen Anlagen und Einrichtungen wie Geschäften – auch wenn Hunde dort sonst verboten sind. Die Neuregelung sieht weiter vor, das Budget für Ausbildung zu erweitern. Künftig sollen auch Menschen, die schon in einer Werkstatt für behinderte Menschen arbeiten, über dieses Budget gefördert werden können.

Zudem sollen die Möglichkeiten der aktiven Arbeitsförderung in den Jobcentern und Arbeitsagenturen ausgebaut werden. In den Leistungskatalog zur medizinischen Rehabilitation sollen digitale Gesundheitsanwendungen neu aufgenommen werden.

Die SPD-Abgeordnete Angelika Glöckner verwies darauf, dass Menschen mit Behinderungen immer wieder mit Widerständen zu kämpfen hätten, „wenn sie Dinge tun wollen, die für Menschen ohne Behinderung selbstverständlich sind“. Einkaufen etwa könne zum Problem werden, wenn in das Geschäft der Assistenzhund nicht mit hineindürfe.

Der Sozialverband Deutschland ([SoVD](#)) zeigte sich dagegen enttäuscht. Das Gesetz enthalte „zwar auch gute Regelungen, die die Teilhabe von Menschen mit Behinderungen im Alltag erleichtern“, SoVD-Präsident Adolf Bauer. Als Beispiel nannte er das Zutrittsrecht für Assistenzhunde in Geschäften. Bauer kritisierte aber, dass die Regelungen mit Blick auf die Teilhabe am Arbeitsleben „viele schuldig“ blieben. Der Sozialverband verwies in diesem Zusammenhang daran, dass Menschen mit Behinderungen schon vor der Coronapandemie überdurchschnittlich oft arbeitslos waren. Die Zahlen steigen demnach seit Monaten deutlich an.

„Aus der Erfahrung wissen wir, dass schwerbehinderte Menschen, die erst einmal arbeitslos geworden sind, länger arbeitslos bleiben und schwerer zurück in den Job finden als Menschen ohne Behinderungen“, erklärte SoVD-Expertin Claudia Tietz.

Links zum Thema:

[Menschen mit Behinderung bei Berufsbildung berücksichtigen](#)
[Menschen mit Behinderung: Europaparlament will Anstellungsquote](#)
[Mehr Straftaten gegen Menschen mit Behinderungen erfasst](#)

Quelle: Ärzteblatt Donnerstag, 22. April 2021

» [Inhaltsverzeichnis](#)

BARRIEREFREIHEIT

Informationen 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/UCgCCxfz7rFIXEwV6HTwHpGQ/>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

BARRIEREFREIHEIT

Informationen über Selbsthilfe in Leichter Sprache

Was ist Selbsthilfe? Klicken Sie auf diesen Link, dann erfahren Sie es:

<https://www.sekis-berlin.de/metanavigation/leichte-sprache>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

BARRIEREFREIHEIT

Informationen zu Corona in verschiedenen Sprachen und Leichter Sprache

Das Ethno-Medizinische Zentrum e.V. (EMZ) stellt ab sofort Faltsblätter 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](#)

FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2021

Fortbildungsveranstaltungen in Zeiten von Corona

Liebe Aktive in der Selbsthilfe,
die aktuelle Lage rund um Corona fordert die Umsetzung von Fortbildungsveranstaltungen seit Anfang des Jahres heraus. Unsere Veranstaltungen werden unter Einhaltung der jeweils aktuellen Vorgaben zur COVID-19-Prävention des Landes Berlin durchgeführt. Zusätzlich sind wir bemüht künftig einige als Präsenz-Veranstaltung geplante Fortbildungen als Online-Seminare oder Hybrid-Veranstaltungen anzubieten. Die folgenden Fortbildungsveranstaltungen finden nur unter Vorbehalt statt.

Kurzfristige Änderungen und ggf. Absagen können wir leider nicht ausschließen.

Informationen finden Sie auch auf unserer Homepage unter: www.sekis.de/fortbildung

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme! Ihr Team Fortbildung

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2021

Wechsel an die Spitze der Selbsthilfegruppe - wie geht das?

Samstag, 8. Mai 2021 - 10 – 16 Uhr
Online-Veranstaltung

Der Wechsel von Leitungs- oder Kontaktpersonen in Selbsthilfegruppen ist in aller Regel ein Prozess, der erhebliche Dynamiken

in der Selbsthilfegruppe auslöst. Folgende Situationen und Szenarien treten dabei immer wieder auf:

- Menschen, die jahrelang eine Gruppe geleitet haben, tun sich oft schwer mit dem Loslassen ihrer Funktionen, weil sie die Sorge haben, dass sich die Gruppe dann auflöst.
- Potentielle Nachfolger*innen wiederum haben es schwer, die Verantwortung zu übernehmen, weil es oft die Erwartung in der Gruppe und bei der vorherigen Leitung gibt, dass die Arbeit in der gleichen Weise wie vorher fortgeführt werden soll – der oder die „Neue“ also an der bisherigen Arbeitsweise gemessen wird.
- Die Chancen eines solchen Neuanfangs – die bisherige Arbeitsweise der Gruppe und die bestehende Rollenverteilung neu zu überdenken und in ein neues Konzept zu gießen, geraten daher oft in den Hintergrund.

In diesem Workshop werden wir uns anhand der konkreten Erfahrungen der Teilnehmenden mit unterschiedlichen Wechselszenarien von Leitungs- und Kontaktpersonen in Selbsthilfegruppen beschäftigen. Wir arbeiten dabei heraus, welche Möglichkeiten es gibt, den Wechsel an der Spitze so gut wie möglich zu bewältigen.

Kosten: keine
Tel.: 030 890 285 39
E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de
Online: www.sekis.de/Fortbildung
Leitung: Petra Glasmeyer, Götz Liefert (Arbeitskreis Fortbildung)
[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Aktiv in Selbsthilfe	Fortbildung 2021

Online-Veranstaltung

Supervision für Mitglieder von Selbsthilfegruppen - Unterstützung bei Problemen

Montag, 10. Mai 2021 | 18 – 21 Uhr

Selbsthilfegruppen müssen häufig eine Vielzahl von Herausforderungen und 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 gerecht zu werden, arbeiten wir mit unterschiedlichen Methoden: neben dem Erfahrungsaustausch im Gespräch, dienen anschauliche Instrumente wie Rollenspiele, um typische Situationen in Selbsthilfegruppen erfahrbar und nachvollziehbar zu machen.

Kosten: keine
Tel.: 030 890 285 39
Leitung: Götz Liefert, Arbeitskreis Fortbildung
Online: www.sekis.de/Fortbildung
E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Weitere Termine:

Donnerstag, 9. September 18 – 21 Uhr

Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt | Wattstr. 13 | 13629 Berlin

Donnerstag, 18. November 18 – 21 Uhr

Selbsthilfekontaktstelle im Mittelhof e.V. Zehlendorf | Königstr. 42 / 43 | 14163 Berlin

Für eine Teilnahme an unseren Online-Seminaren wird ein internetfähiges Gerät (PC/Laptop/Tablet oder Smartphone) mit Lautsprecher und Kamera benötigt. Nach Ihrer Anmeldung zu einem Online-Seminar erhalten Sie eine ausführliche Anleitung zum Umgang mit Zoom. Außerdem erklären wir vor jedem Seminarbeginn die grundlegenden Funktionen von Zoom. Sprechen Sie uns gerne an, wenn Sie Unterstützung benötigen.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2021

Terminverschiebung:

Die 3 geplanten Fortbildungen zum Thema

Selbsthilfe entdecken – Gestaltung muttersprachlicher Selbsthilfegruppen

(englisch | arabisch | russisch) werden in den Herbst verschoben. Zur Zeit stehen noch keine konkreten Verschiebungstermine fest. Bitte wenden Sie sich bei Interesse an fortbildung@sekis-berlin.de oder 030 890 285 39. Aktuelle Infos zu den Fortbildungen finden Sie auch auf unserer Homepage unter: www.sekis.de/fortbildung

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2021

Online-Veranstaltung

Kraftquellen und innere Balance

Donnerstag, 3. Juni 2021 | 18 – 21 Uhr

Im Leben geht es oft darum den Fokus auf das zu richten, was uns Mut, Kraft und Energie geben kann. Jeder von uns und auch jede Selbsthilfegruppe schöpft die Energien jedoch aus unterschiedlichen Dingen oder Tätigkeiten. Da lohnt sich ein Blick auf die Vielfalt an Möglichkeiten, die uns zur Verfügung stehen. In dieser Fortbildung möchten wir die Achtsamkeit für derartige „Kraftquellen“ wecken, und ergründen, wie wir diese für ein ausgewogenes Leben und unsere Gruppen nutzen können.

Besondere Inhalte dieser Fortbildung werden sein:

- Welches Spektrum an Kraftquellen gibt es?
- Wo liegt der Unterschied zu Kraft räubern?
- Warum sind diese individuell oft sehr unterschiedlich?
- Wie finden wir unsere Balance, unseren Wohlfühlbereich?

Kosten: keine

Tel.: 030 890 285 39

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Online: www.sekis.de/Fortbildung

Leitung: Nora Fieling | Götz Liefert (Arbeitskreis Fortbildung)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2021

Online-Veranstaltung

Nicht immer nur nett - Lebendige Kommunikation in der Gruppe

Samstag, 19. Juni 2021 | 10 – 16 Uhr

Diese Fortbildung geht der Frage nach, wie Menschen im Gespräch bleiben können ohne Ärger, Kritik oder Frust aus Rücksichtnahme zu vermeiden. Geht das zusammen – sich zuhören und Verständnis haben auch wenn wir anderer Meinung sind? Mit kurzen theoretischen Beiträgen und vorrangig praktischen Übungen aus dem Gruppenalltag üben wir miteinander „nicht immer nur nett“ zu sein, sondern ehrlich und respektvoll das zum Ausdruck zu bringen, was in uns lebendig ist. Dabei nutzen wir bewährte Methoden z. B. aus der einfühlsamen Kommunikation, auch bekannt als „Gewaltfreie Kommunikation“, themenzentrierte Interaktion ohne zu bewerten und erforschen welche Strategien Offenheit und Respekt ermöglichen.

Kosten: keine
Tel.: 030 890 285 39
E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de
Online: www.sekis.de/Fortbildung
Leitung: Sabine von Wegerer, Petra Glasmeyer (Arbeitskreis Fortbildung)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PUBLIKATIONEN

Diskussionspapier: Folgen der Coronakrise für Engagement und Zivilgesellschaft

Mit dem im März 2021 vorgelegten Arbeitspapier präsentieren Akteurinnen und Akteure erste Erkenntnisse und methodische Überlegungen aus dem Forum Zivilgesellschaftsdaten (FZD). Das Papier liefert erstmals einen Überblick über bisherige Datenerhebungen zu Auswirkungen der Corona-Pandemie für bürgerschaftliches Engagement und Zivilgesellschaft. Dabei werden Entwicklungen in der Spendenbereitschaft, in Sportverbänden oder bei humanitärem Engagement ausgewertet.

Zivilgesellschaftliche Organisationen bewältigen in der Coronakrise unterschiedliche Herausforderungen: Sie helfen jenen, die durch die Einschränkungen auf zusätzliche Hilfe angewiesen sind und versuchen, ihre Angebote für ihre Zielgruppen weiter aufrecht zu erhalten. Das klassische Ehrenamt in Vereinen und Verbänden kann während der Pandemie jedoch nicht mehr so leicht ausgeübt werden. Für viele Ehrenamtliche geht dadurch eine wichtige Form sozialer Integration zeitweise verloren. Bürgerschaftliches Engagement ist folglich gerade in dieser sogenannten Coronakrise besonders gefordert.

Das Dokumenten können Sie hier herunterladen:

[Das Diskussions-Papier im Wortlaut](#) (PDF)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PUBLIKATIONEN

Dokumentation:

Forum Digitalisierung und Engagement

Welche »Digitale Kompetenz«, welche Fähigkeiten und Fertigkeiten benötigen Ehren- und Hauptamtliche in gemeinnützigen Organisationen, um den Digitalen Wandel nicht nur nachvollziehen, sondern auch bewusst im Sinne einer gemeinwohlorientierten Digitalisierung mitgestalten zu können? Dieser Frage geht die erste Dokumentation des »Forum Digitalisierung und Engagement« nach. Ein besonderes Augenmerk richtet sich dabei auf die engagementpolitischen Rahmenbedingungen, die für einen solchen digitalen Wandel gegeben sein müssen und die es künftig auf der politischen Ebene einzufordern gilt. Das Forum Digitalisierung ist ein Projekt des Bundesnetzwerks für Bürgerschaftliches Engagement (BBE), in dem Grundlagen für ein gemeinsames Verständnis der Chancen und Risiken der Digitalisierung für die Bürgergesellschaft und das bürgerschaftliche Engagement erarbeitet werden.

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PUBLIKATIONEN

Alle im Boot?! Zugänge erschließen, Austausch ermöglichen

Arbeitshilfen für Selbsthilfe- und Bürgerinitiativen Nr. 54,
Bürgerbeteiligung in Deutschland steht oft vor einem Dilemma. Denn die Erfahrung zeigt, dass Bürgerbeteiligung häufig nur von solchen gesellschaftlichen Gruppen genutzt wird, die ihre Meinung besonders lautstark und eloquent vertreten können. Im Hinblick auf die Responsivität des politischen Systems ist es jedoch wichtig, möglichst viele unterschiedliche Menschen und Akteure unserer Gesellschaft in den demokratischen Diskurs einzubinden. Wie es im Alltag gelingt, Menschen in Beteiligungsprozesse einzubeziehen, die mit den »üblichen« Angeboten nicht erreicht werden, zeigt die vorliegende Publikation. Die vorgestellten Beteiligungsansätze machen Mut, kreative Wege zu gehen, um möglichst viele Menschen für Beteiligung zu gewinnen.

Stiftung Mitarbeit (Hrsg.):

Zugänge erschließen, Austausch ermöglichen. Bd. 1 der Buchreihe »Alle im Boot!?

Demokratie braucht alle Menschen«.

Verlag Stiftung Mitarbeit, Bonn 2021, 92 S., 12,00 Euro, ISBN 978-3-941143-45-6

https://www.mitarbeit.de/publikationen/shop/zugaenge_erschliessen_austausch_ermoenlichen/

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Die Veranstaltungsankündigungen finden Sie auch online
<http://www.sekis.de/aktuelles/veranstaltungen/>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

08. Mai 2021

11:00 - 16:00 Uhr

Frauen mit Behinderung in Bewegung sind unaufhaltsam!

Veranstaltung im Rahmen des europäischen Protesttags

Online: Wir nutzen BigBlueButton

Jüngste Forschungsergebnisse belegen, dass Frauen mit Behinderungen immer noch das Schlusslicht am Arbeitsmarkt bilden. Sie sind im Verhältnis zum Bevölkerungsdurchschnitt die Gruppe die am häufigsten von häuslicher und sexualisierter Gewalt betroffen sind. Es fehlt an Frauenarztpraxen die in vollem Umfang für die vielfältigen Arten von Behinderungen zugänglich sind. Diese Liste ließe sich beliebig verlängern. Jedoch JAMMERN verändert nichts! Wir müssen uns einmischen, mitmischen und die verkrusteten Verhältnisse zum Tanzen bringen!

Diese Veranstaltung beleuchtet die Zeit, wie alles anfang und welche Schritte heute zu gehen sind.

- Martina Puschke vom Weibernetz e.V. der politischen Interessenvertretung behinderter Frauen im Bund erinnert an den Weg der Krüppelfrauen bis zur menschenrechtsbasierten Behindertenpolitik.
- Brigitte Faber ebenfalls Weibernetz e.V. berichtet von der damaligen Arbeit 2006 als Delegierte im UN-Ausschuss. Sie ruft wesentliche Prinzipien des selbstbestimmt Lebensansatz noch mal in Erinnerung. Thesen welche Weichen gestellt werden müssten, um die Umsetzung der UN-BRK voranzutreiben können diskutiert werden.
- Ulrike Haase vom Netzwerk behinderter Frauen Berlin e.V. geht auf Diskriminierungserfahrungen von Frauen mit Behinderungen und deren Wirkung ein. Nach einem kurzen Input zu Selbst- und Fremdwahrnehmung lädt sie zum Austausch in virtuellen Kleingruppenübungen ein.

Eileen Moritz, Bezirksbeauftragte für Menschen mit Behinderung Steglitz-Zehlendorf, stellt die UN-BRK vom Kopf auf die Füße und zeigt wesentliche Betätigungsfelder und Aktivitäten auf, um die UN-BRK umzusetzen. Vom Engagement in einem bezirklichen Behindertenbeirat bis hin zur Vorstandsarbeit in einem Verein.

Veranstalter: Weibernetz e.V. und Netzwerk behinderter Frauen Berlin e.V.

Tel: 030-617 09 169

Mail: u.haase@netzwerk-behinderter-frauen-berlin.de

Internet: www.netzwerk-behinderter-frauen-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

10. Mai 2021

18.00 - 19.30 Uhr

Alphabetisierung

Vortrag & Erfahrungsaustausch (Online & Präsenz)

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

Veranstalter: KIS im Stadtteilzentrum Pankow

Es gibt 6,2 Millionen Menschen in Deutschland, die nicht richtig lesen und schreiben können. Sie erreichen nicht das Niveau, Texte sinnentnehmend zu lesen oder Texte zu schreiben. Im Prinzip könnte jede_r eine Person kennen, die Lese- und Schreibschwierigkeiten hat – auch ohne davon zu wissen.

Die Veranstaltung richtet sich an Menschen, die Schreibschwierigkeiten haben, an Angehörige und alle, die sich informieren möchten.

Referentin: Dr. Nicole Pöppel, Projektleitung ALFA-Mobil, Standort Berlin, Bundesverband Alphabetisierung und Grundbildung e.V.

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

Internet: www.kis-pankow.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

11. Mai 2021

18:30 - 20:00 Uhr

Virtuelles Selbsthilfe-Café für Berlin

DEIN Thema in diesem Monat: "**Wünsch Dir was**"

Ort: online

Beim virtuellen Berliner Selbsthilfe-Café im Mai sprechen wir über DEINE Themen! - Was beschäftigt Dich zurzeit (oder auch schon länger)? - Wozu wolltest Du Dich schon immer mal mit anderen austauschen? Hast Du Fragen, die Du gern in diesem Rahmen besprechen möchtest? Zu Beginn sammeln wir alle Themen und schauen, was die Anwesenden am meisten interessiert. Dann starten wir mit dem ersten Thema. Du darfst ganz kurz vorstellen, um was es Dir geht. Danach geht es los! Lass Dich überraschen und bring gern Deine Themen-wünsche mit! Anfänger*innen wie auch Erfahrene der virtuellen Welt sind gleichermaßen willkommen. Wir freuen uns auf Dich und den gemeinsamen Austausch! Die Teilnahme am virtuellen Selbsthilfe-Café ist kostenfrei. Eine Anmeldung über sekis@sekis-berlin.de ist jederzeit, auch noch am Tag der Veranstaltung möglich. Bitte beachtet, dass ihr für diese Veranstaltung ein internetfähiges Gerät (PC/Laptop/Tablet oder Smartphone) mit Mikrofon und Kamera benötigt

Veranstalter: SEKIS -

Moderation: Johanna Schittkowski

Telefon: 030 892 66 02

E-Mail: sekis@sekis-berlin.de

Internet: www.sekis-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

19. Mai 2021

16:00 bis 18:00 Uhr

Live im Internet

Gemeinsam gegen Fatigue bei Krebs - Wege aus der Erschöpfung

Eine Veranstaltung für Betroffene und Angehörige

Anmeldung: per E-Mail: anmeldung@tzb.de

Direkt im Internet: bitte [hier](#) klicken

Sie erhalten die Zugangsdaten per E-Mail

Tumorzentrum Berlin e.V. Dachverband der Berliner Tumorzentren

Robert-Koch-Platz 7, 10115 Berlin-Mitte

www.tzb.de

tumorzentrum@tzb.de

Tel: 030/28538920

» [Inhaltsverzeichnis](#)

26. Mai 2021

18:30 - 20:00 Uhr

Vortrag

Let's talk about Sex ...

Ort: Landesstelle Berlin für Suchtfragen e.V. - Raum 2 | Gierkezeile 39, 10585 Berlin

Im Vortrag sollen zum Tabuthema Sexsucht Informationen zu Genese und Behandlungsmöglichkeiten gegeben werden für Betroffene, Angehörige und Interessierte. Referentin: Dr. Barbara Steiner - Praxis für Sexualtherapie & Sexualberatung, Berlin Einlass 15 Minuten vor Beginn des Vortrages

Kosten: Teilnahmegebühr: 4,- € in bar,

Ermäßigung 2,- € in bar für unter 18-jährige, Studierende, Auszubildende, BFDler,

Bezieher nach SGB II oder SGB XII, Schwerbehinderte mit einem GdB ab 50%

Veranstalter: Landesstelle Berlin für Suchtfragen e.V. | Gierkezeile 39 | 10585 Berlin

Anmeldung: <https://www.landesstelle-berlin.de/veranstaltungen/landesstelle-berlin/vortraege/anmeldung-vortrag>

Telefon: 030 - 34 38 91 60

E-Mail: info@landesstelle-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

23. Juni 2021

18:30 - 20:00 Uhr

Vortrag

Narzissmus und Alkohol

Ort: Landesstelle Berlin für Suchtfragen e.V. - Raum 2 | Gierkezeile 39, 10585 Berlin

Dem alkohol-kranken Menschen wird häufig – bewusst oder unbewusst – eine unersättliche Befriedigung infantil-narzistischer Bedürfnisse unterstellt. Der Vortrag geht der Frage nach, ob es Hinweise auf eine prädisponierende Persönlichkeitsstruktur bei Alkoholkranken gibt. Referent: PD Dr. Peter Neu, Chefarzt - Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie, Jüdisches Krankenhaus Berlin

Kosten: 4,- € in bar | Ermäßigung 2,- € in bar für unter 18-jährige, Studierende, Auszubildende, BFDler, Bezieher nach SGB II oder SGB XII, Schwerbehinderte mit einem GdB ab 50%

Veranstalter: Landesstelle Berlin für Suchtfragen e.V. - Raum 2 | Gierkezeile 39, 10585 Berlin

Kontakt/Anmeldung: <https://www.landesstelle-berlin.de/veranstaltungen/landesstelle-berlin/vortraege/anmeldung-vortrag>

Telefon: 030 - 34 38 91 60

E-Mail: info@landesstelle-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

IMPRESSUM

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

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

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

Impressum
SEKIS
Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle
Verantwortlich: Anne Dietrich-Tillmann
Bismarckstr. 101 – 10625 Berlin
Tel. 030 - 890 285 37
Fax 030 - 890 285 40
sekis@sekis-berlin.de
www.sekis.de