

Der SEKIS Newsletter veröffentlicht monatlich Termine und Wissenswertes rund um das Thema Selbsthilfe in Berlin in Kooperation mit anderen Selbsthilfe-Initiativen, Verbänden und Organisationen

Inhaltsverzeichnis

UKRAINE	3
Offener Treffpunkt im Mittelhof für aus der Ukraine geflüchtete Menschen	3
Informationen für Geflüchtete aus der Ukraine in Berlin	4
Linksammlung für Geflüchtete aus der Ukraine	4
SELBSTHILFE	4
Pflegende Angehörige von Menschen mit psychischen Erkrankungen und anderen Behinderungen (Gruppe in Gründung)	4
Angehörige psychisch Erkrankter - Selbsthilfegruppe in Gründung	5
Gesprächsgruppe für Angehörige von alkoholabhängigen Menschen	5
Selbsthilfegruppe - Cleane Frauen mit Sucht	5
Selbsthilfegruppe Frauen & Sucht	5
Russischsprachige Frauengruppe "Leben ohne Alkohol!" -	6
Selbsthilfegruppe Medikamentenabhängigkeit	6
Gewaltfreie Kommunikation - Übungsgruppe	6
Queer In – Gruppenangebot für queere Menschen mit BeHinderung - Online	6
ADS/ADHS im Erwachsenenalter	7
Cochlea-Implantat	7
Long-Covid - Selbsthilfegruppe in Gründung	7
Alleinstehende Hinterbliebene von Covid 19 Verstorbenen	7
Brustoperierte Frauen	8
Krebs - eine Angehörigengruppe	8
Osteoporose Selbsthilfegruppe	8
Selbsthilfegruppe Schlaganfall	8
Arbeitskreis der Pankreatektomierten e.V. - AdP e.V. - Bauchspeicheldrüsenerkrankte	8
Psoriasis SHG Berlin	9
Clusterkopfschmerz-Selbsthilfegruppe Berlin (CSG Berlin)	9
CRPS/Morbus Sudeck - unabhängige Selbsthilfegruppe	9
PMS Prämenstruelles Syndrom (in Gründung)	10
ADHS im Erwachsenenalter Lichtenberg - Gruppe in Gründung	10
ADHS Selbsthilfegruppe für Erwachsene Berlin Lichtenrade (Gruppe in Gründung)	10
Mit Tatendrang durch das Chaos	10
Weiterleben – Aber Ja!	10
Denken, Fühlen, Handeln - für Menschen ab 50	11
Leben mit Trauer	11
Trauer Selbsthilfegruppen Marzahn	11
Depressionen und Ängste in Reinickendorf	12
Angstgruppe Zehlendorf	12
aktiv und selbstbestimmt mit Depression	12
Offener Treff Angst und Depression in Neukölln	12
Depressionen und Ängste	13
Soziale Ängste – Online Übungsgruppe	13

Offener Treff bei Angst und Depression in Pankow	13
Angst und Depression	13
Depressionen und Ängste U20 "In Gründung"	14
Selbsthilfegruppe für Frauen mit dem Schwerpunkt Depression (Online)	14
Selbsthilfegruppe Burnout & Depression (in Gründung)	14
Borderline	14
Selbsthilfegruppe für Menschen mit Borderline in Gründung	15
Selbsthilfegruppe für Angehörige mit Borderline-Syndrom - Gruppe in Gründung	15
Bipolare Männer (Diverse sind willkommen)	15
Trennung von narzisstischen Menschen - Gruppe in Gründung	16
Herausforderung Scheidung – ein Forum für betroffene Frauen	16
Der richtige Umgang mit mir und meinen Mitmenschen	16
Empty Nest - „Wenn das Kind auszieht“	17
Empowerment für Familien mit Kindern aus Eizellen-/Samenspende	17
AS Anonyme Sexaholiker	18
Neue Gruppe: Papiercollagen-Treff	18
Zeichengruppe für junge Menschen (18 - bis 35 Jahre) in Kreuzberg	18
Gruppen im Mann-O-Meter für schwule Männer	19
JUNGE SELBSTHILFE	19
Stammtisch junge Selbsthilfe	19
Junge Selbsthilfe - Angst und Depression	20
Recovery-Gruppe für junge Menschen (18-35 Jahre) ab dem 6.5.	20
SELBSTHILFE ONLINE	20
Online- und Telefon-Angebote der Selbsthilfe	20
Online-Angebote der Sucht-Selbsthilfegruppen in Zeiten der Corona-Pandemie	20
Kostenlos virtuelle Räume für Selbsthilfegruppen	21
Echte Stimmen – Der Berliner Selbsthilfepodcast bei spotify	21
BERATUNG DER SELBSTHILFE FÜR DIE SELBSTHILFE	21
Die Sozialberatung bei SEKIS	21
PROJEKTE	21
RuT - Rat und Tat - Offene Initiative Lesbischer Frauen e.V.	21
Projekt "Quasselstrippe"	22
Co-working-café für Studierende im Mittelhof - kostenlos	22
BARRIEREFREIHEIT	23
Mobilitätsgipfel - Nachlese Gipfel „Barrierefreier ÖPNV und Fernverkehr“	23
Filme des Bundesverbandes von Menschen mit Körperbehinderung	23
Informationen über Selbsthilfe in Gebärdensprache	24
Informationen über Selbsthilfe in Leichter Sprache	24
Informationen zu Corona in verschiedenen Sprachen und Leichter Sprache	24
Anforderungen an die Barrierefreiheit für Produkte und Dienstleistungen	24
PATENTENINTERESSEN	25
Was ist Evidenz basierte Gesundheitspolitik - EBHP?	25
Helfen Sie uns wirksame Behandlungsmöglichkeiten für Long Covid zu erforschen!	25
Interaktiver Atlas der globalen psychischen Gesundheit	25
FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN	26
Fortbildungsveranstaltungen 2022	26
Konflikte in der Selbsthilfegruppe: Störung oder Bereicherung?	26
Online: Patient*innenverfügungen und Vorsorgevollmacht	27
Patient*innenverfügungen und Vorsorgevollmacht	27
Supervision für Mitglieder von Selbsthilfegruppen - Unterstützung bei Problemen	28
Kreative Methoden in Selbsthilfegruppen	28
Social Media für Selbsthilfegruppen - Wie nutze ich Facebook, Instagram & Twitter?	29
Wie geht es weiter mit unserer Selbsthilfegruppe? - Gruppeninventur/ Bestandsaufnahme 2022	29
Die eigene Prägung erkennen - Was hat meine Biografie mit meinem Verhalten in der Gruppe zu tun?	30
Impulse für körperorientierte Gruppenarbeit	31
VERANSTALTUNGEN	31
Vor-Ankündigung: Kongress der Deutschen Alzheimer Gesellschaft	31
04. Mai 2022 18:30 - 20 Uhr	32
Wenn die Luft raus ist - Infoveranstaltung zum Thema Erschöpfungsdepression	32
05. Mai 2022 13.00 – 14.15 Uhr	32
Das Demokratiefördergesetz kommt!	32
05 Mai 2022 14 Uhr	32
Europäischer Protesttag für die Gleichstellung von Menschen mit Behinderung	32

06. Mai und 13. Mai 2022	16 bis 17 Uhr	33
	Mit Geduld und Widerstandskraft gegen das Long-Covid-Syndrom	33
07. Mai 2022	11 - 14 Uhr	33
	Berliner Behindertenparlament	33
08. Mai 2022	von 14-17 Uhr	34
	Singing Sunday - Offener Singnachmittag	34
09. Mai 2022	18:00 – 20:00 Uhr	34
	Leben mit der Klimakrise - Klimagefühle – erleben, verstehen, verarbeiten	34
09. Mai 2022	18.00 - 19.30 Uhr	34
	Entspannung durch Lachyoga	34
11. Mai 2022	18-20 Uhr	35
	Polyneuropathie	35
11. Mai 2022	15-18 Uhr	35
	Datenschutzanforderungen an Vereine mit Übungen zum Verfahrensverzeichnis	35
13. Mai 2022	14-18 Uhr	35
	Bucher Frühlingsfest	35
14. Mai 2022		36
	Berliner Frauenlauf	36
16. Mai 2022	16:00 Uhr	36
	Virtuelle Arzt-Sprechstunde zur Vaskulitis	36
20. Mai 2022	19 - 21 Uhr	36
	Erfahrbarer Atem – Dauer-erschöpft? Dauer-müde? Mutlos und traurig?	36
21. Mai 2022	13:00 – 17:00 Uhr	36
	Tauschbörse in Siemensstadt	36
30. Mai 2022	18:30–20:30 Uhr	37
	Umgang mit Ängsten	37
01. Juni 2022	19:00 Uhr	37
	Was heißt denn hier ‚behindert‘?	37
07. Juni 2022	19:00 Uhr	37
	VBB Begleitservice	37
Ab 09. Juni 2022	17 - 18.15 Uhr	37
	Onlinekurs für Betroffene: Existenzsicherung nach Krebs	37
18. Juni 2022	10:00 - 17:00 Uhr	38
	Autismus FACHtag 2022 - Besonderheiten und Stärken im Autismus	38
30. Juni 2022	17:00 – 19:00 Uhr	38
	Leben mit der Klimakrise - Hitzewellen – wie schützen wir uns?	38
09. Juli 2022	14:00 Uhr - 15:30 Uhr	39
	Sport bei Antriebslosigkeit	39
26. August 2022	09 - 17 Uhr	39
	Triologischer Fachtag - Beziehungen und Borderline	39
IMPRESSUM		39

UKRAINE

Offener Treffpunkt im Mittelhof für aus der Ukraine geflüchtete Menschen

Der Mittelhof e.V. bietet geflüchteten Menschen aus der Ukraine verschiedene Angebote zur Unterstützung an:

- In der Villa Mittelhof, Königstr.42,14163 Berlin treffen wir uns jeden Donnerstag von 15-17 Uhr mit geflüchteten Menschen aus der Ukraine und Unterstützer*innen. Es gibt Raum für allgemeine Fragen. Außerdem entscheidet die Gruppe sich jeweils für ein Schwerpunktthema, zu dem ein Input gegeben wird. Es wird in Russisch übersetzt. (s. Flyer in der Anlage)
- Das Sprachcafé des Mittelhof e.V. lädt jeden Freitag von 16-18 Uhr in die Villa Mittelhof, Königstr.42,14163 Berlin, ein. Geflüchtete Menschen können hier mit zahlreichen Ehrenamtlichen Deutsch sprechen und üben.

- In unserem Nachbarschaftscafé in der Schütte-Lanz-Straße 43, 12209 Berlin möchten wir euch Raum geben zum Vernetzen. Jeden Freitag um 15 Uhr laden wir herzlich Familien aus der Ukraine ein zum Austauschen, Spielen und Beisammensein.

<https://www.mittelhof.org/news/ukrainehilfe-im-nachbarschaftshaus-lilienthal/>

- Wir stellen für alle geflüchteten Menschen aus der Ukraine und Unterstützer*innen stets die aktuellen Informationen auf einem padlet zur Verfügung. Zahlreiche Infos sind in Russisch und/oder Ukrainisch übersetzt. https://padlet.com/Mittelhof/Ukraine_Hilfe

- Eine ukrainisch sprachige Selbsthilfegruppe von Frauen ist in der Gründung.

Selbsthilfekontaktstelle im Mittelhof e.V. - Steglitz-Zehlendorf

Königstr. 42/43 | 14163 Berlin

Tel. 030 80 19 75 14

selbsthilfe@mittelhof.org

www.mittelhof.org

» [Inhaltsverzeichnis](#)

U K R A I N E

Informationen für Geflüchtete aus der Ukraine in Berlin

<https://www.berlin.de/ukraine/>

zum Thema Helfen und Engagement:

https://www.berlin.de/ukraine/helfen/#headline_1_4

Hotline

Sie haben Fragen zu den Hilfsangeboten oder möchten sich über Unterstützungsmöglichkeiten informieren?

Die zentrale Servicenummer ist von Montag bis Sonntag von 7 bis 18 Uhr unter [+49 30 90 127 127](tel:+493090127127) zu erreichen. Sie erhalten derzeit Auskünfte in Ukrainisch, Russisch, Deutsch und Englisch.

Helfende Hände gesucht

<https://www.gesundheitsstadt-berlin.de/unterkuenfte-fuer-kriegsfluechtlinge-aus-der-ukraine-berliner-sozialtraeger-sucht-helfende-haende-15892/>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

U K R A I N E

Linksammlung für Geflüchtete aus der Ukraine

Viele Organisationen versuchen aktuell ihre Angebote auf die neue Herausforderung, die geflüchteten Menschen aus der Ukraine mit chronischen Erkrankungen und Behinderungen bestmöglich zu unterstützen, auszurichten sowie Hilfe in ukrainischer oder englischer Sprache zur Verfügung zu stellen. Diese Angebote möchten wir hier gebündelt zur Verfügung stellen. Die Liste ist alphabetisch nach Betroffenheit sortiert und erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Sie wird regelmäßig überarbeitet und erweitert.

<https://www.bag-selbsthilfe.de/linksammlung-fuer-gefluechtete-aus-der-ukraine>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

S E L B S T H I L F E

Pflegende Angehörige von Menschen mit psychischen Erkrankungen und anderen Behinderungen (Gruppe in Gründung)

Wir pflegen unsere Angehörigen und möchten uns über unsere Herausforderungen austauschen. Wir teilen unsere Erfahrungen und die besonderen Momente miteinander, kommen auf neue Ideen, tanken Kraft und machen uns Mut.

Gerne probieren wir auch kreative Ideen aus, die uns gut tun.

Das Angebot ist kostenfrei.

Info und Anmeldung: 030 681 60 62 oder kpe@sh-stzneukoelln.de

Kontakt: Veronika Kossakowski

Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum Neukölln Süd e.V.

Projekte: Kontaktstelle PflegeEngagement Neukölln

Wilhelm-Busch-Str. 12, 12043 Berlin

Sprechzeiten: donnerstags 10:00-13:00 Uhr

Internet: <http://www.stzneukoelln.de/pflegeengagement>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Angehörige psychisch Erkrankter - Selbsthilfegruppe in Gründung

Bist du Angehöriger eines psychisch erkrankten Menschen und fühlst dich oft überfordert damit? Plagen dich deshalb Sorgen und Ängste und du weißt einfach nicht, wo du dich austauschen kannst? Bei uns entsteht gerade eine neue Selbsthilfegruppe - ein Ort, wo es um Austausch von Erfahrungen geht. Wir möchten uns auf positive Ressourcen fokussieren und so gemeinsam Lösungsansätze finden. Von der Überforderung zur Entlastung- vielleicht finden wir gemeinsam einen guten Konsens zwischen den betroffenen Familienteil und unserem eigenen Leben, indem wir z. B. über einen liebevollen und nicht negativ verstärkenden Umgang mit unseren Angehörigen reden und davon selber profitieren können, ohne unter der Last zu zerbrechen. Klingt das gut für dich? Dann melde Dich! Ein gemeinsamer Termin wird noch gefunden. Eine Anmeldung ist weiterhin über die Selbsthilfe -, Kontakt- und Beratungsstelle Marzahn-Hellersdorf in Alt-Marzahn 59 A, 12685 Berlin möglich. Interessenten melden sich bitte telefonsich unter Tel.: 030 54 25 103 oder per E-Mail an selbsthilfe@wuhletal.de.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Neue Selbsthilfegruppe in Reinickendorf in Gründung

Gesprächsgruppe für Angehörige von alkoholabhängigen Menschen

Im Selbsthilfezentrum des Unionhilfswerk entsteht eine neue Gruppe für Menschen, die einen alkoholkranken Angehörigen haben:

Wir wollen zusammenkommen, um uns gegenseitig zu unterstützen und die Erfahrung zu machen, dass wir mit unseren Problemen nicht allein sind. Wir wollen über mögliche Lösungs- und Veränderungswege sprechen. Fühlen Sie sich angesprochen? Möchten Sie sich auch mit anderen Angehörigen austauschen? Dann melden Sie sich gern !

Die Gruppe wird sich wöchentlich donnerstags abends im

Selbsthilfezentrum im Eichhorster Weg 32, 13435 Berlin treffen.

Anmeldung und Info unter 416 48 42.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Selbsthilfegruppe - Cleane Frauen mit Sucht

Mittwoch, 04., 11., 18. + 25. Mai 2022, 17-19 Uhr

Austausch über Abstinenz und Suchterfahrung. Gegenseitige Stärkung und Vernetzung.

Bitte mit Anmeldung bis Montag davor unter 6 21 47 53

oder post@rut-berlin.de

Die Voraussetzung zur Teilnahme an unseren Präsenzveranstaltungen: geimpft oder genesen sowie ein tagesaktueller Test (2 G+), sonstige Hygienevorschriften werden eingehalten.

RuT – Rad und Tat – Offene Initiative Lesbischer Frauen e.V.

Schillerpromenade 1 - 12049 Berlin

Telefon: 030 – 621 47 53

E-Mail: [post\(at\)rut-berlin.de](mailto:post(at)rut-berlin.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Selbsthilfegruppe Frauen & Sucht

Diese Gruppe wendet sich ausschließlich an Frauen mit Suchtproblemen. Wir möchten uns in der Gruppe mit unserem süchtigen Verhalten und den Folgen daraus auseinandersetzen und besprechen dabei auch frauen-spezifische Fragen. Jede Neue ist herzlich Willkommen. Wenn auch Sie Wege aus der Sucht suchen, sind Sie herzlich eingeladen, an unserer Selbsthilfegruppe teilzunehmen. Wir treffen uns jeden Dienstag um 15:00 Uhr im Alkoholfreien-Begegnungs-Centrum (ABC) in Alt-Marzahn 54, 12685 Berlin, welches zur Selbsthilfe -, Kontakt- und Beratungsstelle Marzahn-Hellersdorf gehört. Interessenten melden sich bitte in der Kontaktstelle unter Tel.: 030 54 25 103 oder per E-Mail an selbsthilfe@wuhletal.de.

Aimée Angermeyer: Selbsthilfe-, Kontakt- und Beratungsstelle

Alt-Marzahn 59 a - 12685 Berlin

Geschäftsführer: Dr. Thomas Pfeifer, Prokuristin: Antje Willem

Tel.: 030 / 542 510 3

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Russischsprachige Frauengruppe "Leben ohne Alkohol!" -

Selbsthilfegruppe in Gründung

Russisch, Kostenlos, Anonym, nur für Frauen! Gesprächs- und Informationsaustausch für russischsprachige betroffene Frauen innerhalb einer Solidargemeinschaft. Wir bieten unterstützende Gespräche, Erfahrungsaustausch mit dem Ziel der Stabilisierung und gemeinsamen Entwicklung von Lösungswegen. Wir bemühen uns um die Stärkung der Abstinenz und der sozialen Situation. Wir treffen uns jeden 2. Mittwoch im Monat um 16:00 Uhr im ABC (Alkoholfreies-Begegnungs-Centrum) in Alt-Marzahn 54, 12685 Berlin. Interessenten melden sich bitte bei Frau Suchov unter 030 544 374 611 oder per E-Mail an [suchov@wuhletal.de]suchov@wuhletal.de.

Kontakt: Aimée Angermeyer

Selbsthilfe-, Kontakt- und Beratungsstelle - Alt-Marzahn 59 a - 12685 Berlin

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Selbsthilfegruppe Medikamentenabhängigkeit

Hast Du das Gefühl, zu viele Tabletten zu nehmen und Deinen Alltag nicht mehr bewältigen zu können? Bist Du müde, ausgebrannt und erträgst Stress und Ängste nur noch unter Medikamenten wie Schmerz- und Beruhigungsmitteln oder Psychopharmaka? Dann bist Du richtig bei uns! Wir sind für Dich da, wenn Du den Entzug hinter Dir hast oder einen Weg aus der Abhängigkeit suchst. Wir bieten einen stabilen Rahmen, sich gemeinsam mit Themen wie Selbstmedikation, Persönlichkeitsveränderung, und Entzugserfahrungen auseinanderzusetzen. Neue Gruppenteilnehmer sind herzlich willkommen! Wir treffen uns jeden Donnerstag um 16:00 Uhr in der Selbsthilfe -, Kontakt- und Beratungsstelle Marzahn-Hellersdorf in Alt-Marzahn 59 A, 12685 Berlin. Interessenten melden sich bitte in der Kontaktstelle unter Tel.: 030 54 25 103 oder per E-Mail an selbsthilfe@wuhletal.de.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Neue Gruppe in Gründung

Gewaltfreie Kommunikation - Übungsgruppe

Die „Gewaltfreie Kommunikation“ nach Marshall Rosenberg kann uns helfen, friedvoller und lebendiger miteinander zu leben. Nach Innen in Verbindung mit den eigenen Gefühlen und Bedürfnissen. Nach Außen in Verbindung mit anderen Menschen. Mit dieser Gruppe schaffen wir einen Raum für gemeinsames Üben und Austausch.

Wann: ab 6 Interessent*innen

Wo: Selbsthilfezentrum Neukölln-Nord,
im Haus der Vielfalt - Wilhelm-Busch-Str. 12, 12043 Berlin

Anmeldung: Tel 030 681 60 64

Email schellenberg@sh-stzneukoelln.de

Sprechzeit Mo 15-18 Uhr, Do 10-12 Uhr

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Queer In – Gruppenangebot für queere Menschen mit BeHinderung - Online

Treffen Dienstag, 31. Mai, 16.30-18 Uhr

Die Idee ist es, einen Raum zu schaffen für Austausch, Vernetzung und sich zugehörig fühlen. Kommt doch vorbei! Wir wollen es uns gemütlich machen, und über das Thema "Selbstfürsorge auf Veranstaltungen" sprechen. Zur Anmeldung und den zoom Link schreibt bitte eine Mail an: infrastruktur@rut-berlin.de
Es wird DGS Dolmetschung geben und ihr könnt uns schreiben, wenn ihr etwas braucht, um (gut) an dem Treffen teilnehmen zu können.

RuT – Rad und Tat – Offene Initiative Lesbischer Frauen e.V.

Schillerpromenade 1 - 12049 Berlin

Telefon: 030 – 621 47 53

E-Mail: [post\(at\)rut-berlin.de](mailto:post(at)rut-berlin.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Neue Gruppe:

ADS/ADHS im Erwachsenenalter

Kennen Sie von sich, dass Sie besonders leicht ablenkbar sind, große Schwierigkeiten in der Selbstorganisation und Konzentration haben oder oft ohne vorheriges Nachdenken zu spontan sind? Der Erfahrungsaustausch in der Gruppe kann Ihnen helfen, Wege zu finden, die ADS/ADHS-spezifischen Alltagsprobleme zu verringern und auch die positiven Seiten des Lebens mit ADS/ADHS zu entdecken. Die Gruppe richtet sich an vom Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom Betroffene mit und ohne Hyperaktivität.

Termin: Montag, einmal im Monat 19:00 bis 21:00 Uhr: genaue Treffen bitte erfragen

Adresse: Kieztreff UNDINE, Hagenstraße 57, 10365 Berlin

Kontakt: selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de oder rg.berlin-lichtenberg@adhs-deutschland.de.

Telefon: 030 55491892

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Neue Gruppe in Gründung

Cochlea-Implantat

Die Gruppeinitiatorin möchte sich gerne mit anderen CI-Träger:innen austauschen:

„Gegenseitiges Verständnis und Erfahrungen helfen mit der schwierigen Situation umzugehen – insbesondere im Moment, wo durch die Maske das Lippenlesen wegfällt. Einen Termin finden wir gemeinsam.“

Selbsthilfekontaktstelle im Mittelhof e.V.

Königstr. 42-43, 14163 Berlin

Tel.: 030 / 80 19 75 14

abecker@mittelhof.org

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Long-Covid - Selbsthilfegruppe in Gründung

Nach überstandener Corona-Erkrankung leidest Du auch viele Wochen später immer noch an

- Geruchs- & Geschmacksverlust
- Erschöpfung und Müdigkeit
- Atembeschwerden
- Konzentrationsproblemen
- Fühlst Dich dauerhaft nicht fit?

Wenn Du auch unter abnehmender Lebensqualität leidest und Dich von Deinem Umfeld nicht ernst genommen fühlst könnte diese Gruppe etwas für Dich sein. Wenn Du Dich auch mit anderen Betroffenen von Post-/Long-Covid austauschen, Strategien der Bewältigung des Alltags besprechen und Dich im Dialog verstanden fühlen willst, dann melde Dich bei uns!

Wir laden Euch dann zu einem ersten gemeinsamen Termin bei uns ein.

Selbsthilfe -, Kontakt- und Beratungsstelle Marzahn-Hellersdorf

in Alt-Marzahn 59 A, 12685 Berlin.

Ihr könnt Euch gern bei uns anmelden unter Tel.: 5425103 oder selbsthilfe@wuhletal.de.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Selbsthilfegruppe in Gründung - Hohenschönhausen

Alleinstehende Hinterbliebene von Covid 19 Verstorbenen

Sie haben einen lieben Menschen verloren, der an Covid 19 verstorben ist?

Sie sind auf der Suche nach Austausch mit anderen?

Ihr Leben hat sich verändert und Sie möchten wissen wie andere diesen Schicksalsschlag verarbeiten und ihr Leben neu organisieren?

Dann melden Sie sich in der Selbsthilfekontaktstelle Lichtenberg Horizont - Hohenschönhausen

Ahrenshooper Str. 5 - 13051 Berlin

Tel 030 - 962 10 33

info@selbsthilfe-lichtenberg.de

www.selbsthilfe-lichtenberg.de

SELBSTHILFE

Brustoperierte Frauen

Die Gruppe Nord in Reinickendorf ist offen für neue Mitglieder.

Brustoperierte Frauen von 45-95 Jahren treffen sich zu Kaffee und Gespräch. Zu Beginn des Treffens wird 30 Minuten Gymnastik mit Anleitung angeboten.

Zeit: Dienstag | 14 bis 17 Uhr

Wir bitten um vorherige Anmeldung!

Telefon 030 / 4 16 48 42 oder selbsthilfezentrum@unionhilfswerk.de

» Inhaltsverzeichnis

SELBSTHILFE

Gruppe in Gründung.

Krebs - eine Angehörigengruppe

Sind Angehörige oder Bekannte von Ihnen an Krebs erkrankt? Sie möchten Ihre Angehörigen unterstützen?

Möchten sich mit anderen Angehörigen austauschen, in einem vertraulichen Gespräch, wo Sie offen über Ihre Emotionen und Gefühle

Selbsthilfekontaktstelle Lichtenberg - Horizont Hohenschönhausen - Ahrenshooper Str. 5

13051 Berlin

Tel 030 962 10 33

www.selbsthilfe-lichtenberg.de

» Inhaltsverzeichnis

SELBSTHILFE

Osteoporose Selbsthilfegruppe

Für unsere Selbsthilfegruppe Osteoporose suchen wir neue Mitstreiter.

Wöchentlich 1 Stunde stärken wir im vom Arzt verordneten Funktionstraining mit einer Physiotherapeutin in verschiedenen Turngruppen unsere Knochengesundheit. Außerdem treffen wir uns von Zeit zu Zeit, um über gesunde Ernährung, neue Ergebnisse in der Osteoporoseforschung und alles, was uns so im Alltag bewegt, zu sprechen.

Wir freuen uns, Sie in unserer Gruppe begrüßen zu können.

Information und Anmeldung: **Selbsthilfekontaktstelle Lichtenberg - Synapse**,

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

» Inhaltsverzeichnis

SELBSTHILFE

Selbsthilfegruppe Schlaganfall

Unsere Selbsthilfegruppe ist offen für weitere Teilnehmer. Leiden Sie auch unter den Folgen eines Schlaganfalls?

Wir suchen weitere betroffene Frauen und Männer, die sich unserer Selbsthilfegruppe anschließen möchten. In unserer Gruppe fühlen Sie sich nicht allein! Hier wird offen und ehrlich über die aus dem Schlaganfall resultierenden Probleme gesprochen und Sie können eigene positive und auch negative Erfahrungen austauschen. Jeder bringt so etwas ein und nimmt auch etwas für sich mit! Sie sind herzlich eingeladen! Auch Angehörige sind uns willkommen. Im Anschluss an unsere Gruppengespräche besteht außerdem die Möglichkeit, am Gedächtnistraining teilzunehmen.

Wir treffen uns jeden 4. Di im Monat von 16:30 bis 18:00 Uhr.

In der Selbsthilfe -, Kontakt- und Beratungsstelle Marzahn-Hellersdorf in Alt-Marzahn 59 A, 12685 Berlin.

Sie können sich gern bei uns anmelden unter Tel.:5425103 oder selbsthilfe@wuhletal.de.

» Inhaltsverzeichnis

SELBSTHILFE

Arbeitskreis der Pankreatektomierten e.V. - AdP e.V. - Bauchspeicheldrüsenerkrankte

Infos zu den nächsten Gruppentreffen

- 20.Juni 2022 15.30 – 17.30 Uhr!

Gruppentreffen zum Thema: Aktuelle Entwicklungen in der operativen Therapie des Pankreaskarzinoms
– mit PD Dr. C. Kamphues , Oberarzt, Charité - Campus
Benjamin Franklin – Ort: ABSV – Auerbachstr. 7

Kontakt: Barbara Hübenthal

Arbeitskreis der Pankreatektomierten e.V. - AdP e.V. - Bauchspeicheldrüsenerkrankte

Husstr. 149 - 12489 Berlin

Tel.: 030-67892603

Fax: 030-67892602

E-Mail: adp.berlin-brandenburg@web.de

Web: <http://www.adp-bonn.de>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Psoriasis SHG Berlin

Unsere Gruppe trifft sich immer am **ersten Dienstag im Monat um um 19:00 Uhr**,
im Familienzentrum Mehringdamm, Mehringdamm 114, 10965 Berlin.

Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an:

Marina Göritz oder Andreas K. Walter über

magoeritz@googlemail.com und merlionla@yahoo.de.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Neue Gruppe:

Clusterkopfschmerz-Selbsthilfegruppe Berlin (CSG Berlin)

Wir sind eine Selbsthilfegruppe für Clusterkopfschmerz-Erkrankte und deren Angehörige. Die Mitglieder unserer Clusterkopfschmerz-Selbsthilfegruppe geben sich gegenseitig praktische Lebenshilfe. Der Austausch von Erfahrungen, Informationen, Tipps und Tricks helfen, den Alltag besser zu bewältigen – trotz aller sozialer, seelischer oder körperlicher Probleme, die im Zusammenhang mit der Erkrankung Clusterkopfschmerz entstehen. Wir bieten: – Erfahrungsaustausch auf Augenhöhe für Clusterkopfschmerz-Betroffene und deren Angehörige – regelmäßige Treffen

Treffen: Samstag, 12.00 - 15.00 Uhr (1x pro Quartal. Termine nach Anmeldung) Kontakt:

michael.brumme@clusterkopf.de Ort: Stadtteilzentrum Prenzlauer Berg, Fehrbelliner Str. 92, 10119 Berlin

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

CRPS/Morbus Sudeck - unabhängige Selbsthilfegruppe

Treffen: 3. Montag eines ungeraden Monats von 18 - 20 Uhr

Morbus Sudeck, Sudecksche Krankheit, Algodystrophie, Neurodystrophie, Sympatische Reflexdystrophie und Komplexes regionales Schmerzsyndrom (auch CRPS, Complex Regional Pain Syndrom) - alle Begriffe bezeichnen ein- und dasselbe Gesundheitsproblem, das der deutsche Chirurg Paul Sudeck Anfang des 20. Jahrhunderts als Erster beschrieb: starke und länger anhaltende Schmerzen an zumeist Händen oder Füßen (oder mehrerer Gliedmaßen), die häufig mit einer Bewegungs- und Funktionseinschränkung einhergehen? Die Selbsthilfegruppe richtet sich an Betroffene und deren Angehörige. Wir wollen uns treffen und über unsere alltäglichen Probleme austauschen. Dabei hilft es, wenn der Gesprächspartner genau weiß, wo von man spricht: Gleiches verbindet. Wichtig ist aber auch von den Erfahrungen anderer zu profitieren: welche Therapieform half mir/nicht, wo habe ich Hilfe gefunden/nicht. Durch die chronische Krankheit und die Schmerzen entstehen Probleme mit Angehörigen und Freunden. Gerne sind diese willkommen, treffen andere Angehörige oder erfahren mehr über die Krankheit. Wer sich treffen möchte, meldet sich bitte.

[Nachbarschaftshaus Friedenau, Holsteinische Straße 30, 12161 Berlin](#) Raum: Terrassenzimmer

Selbsthilfetreffpunkt, Holsteinische Straße 30, 12161 Berlin

Bitte vorher Kontakt zum Selbsthilfetreffpunkt aufnehmen unter Tel. 85 99 51 -330/-333 oder per Mail

selbsthilfe@nbhs.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PMS Prämenstruelles Syndrom (in Gründung)

Gruppentreffen noch offen

Achtung: Aufgrund der Corona-Pandemie finden viele Treffen nicht wie gewohnt statt. Bitte informieren sich bei den angegebenen Kontakt-Telefonnummern über die aktuelle Situation der Gruppe, die Sie aufsuchen möchten. Ich weiß noch nicht, wie ich das Thema angehen kann und würde mich gerne dazu mit anderen Frauen austauschen. Wenn ihr weitere Ideen habt, wie eine PMS-Gruppe noch aussehen könnte, meldet euch! Zeit und Ort können wir am besten zusammen vereinbaren, wenn sich die ersten Interessierten gemeldet haben.

Selbsthilfetreffpunkt Tempelhof-Schöneberg - Holsteinische Str. 30 - 12161 Berlin / Tempelhof-Schöneberg
Tel 030 859951-330/-333 selbsthilfe@nbhs.de <http://www.nbhs.de>
Sprechzeiten Mo 15 - 19, Di 15 - 18, Do 10 - 14 Uhr

» [Inhaltsverzeichnis](#)

ADHS im Erwachsenenalter Lichtenberg - Gruppe in Gründung

Vom Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom im Erwachsenenalter mit oder ohne Hyperaktivität sind schätzungsweise ca. 2 Mio. Menschen betroffen in Deutschland, ohne es zu wissen. Dabei kann die Krankheit gut behandelt werden, wenn sie erkannt wird. Kennen Sie es auch von sich, dass Sie besonders leicht ablenkbar sind, Schwierigkeiten in der Selbstorganisation haben, oft zu spontan sind, ohne vorheriges Nachdenken reagieren? Sind Sie zerstreut und sehr vergesslich, reagieren Sie überaus empfindlich auf Kritik? Das alles kann mit ADHS/ADS zu tun haben. Der Erfahrungsaustausch in der Gruppe kann helfen, Wege zu finden, die ADHS-spezifischen Alltagsprobleme zu verringern und auch die positiven Seiten des Lebens mit ADHS zu entdecken.

Selbsthilfekontaktstelle Synapse Lichtenberg - Schulze-Boysen-Str. 38 - 10365 Berlin
55491892
selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

ADHS Selbsthilfegruppe für Erwachsene Berlin Lichtenrade (Gruppe in Gründung)

Die ADHS Gruppe für Erwachsene ist für den Erfahrungsaustausch da. Sie bietet Informationen an, sorgt für gemeinsamen Austausch und fördert die Selbsthilfe. Wir haben mit dieser Gruppe eine zweite Tempelhofer Gruppe eröffnet. Die andere sitzt in Berlin-Mariendorf. c/o Gemeinschaftshaus Lichtenrade
Lichtenrader Damm 212 - 12305 Berlin Tempelhof

Tel 01517 45 22 331
aufnahme.berlintempelhof@adhs-deutschland.de
www.adhstempelhof.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Mit Tatendrang durch das Chaos

Sie fühlen sich überwältigend leer, müde, antriebslos, schwach, hilflos, hoffnungslos, verzweifelt, ausgebrannt und niedergeschlagen? Ihnen fällt es schwer sich von Gegenständen zu trennen und aufzuräumen? Gemeinsam suchen wir nach Methoden und Techniken, um Struktur in unseren Alltag zu intrigieren. (Auch bekannt unter den Namen: Wertbeimessungsstörung, hoarding oder compulsive hoarding, Messie-Syndrom u.a.)

Zeit: Jeden 1. & 3. Montag im Monat, 18 - 20 Uhr

Ort: Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt, Wattstr. 13, 13629 Berlin

Bei Interesse melden Sie sich gerne im Selbsthilfetreffpunkt
Siemensstadt, Tel. 030 – 381 70 57 oder per E-Mail unter
shtsiemensstadt@casa-ev.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Weiterleben – Aber Ja!

Nach begangenem Suizid zwar stabilisiert, aber noch nicht im Klaren, dass und wie er dein Leben verändert hat?

- Entwickle ich Wünsche und neue Kraft?
- Kann ich die Veränderung annehmen und dazu stehen?
- Wie gehe ich damit um? Wie geht das Jetzt?
- Sind die Gründe für den Suizid aufgearbeitet?
- Fühl ich mich schuldig, v. a. in Bezug auf Angehörige, Partner*innen, Familie und Freund*innen?
- Wie geht es mir damit?

Wir sprechen unter der Moderationsleitung einer Beratungsfachkraft.

Gruppenzugang nach erfolgtem Erst- und Einzelgespräch! (Terminvereinbarung)

Anonymität ist zugesichert!

- Alles, was gesprochen wird, bleibt in der Gruppe.
- Jedes Gruppenmitglied ist für sich selbst verantwortlich.
- Andere Meinungen und Haltungen werden respektiert und nicht kritisiert.

Gemeinsam sind wir stark

SEKIS - Bismarckstr. 101 | 10625 Berlin

Tel **030 890 285 38**

selbsthilfe@sekis-berlin.de

www.sekis.de

Sprechzeiten: Mo 12–16 | Mi 10–14 | Do 14–18 - und nach Vereinbarung

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

In der angeleiteten Gruppe

Denken, Fühlen, Handeln - für Menschen ab 50

ist der Schwerpunkt, sich selbst besser kennenzulernen, eigene Ziele zu verfolgen und herauszufinden, was einem wirklich wichtig ist.

Termin: jeden 2. und 4. Montag im Monat, 17-19 Uhr

Kosten: 1,50€ pro Termin

Bitte wenden Sie sich zur Anmeldung an die Selbsthilfekontaktstelle Steglitz-Zehlendorf:

Tel 030-80 19 75 14 oder selbsthilfe@mittelhof.org

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Gruppe in Gründung

Leben mit Trauer

Ein wichtiger Mensch ist gestorben. Das Leben ohne ihn ist schwer und anders. Wir sind eine Gruppe von Menschen, die diese Erfahrung teilt und wir treffen uns, um uns darüber aus-zutauschen. Miteinander sprechen, zuhören, weinen, lachen und Hoffnung schöpfen.

Die Gruppe wird angeleitet und ist kostenfrei

Info und Anmeldung: 030 681 60 62 oder kpe@sh-stzneukoelln.de

Kontakt: Veronika Kossakowski

Selbsthilfe- und Stadtteilezentrum Neukölln Süd e.V.

Projekte: Kontaktstelle PflegeEngagement Neukölln

Wilhelm-Busch-Str. 12, 12043 Berlin

Sprechzeiten: donnerstags 10:00-13:00 Uhr

Internet: <http://www.stzneukoelln.de/pflegeengagement>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Trauer Selbsthilfegruppen Marzahn

Trauer ist eine der schwersten Lebenskrisen im Leben eines Menschen. In der Selbsthilfegruppe finden sich Menschen, mit denen Sie Ihre Trauer im offenen Gespräch teilen können. Wir suchen noch weitere Betroffene für unsere Selbsthilfegruppe. Wir treffen uns jeden **Dienstag um 14:30 Uhr**

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

Interessenten melden sich bitte in der Kontaktstelle unter Tel.: 030 54 25 103 oder per E-Mail an

selbsthilfe@wuhletal.de.

Aimée Angermeyer: Selbsthilfe-, Kontakt- und Beratungsstelle

Alt-Marzahn 59 a - 12685 Berlin

S E L B S T H I L F E

Neue Gruppe zum Thema:

Depressionen und Ängste in Reinickendorf

Die Gruppe startet gerade neu und besteht derzeit aus 5 Damen im Alter von 30 – 60 Jahren. Diese suchen noch Mitstreiterinnen beim Austausch über den Umgang mit Depressionen und Ängsten. Ziel ist es sich gegenseitig Halt zu geben, Mut zu machen und von den Erfahrungen anderer zu profitieren. Gemeinsame Aktivitäten sind auch denkbar.

Wenn Sie sich angesprochen fühlen, melden Sie sich gerne bei uns.

Zeit: Dienstag, 17 - 19 Uhr

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

Wir bitten um vorherige Anmeldung!

Kontakt: 030 / 4 16 48 42 oder selbsthilfezentrum@unionhilfswerk.de

S E L B S T H I L F E

In der

Angstgruppe Zehlendorf

sind Neue herzlich willkommen. Hier wird über alles gesprochen was bewegt – Belastendes und Entlastendes wird miteinander geteilt.

Termin: jeden Dienstag, 16 – 17.30 Uhr

Kosten 1,50€ pro Termin

Bitte wenden Sie sich zur Anmeldung an die Selbsthilfekontaktstelle Steglitz-Zehlendorf:

Tel 030-80 19 75 14 oder selbsthilfe@mittelhof.org

S E L B S T H I L F E

Neue Gruppe in Gründung

aktiv und selbstbestimmt mit Depression

Wir wenden uns an Erwachsene zwischen 25 und 65 Jahren und sprechen über das Thema Depression.

Welche Ursachen hat sie und wie wirkt sie sich auf unser Leben aus? Wichtige Punkte sind für uns dabei Einsamkeit, Partnerschaft, Familie, Beruf und Arbeitslosigkeit.

Unser Ziel ist es, eingefahrene Denk- und Verhaltensweisen zu verändern um einen Weg zu finden aktiv und selbstbestimmt zu leben und dadurch unsere Lebensqualität zu verbessern.

Um die Folgen von Zurückgezogenheit, sozialer Isolation und Negativspiralen zu reduzieren, bemühen wir uns unter anderem, uns gegenseitig auch im Umgang mit Ämtern und Verwaltungen zu unterstützen.

Wann: mittwochs 19:00 – 21 Uhr, ab 6 Interessent*innen

Wo: Selbsthilfezentrum Neukölln-Nord, im Haus der Vielfalt
Wilhelm-Busch-Str. 12, 12043 Berlin

Anmeldung: Tel 030 681 60 64

Email schellenberg@sh-stzneukoelln.de

Sprechzeit: Mo 15-18 Uhr, Do 10-12 Uhr

S E L B S T H I L F E

Offener Treff Angst und Depression in Neukölln

Sie fühlen sich niedergeschlagen und antriebslos? Sie leiden unter Depressionen oder Ängsten und suchen den Austausch mit anderen Betroffenen? Dann kommen Sie zum Offenen Treff "Angst und Depression".

Wann: montags 17:00 – 18:30 Uhr, ab 6 Interessent*innen

Wo: Selbsthilfezentrum Neukölln-Süd,
Lipschitzallee 80, 12353 Berlin

Anmeldung: Tel 605 66 00 oder Email asmus.sued@sh-stzneukoelln.de

Neue Selbsthilfegruppe in Reinickendorf in Gründung

Depressionen und Ängste

Leidest du unter Depressionen und Angstzuständen und möchtest dich in einer Gruppe darüber austauschen?

Bist du weiblich und zwischen 30 – 60 Jahre alt?

Dann bist du herzlich eingeladen an der Gruppe teilzunehmen.

Selbsthilfegruppen bieten die Möglichkeit, sich mit anderen Betroffenen über Probleme auszutauschen und von den Erfahrungen anderer zu profitieren.

Zudem geben sich Betroffene Halt und Unterstützung, stärken sich, machen sich Mut und spenden Trost.

Darüber hinaus bietet die Selbsthilfegruppe auch Chancen, gemeinsam aktiv zu werden.

Gruppentreffen: Dienstag 17-19 Uhr

Informationen du Anmeldung unter : Telefon 416 48 42.

Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum Reinickendorf

Eichhorster Weg 32 - 13435 Berlin

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Soziale Ängste – Online Übungsgruppe

Fällt es Dir schwer, bei Vorträgen oder in größeren Diskussionsrunden vor anderen zu sprechen?

Weißt Du auf Partys oft nicht, wie Du mit anderen ins Gespräch kommen kannst? Vermeidest Du überhaupt Situationen in denen Du auf viele Menschen triffst?

Wenn Dir das bekannt ist, Du aber für eine Vor-Ort-Übungsgruppe zeitlich zu stark eingebunden bist, lange Wege Dich ausbremsen oder Du durch Corona ungern mit anderen in einem Raum bist, dann passt vielleicht diese Idee:

Ab Mai 2022 möchten wir uns regelmäßig online treffen, um durch gezielte Übungen Hemmungen abzubauen. Online üben wir Smaltalk, stehen kurz im Focus vor allen oder spielen bestimmte Situationen des Alltags nach. Die konkreten Themen werden zum Beginn des Abends von allen gemeinsam festgelegt. Gemeinsam geht es leichter. Schritt für Schritt, Übung für Übung.

Mehr Information:

Selbsthilfe- Kontaktstelle Mitte - Perleberger Str. 44,10559 Berlin

Tel 030 - 394 63 64

kontakt@stadtrand-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Offener Treff bei Angst und Depression in Pankow

GEMEINSAM STATT EINSAM. TRAU DICH. KOMM VORBEI.

Der erste Schritt ist oft der schwierigste. Doch wir möchten Dich ermutigen, es auszuprobieren.

Der Offene Treff bei Angst und Depressionen wird von Betroffenen aus schon lange bestehenden Gruppen begleitet. Somit finden Gespräche auf Augenhöhe statt.

Du hast die Chance, das Wirken einer Selbsthilfegruppe kennenzulernen und herauszufinden, ob solch eine Gruppe eine Unterstützungsmöglichkeit für Dich sein kann.

Zusammen tauschen wir uns aus, hören zu und sind füreinander da.

Jede_r ist willkommen. So wie Du bist.

Treffen:

1. und 3. Dienstag, 10.00 - 11.30 Uhr

2. und 4. Dienstag, 18.00 - 19.30 Uhr

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Angst und Depression

Sie fühlen sich niedergeschlagen und antriebslos? Sie leiden unter Depressionen oder Ängsten und suchen den Austausch mit anderen Betroffenen? Dann kommen Sie zum Offenen Treff "Angst und Depression".

Bitte melden Sie sich an und bringen Sie einen Nachweis mit, darüber dass Sie geimpft oder genesen sind.
Es gelten die Regeln nach 2G

Montags von 17- 18:30 Uhr

Selbsthilfzentrum Neukölln-Süd - Lipschitzallee 80 - 12353 Berlin

Tel 030 6056600 oder asmus.sued@sh-stzneukoelln.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Depressionen und Ängste U20 "In Gründung"

Selbsthilfe Kontakt- und Beratungsstelle Mitte - StadtRand gGmbH

Perleberger Str. 44

10559 Berlin Tiergarten 3 94 63 64

E-Mail junge-selbsthilfe@stadtrand-berlin.de

www <https://www.stadtrand-berlin.de/junge-selbsthilfe/willkommen>

Du bist zwischen 14 und 20? Und hast Lust Andere zu treffen, die ihr Leben in die Hand nehmen und sich gegenseitig in Selbsthilfegruppen unterstützen? Wünschst Dir mehr Austausch, um über das zu sprechen, was Dich in dieser besonderen Zeit beschäftigt? Willst hören, wie andere mit der Situation umgehen? Oder Du fragst Dich, wie Du mit einem konkreten Anliegen im Leben.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Selbsthilfegruppe für Frauen mit dem Schwerpunkt Depression (Online)

Sie fühlen sich antriebslos und leer. Sind überfordert und teilweise hilflos. Sie kennen die Facetten einer Depression. Dann sind Sie bei uns richtig: Hier können Sie sich in einem Geschützten Rahmen austauschen und gegenseitig stärken. Ziel ist in eine Zukunft zu blicken, in der wieder Lebensfreude einkehrt. Zeit: In Absprache mit der Gruppe, geeignet für Frauen die im Schichtsystem arbeiten.

Bei Interesse bitte melden bei:

Telefon: 030/ 382 40 30 oder shtsiemensstadt@casa-ev.de

Selbsthilfetreffpunkte Spandau - Wattstr. 13, 13629 Berlin

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Selbsthilfegruppe Burnout & Depression (in Gründung)

2. und 4. Donnerstag im Monat 18:00 - 20:00 Uhr

Tagespflege, Cheruskerstraße 28, 10829 Berlin

- Du funktionierst, aber weißt eigentlich nicht, woher du die Kraft dafür nimmst?
 - Du fühlst dich innerlich leer und antriebslos?
 - Du wünschst dir einen Austausch darüber, aber siehst keinen Weg, das in deinem Alltag zu äußern?
- In unserer neu gegründeten Gruppe wollen wir einen Raum dafür schaffen und eine Möglichkeit zur Selbsthilfe bei Burnout / Depression anbieten.

Nur Mut! Wir haben noch freie Plätze!

Kontakt und Anmeldung:

selbsthilfe@nbhs.de oder (030) 85 99 51 -330/-333

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Gruppe in Gründung:

Borderline

Für die Neugründung einer Borderline-Gesprächsgruppe werden interessierte Betroffene gesucht. Willkommen sind Frauen und Männer jeden Alters mit Borderline-Diagnose, die gerne mit anderen ihre Erfahrungen teilen und sich gegenseitig unterstützen möchten.

Die Gruppentreffen sind montags von 18 bis 20 Uhr geplant.

Interessierte melden sich bitte in der Selbsthilfekontaktstelle Lichtenberg - Synapse.

Adresse: Kiezspinne FAS e.V.

Selbsthilfekontaktstelle Lichtenberg - Synapse -

Schulze-Boysen-Str. 38, 10365 Berlin

Termin: Montag 18:00 bis 20:00 Uhr

SELBSTHILFE

Selbsthilfegruppe für Menschen mit Borderline in Gründung

Wir haben schon seit vielen Jahren die Diagnose Borderline und erleben unser Gefühlsleben wie ein Tanz auf einem Seil. In einer Selbsthilfegruppe mit Menschen denen es genauso geht wie uns, wollen wir durch Gespräche & gemeinsame Aktivitäten unsere inneren Spannungen abbauen, uns miteinander stärken und füreinander da sein. Fühlst du dich angesprochen?

Dann melde dich bei der Selbsthilfekonaktstelle Lichtenberg - Horizont Hohenschönhausen – Voraussichtlicher Start der Gruppe ist im Juni 2022.

Selbsthilfekonaktstelle Horizont | Ahrenshooper Str. 5 | 13051 Berlin

Tel 030 9621033

info@selbsthilfe-lichtenberg.de

www.selbsthilfe-lichtenberg.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Selbsthilfegruppe für Angehörige mit Borderline-Syndrom - Gruppe in Gründung

Seid ihr auch Angehörige von einer Person die an Borderline erkrankt ist? Wollen wir uns gemeinsam Kraft für das Zusammenleben mit unseren Liebsten und all den Herausforderungen geben? Lasst uns zusammen etwas hier in unserer Nachbarschaft aufbauen!

Bei Interesse meldet euch bei der Selbsthilfekonaktstelle Lichtenberg - Horizont Hohenschönhausen – Voraussichtlicher Start der Gruppe ist im Juni 2022.

Selbsthilfekonaktstelle Horizont | Ahrenshooper Str. 5 | 13051 Berlin

Tel 030 9621033

info@selbsthilfe-lichtenberg.de

www.selbsthilfe-lichtenberg.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Neugründung einer Gruppe

Bipolare Männer (Diverse sind willkommen)

Treffen jeden 2ten, 3ten, 4ten und 5ten Donnerstag im Monat von 18:30 Uhr—20:30 Uhr

im Nachbarschaftshaus Friedenau - Terrassenzimmer E. 28

Die Gruppe startet, wenn sich genügend Interessierte gefunden haben.

Diskutieren wollen wir:

- Wann ist der Mann ein Mann, wenn er eine bipolare Diagnose hat? In der (Hypo-) Manie, der bipolaren Depression oder in der ausgeglichenen Phase?
- Wie kann Man(n) die Episoden abgrenzen, ohne fremde Hilfe?
- Welche Symptome charakterisieren die einzelnen Episoden?
- Wann kann Klinik helfen, und welche?
- Wann und wo outen?
- Wie ist das mit Beziehungen? Lieber Single oder funktioniert Partnerschaft dauerhaft?
- Angestellt oder Selbständig arbeiten, als Single, in Partnerschaft oder in Familie mit Kindern?
- ? Schwerbehinderung – Vor- und Nachteile in der Arbeitswelt; kann das Integrationsamt hilfreich sein?

Diese wichtigen Fragen haben auch Frauen. Doch was sind dann reine Männerthemen?

- Antidepressiva und erektile Dysfunktion?
- Prostataproblem, Diabetes versus Erektionen, was geht da noch?
- Welche Rolle spielt der unstillbare Wunsch nach Sex in der manischen Episode, welche Gefahren birgt der häufige Partnerwechsel, wie weit kann ich ihn genießen?
- Wie ist das mit dem „ausgefallenen“ Sex in depressiven Episoden, leidet eine feste Partnerschaft darunter?
- Neue Beziehung - Wann soll ich was über meine Störung reden?
- Jobcenter, Arbeitsagentur, Krankenkasse bzw. –versicherung oder Rentenversicherung - wer kann mich in die Rente bringen oder zwingen?
- Erwerbsminderungsrente - Wann beantragen?

Fragen zur Therapie der bipolaren Störung?

- Welche Möglichkeiten gibt es für Selbstfürsorge- und –management?
- Wer kann mir wie im privaten Umfeld helfen?
- Was können Angehörige leisten und/oder aushalten?
- Wie geht das mit dem Stimmungstagebuch?
- Was kann ich selber tun?
- Wie weit kann die Psychoedukation helfen, wo kann ich sie erhalten?
- Wann brauche ich einen spezialisierten Behandler? Im Krankenhaus, PIA oder beim niedergelassenen Psychiater?
- Ist die bipolare Störung heilbar?

Weitere Informationen beim Selbsthilfetreffpunkt unter:

(030/859951-330/-333

oder unter * selbsthilfe@nbhs.de

Nachbarschaftshaus Friedenau, Holsteinische Straße 30, 12161 Berlin - NBH Schöneberg e.V.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Trennung von narzisstischen Menschen - Gruppe in Gründung

Die Trennung von einem narzisstischen Menschen ist eines der schwersten Dinge, die man emotional leisten kann. Immer mehr Menschen fühlen sich dominiert und ausgenutzt von Narzissten und Egoisten. Man spricht auch von Energievampiren.

SHK Eigeninitiative - Genossenschaftsstr. 70 - 12489 Berlin Adlershof

030 631 09 85

eigeninitiative@ajb-berlin.de

www.eigeninitiative-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Neue Gruppe in Gründung

Herausforderung Scheidung – ein Forum für betroffene Frauen

Für eine Gruppengründung werden Frauen gesucht, die in Trennung oder Scheidung leben und sich über Unsicherheiten und Probleme austauschen möchten. Im Vordergrund steht dabei nicht die Verarbeitung der Trennung selbst, sondern die direkten Folgen, die sich aus einer Trennung bzw. Scheidung ergeben in rechtlicher, wirtschaftlicher und sozialer Hinsicht. Geplant sind die

Treffen an jedem 1. Mittwoch im Monat von 17:30-19 Uhr.

Selbsthilfekontaktstelle im Mittelhof e.V.

Königstr. 42-43, 14163 Berlin

Tel.: 030 / 80 19 75 14

abecker@mittelhof.org

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Gruppe in Gründung

Der richtige Umgang mit mir und meinen Mitmenschen

Erziehung und Erfahrungen in unserer Kindheit bereiten uns auf die Zukunft und das Erwachsenwerden vor – meistens gut. Es gibt aber auch Dinge die uns verletzt haben, bewusst oder unbewusst. Die so prägend waren, dass diese uns noch heute erhalten sind. Eine cholerische Mutter, ein gleichgültiger Vater...

Umstände, die die Beziehungen zum Partner, Umgang mit Freundschaften, die Rolle am Arbeitsplatz beeinflussen und so vieles Selbstverständliche so kompliziert und schwer machen.

Wenn wir uns austauschen und darüber reden, könnten wir uns vielleicht selber kennenlernen und besser mit uns umgehen.

Wenn du zwischen 30 und 50 bist, sei herzlich willkommen.

Zur Gründung einer neuen Selbsthilfegruppe ohne therapeutische Begleitung werden Menschen gesucht, die das eigene soziale Handeln überprüfen und Neues wagen möchten.

Die Gruppe startet, sobald sich genug Interessent*innen gemeldet haben.

Termin: wird gemeinsam gefunden

Selbsthilfekontaktstelle Mittelhof e.V.
Ort: Villa Mittelhof | Königstraße 42-43 | 14163 Berlin
Info und Anmeldung: 030 80 19 75 14 oder selbsthilfe@mittelhof.org
Kosten: 1,50 € pro Termin
Kontakt_ Alina Becker Selbsthilfekontaktstelle Mittelhof e.V.
Königstr. 42-43, 14163 Berlin
Tel.: 030 / 80 19 75 14
abecker@mittelhof.org

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Empty Nest - „Wenn das Kind auszieht“

Wir suchen weitere Eltern für die Gründung einer Selbsthilfegruppe
Wie finden Eltern durch diese emotionale Zeit und wachsen von der aktiven in eine gesunde passive Elternrolle? Ein Stück Lebensaufgabe fällt weg, welche Bedeutung haben Trauer, Gefühle des Verlassenwerdens, sich seines eigenen Alterns bewusst zu werden und Beruf dabei? Was kann als Chance genutzt werden, diese Lücke zu füllen und sich neu zu definieren - alleine, als Paar? Wie verändert sich die Beziehung zu unseren Kindern - kann es sie sogar verbessern, uns stolz machen, uns bereichern? Und was, wenn gar kein Kontakt mehr stattfindet? Klingt das gut für dich? Dann melde Dich gerne bei uns! Hier finden sich Eltern zusammen, um durch diese Zeit, mit ihren Höhen und Tiefen, gemeinsam zu gehen. Sich Mut machen, aktiv werden, gegenseitig stärken, zuhören, verstehen....

Ihr könnt Euch gern bei uns anmelden unter Tel.: 5425103 oder selbsthilfe@wuhletal.de.

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Gruppe in Gründung

Leeres Kinderzimmer – Wenn das Kind zum anderen Elternteil zieht

Treffen immer montags, 18 – 19:30 Uhr, 2. + 4. Montag

Wenn das Kind nach der Trennung beim anderen Elternteil lebt und der Kontakt stark reduziert ist, verursacht das großen Schmerz und Leid. Man sucht verzweifelt nach Gründen und wünscht sich, etwas ändern zu können. Wie kann man mit dieser neuen, nicht selbst gewählten Lebenssituation fertig werden? Wie gehen andere Betroffene mit dem Schmerz über den Verlust des Kontaktes zum Kind um? In einer Gruppe von Menschen, die Ähnliches erlebt haben, gibt es die Möglichkeit gemeinsam Hoffnung zu schöpfen, sich gegenseitig Mut zu machen und nach Wegen zu suchen, der Hilflosigkeit entgegenzuwirken. Wenn Sie auch den Wunsch nach Austausch haben, melden Sie sich bei uns!

Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum Reinickendorf

Eichhorster Weg 32 / 13435 Berlin

Telefon 030 / 4 16 48 42

selbsthilfezentrum@unionhilfswerk.de www.unionhilfswerk.de/selbsthilfe

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

WE ARE FAMILY!

Empowerment für Familien mit Kindern aus Eizellen-/Samenspende

In den USA oder UK längst nichts Besonderes mehr, ist das Thema Eizellen- und Samenspende in Deutschland nach wie vor ein Tabu.

In unserer Selbsthilfegruppe wollen wir uns austauschen zu Themen wie:

- Wie erkläre ich meinem Kind seine Entstehung?
- Wie vermitteln wir es der Außenwelt und möchten wir Kontakt zu der/dem Spender*in?

Wir möchten Empowerment für uns und unsere Kinder, indem wir ihnen durch das Zusammensein mit Familien, die ähnlich entstanden sind, Normalität, Zugehörigkeit und Stolz auf ihre Entstehungsgeschichte vermitteln.

Alleinerziehende, binationale/multiethnische und queere Familien sind ausdrücklich willkommen!

Kontakt gerne über: selbsthilfe@sekis-berlin.de

Ort: SEKIS | Bismarckstr. 101 10625 Berlin

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Gruppengründung:

Männer in Trennung

Trennungen sind selten einfach. In der Regel leiden alle Beteiligten darunter.

Die Selbsthilfegruppe „Männer in Trennung“ richtet sich an Männer, die in verschiedenen Phasen einer Trennung stecken. Ob frisch oder schon länger getrennt – hier seid ihr richtig. Es kann guttun und stark entlasten, mit anderen Menschen zu reden, die eine ähnliche Phase durchleben und durchlebt haben.

Die Selbsthilfegruppe startet zunächst als Gesprächskreis.

Pandemiebedingt können nur maximal 10 Menschen pro Treffen teilnehmen.

Termin: 2. und 4. Dienstag im Monat, 19:00 – 20:30 Uhr – Anmeldung erforderlich!

Ort: ein Gruppenraum in Prenzlauer Berg am Senefelderplatz (U2)

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

AS Anonyme Sexholiker

Tempelhof

Christliches Selbsthilfezentrum Lichtblicke - Tempelhofer Damm 133 - 12099 Berlin

Charlottenburg

Landesstelle Berlin für Suchtfragen - Gierkezeile 39 - 10585 Berlin / Charlottenburg

[0177 875 68 10](tel:01778756810)

asberlin@mailbox.org

<http://anonyme-sexsuechtige.de>

Gruppentreffen mittwochs 19:15-20:45 Uhr

Achtung: Aufgrund der Corona-Pandemie finden viele Treffen nicht wie gewohnt statt. Bitte informieren sich bei den angegebenen Kontakt-Telefonnummern über die aktuelle Situation der Gruppe, die Sie aufsuchen möchten.

Über uns: 12 Schritte Selbsthilfegruppe zur Suchtkrankheit Sexsucht.

Teilnahme an den Gruppentreffen nur nach Vorgespräch.

Bei Interesse senden Sie bitte eine E-Mail an: asberlin@mailbox.org

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Neue Gruppe: Papiercollagen-Treff

Wir wollen in unser Unterbewusstsein abtauchen und sehen, was wir hervorzaubern können. Ein Zusammensetzen und Reißen und Kleben von verschiedensten Vorlagen aus Zeitungen und Magazinen kann ein ganz neues Bild ergeben, einen neuen Zusammenhang erschaffen und Mut machen. In gemütlicher Runde, ohne allzu viel Druck auf das "perfekte Bild", wollen wir uns gemeinsam von den Ergebnissen überraschen lassen.

Termin: 1. Dienstag im Monat 14:00 bis 17:00 Uhr

Adresse: Kiezspinne FAS e.V.

Selbsthilfekontaktstelle Lichtenberg - Synapse -

Schulze-Boysen-Str. 38, 10365 Berlin

Kontakt: selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de Telefon: 030 55491892

Hinweis: Materialien sollten mitgebracht werden: Schere, Cuttermesser, Klebestift, alte Zeitungen und Magazine

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Zeichengruppe für junge Menschen (18 - bis 35 Jahre) in Kreuzberg

Am 16.5. beginnt eine neue Zeichengruppe im transit. Es werden 6 Termine angeboten.

Ihr bekommt Tipps zu Zeichnung und Kreativität, erhaltet Ideen und Impulse und könnt ein sketch book anlegen. Oder ihr probiert einfach aus, was Zeichnen mit euch macht und in welcher Weise es euch gut tun kann.

- Zeichnen zur Entspannung
- Zeichnen als Ausdruck
- Zeichnen als Entdeckung

- Zeichnen als Miteinander.

Die Gruppe ist für Anfänger*innen und Fortgeschrittene geeignet. Die Teilnahme ist kostenlos. Materialien sind vorhanden. Eine Anmeldung ist erforderlich.(siehe unten)

Wann: immer montags von 16 - 18 Uhr, Termine: 16.5., 23.5., 30.5., 13.6., 20.6. und 27.6.

Wo: transit im soul space, Grimmstr. 16, 10967 Berlin

Anmeldung: über die KBS transit, 030 2847 6647 oder kbs@ajb-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Gruppen im Mann-O-Meter für schwule Männer

Montags	18:00-22:00	Die Montagsspieler - offene Spielegruppe beim Kieztreff
Dienstags	17:00-19:00	Café Doppelherz - schwuler Kieztreff am Nollendorfplatz für Männer ab 50
	20:00-21:00	Arbeitsrechtsberatung (3. Dienstag des Monats)
Mittwochs	18:00-20:00	Jungschwuppen Mittwochsclub - schwule Jugendgruppe 14-27jährige „Mit einer Tasse Kakao durch den alltäglichen schwulen Wahnsinn“
	19:00-21:00	Akademicus-Gay-Berlin offenes Treffen schwuler Akademiker (1. Mittwoch des Monats)
Donnerstags	18:30-20:00	MANEO-Teestube für schwule und bisexuelle geflüchtete Männer
	20:00-21:15	Anonyme Alkoholiker offenes queeres AA-Meeting
Freitags	18:00-19:00	SCA-Meeting offene anonyme Gruppe für sexuell zwanghafte Männer
	19:00-20:00	Narcotics Anonymous Meeting - offenes Treffen für Schwule und Lesben
	19:00-22:00	Die Nachtschwärmer - Gesprächskreis und Kultur am Abend für schwule und bisexuelle Männer ab 50+ (2. + 4. Freitag des Monats)
	20:00-22:00	Romeo & Julius - schwule Jugendgruppe 14-27jährige
	20:00-22:00	Schwule Väter und Ehemänner – offenes Treffen (2. Freitag des Monats)
	20:00-22:00	„Bergfest“ - Offene Freizeitgruppe für Schwule von 25 bis 35 Jahren [+/- 5 Jahre] (2. + 4. Freitag des Monats)
Samstags	14:00-18:00	50+ offene Freizeitgruppe für schwule und bisexuelle Männer ab 50 (1. + 3. Samstag des Monats) [Themen siehe Kalender]
Mann-O-Meter e.V.		Berlins schwuler Checkpoint - Bülowstr. 106 - 10783 Berlin
Tel. 030-216 80 08	Fax 030-215 70 78	www.mann-o-meter.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

JUNGE SELBSTHILFE

Stammtisch junge Selbsthilfe

Gönn dir Zeit mit Gleichgesinnten!

Hier triffst du andere junge Menschen mit ähnlichen Lebensfragen, Problemen oder Diagnosen, mit denen du dein Leben und deine Probleme selbst in die Hand nehmen kannst. Gemeinsam seid ihr stark!

Jeden letzten Dienstag im Monat um 19 Uhr

Derzeit - Wir treffen uns unkompliziert: **OHNE Maske und Test im "Café" Zoom**

Es ist ein Raum auf "Junge Selbsthilfe" reserviert. Ihr erkennt uns aber auch an unseren unmaskierten Gesichtern. Wir freuen uns auf euch!

Den Link bekommt bekommt ihr nach der Anmeldung automatisch per Mail.

E-Mail: junge-selbsthilfe@sekis-berlin.de

Projekt Junge Selbsthilfe in Berlin

Instagram: [jungeselbsthilfeberlin](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

JUNGE SELBSTHILFE

(In Gründung)

Junge Selbsthilfe Depression in Spandau

Du leidest unter Depression und möchtest Dich mit anderen darüber austauschen? Der Alltag fällt Dir schwer und Du Fühlst Dich mit Deinen Problemen allein? Hier bist Du nicht allein damit!

Wir stärken uns gegenseitig.

Zeit: Grünungstreffen in der Woche, die regulären

Treffen am Samstag

Bei Interesse bitte melden bei:
Telefon: 030/ 382 40 30 oder shtsiemensstadt@casa-ev.de
Selbsthilfe Spandau - Wattstr. 13, 13629 Berlin
Tel.-Nr.: [030] - 3824030
E-Mail: shtsiemensstadt@casa-ev.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

JUNGE SELBSTHILFE

Junge Selbsthilfe - Angst und Depression

Für junge Menschen bis ca. 35 Jahre gibt es in Lichtenberg eine SHG "Soziale Ängste und depressive Verstimmungen".

Sie trifft sich jeden 2. und 4. Dienstag im Monat um 17.30 Uhr im Nachbarschaftshaus des Kiezspinne FAS e.V.

in der Schulze-Boysen-Str.38, 10365 Berlin.

Interessierte sind herzlich willkommen und können zum Gruppentreffen einfach vorbei kommen.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

JUNGE SELBSTHILFE

Recovery-Gruppe für junge Menschen (18-35 Jahre) ab dem 6.5.

Austausch für junge Menschen rund um die Themen Bewältigung von Krisen, Umgang mit Gefühlen und gesellschaftliche Teilhabe. Beim ersten Treffen werden gemeinsam Themen gesammelt. Die Treffen werden von Teamer*innen geleitet, die Fach- und Erfahrungswissen verbinden.

Die Teilnahme ist kostenlos. Eine Anmeldung ist erforderlich

Wann: 7 Termine, freitags von 10-12 Uhr: 6.5., 13.5., 20.5., 27.5., 3.6., 10.6. und 17.6.

Wo: Neukölln, in einem Nachbarschaftsgarten nahe U Schönleinstraße, genaue Infos bei Anmeldung

Anmeldung: recovery@wild-net.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE ONLINE

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](#)

SELBSTHILFE

Online-Angebote der Sucht-Selbsthilfegruppen in Zeiten der Corona-Pandemie

Teilweise finden die Treffen der Selbsthilfegruppen noch nicht statt bzw. kommen in Online-Treffen zusammen. Andere treffen sich seit kurzem wieder unter bestimmten Raum- und Hygieneregeln. Informieren Sie sich über die jeweiligen Kontaktdaten der Gruppe oder den Gruppenübersichten der Selbsthilfeorganisationen, ob und wann die Treffen stattfinden.

Anonyme Alkoholiker

Hotline der Kontaktstelle: 19295

[Online-Meetings](#) »

Kreuzbund-Chat

Selbsthilfe online für Suchtbetroffene & Angehörige zu allen Sucht-Themen

[Zum Chat](#) »

Narcotics Anonymous (NA)

Hotline: 0800 445 33 62

[Meetings](#) »

Rettungsring e.V.

[Selbsthilfe im neuen Format](#) »

» [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](#)

Echte Stimmen – Der Berliner Selbsthilfepodcast bei spotify

Torsten Hansen

#26 Autismus – Spektrum Elternzentrum Berlin e.V. - Leben - Beratung - Begleitung

<https://echte-stimmen.podigee.io/27-26-autismus-spektrum-elternzentrum-berlin-ev>

» [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](#)

PROJEKTE

RuT - Rat und Tat - Offene Initiative Lesbischer Frauen e.V.

Liebe Frauen,

wir freuen uns sehr, dass wir das RUT wieder für Präsenzveranstaltungen öffnen können. Wir haben wieder eine bunte Mischung an Veranstaltungen

organisiert, zu denen wir euch ganz herzlich einladen wollen. Und endlich findet auch wieder das Sonntagsfrühstück am 29. Mai statt, wenngleich auch leider mit Teilnahmebeschränkung. Deshalb: Schaut vorbei und/oder meldet Euch für eine oder mehrere der zahlreichen Veranstaltungen an.

Wir freuen uns auf Euch

Z.B. Doppelkopf spielen in kleiner Runde.

Dienstag, 03., 10., 17., 24. + 31. Mai, 18.30-21 Uhr

Bitte mit Anmeldung bis Freitag davor unter 6 21 47 53 oder post@rut-berlin.de

Die Voraussetzung zur Teilnahme an unseren Präsenzveranstaltungen: geimpft oder genesen sowie ein tagesaktueller Test (2 G+), sonstige Hygienevorschriften werden eingehalten.

Oder

Lesben-Café

Mittwoch, 04. Mai, 17-18.30 Uhr

Diesmal treffen wir uns in einem barrierearmen Café in Kreuzberg. Es besteht die Möglichkeit, draußen zu sitzen. Für eine gemeinsame Anfahrt treffen wir uns um 16.30 Uhr vor dem RuT. Die Kosten für Speis und

Trank trägt jede selbst.
Den genauen Ort erfahrt ihr nach/bei Eurer Anmeldung.
Bitte meldet Euch bis zum 02.05. unter post@rut-berlin.de oder telefonisch unter 6 21 47 53 an.
Es gelten die allgemeinen Hygienebestimmungen in öffentlicher Gastronomie.
Falls es gesonderte Bestimmungen gibt, teilen wir Euch diese rechtzeitig mit.
RuT – Rad und Tat – Offene Initiative Lesbischer Frauen e.V.
Schillerpromenade 1 - 12049 Berlin
Telefon: 030 – 621 47 53
E-Mail: [post\(at\)rut-berlin.de](mailto:post(at)rut-berlin.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PROJEKTE

Projekt "Quasselstrippe"

Freitags 14-15 Uhr

Corona hat unser Leben verändert und auch unser soziales Miteinander. Einige von uns sind nun schon seit langem ohne sozialen Kontakt und isoliert.

Ihr wünscht euch vielleicht einfach mal wieder ein Gegenüber zum Reden? Deshalb gibt es unser Projekt „Quasselstrippe“. Du kannst uns anrufen unter 030 6 21 47 53 und findest ein freundliches Gegenüber, das gerne mit dir über Alltägliches spricht.

Bitte habt Verständnis dafür, dass dies keine Psychosoziale Telefonberatung ist, solltest du seelische oder körperliche Not haben wende dich bitte an die entsprechenden Notfall-Telefonnummern:

Berliner Krisendienst, Tel.: 3 90 63-90, www.berliner-krisendienst.de

Frauenkrisentelefon 6 15 42 43, www.frauenkrisentelefon.de

Natürlich könnt ihr uns bei Bedarf einer psychosozialen Beratung auch persönlich unter 030 6 21 47 53 oder beratung@rut-berlin.de erreichen und einen Beratungstermin vereinbaren.

RuT – Rad und Tat – Offene Initiative Lesbischer Frauen e.V.

Schillerpromenade 1 - 12049 Berlin

Telefon: 030 621 47 53

E-Mail: [post\(at\)rut-berlin.de](mailto:post(at)rut-berlin.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PROJEKTE

RuT Aktion: „Zusammen schaffen wir das!“

Nachbarschaftshilfe von der L-Community für die L-Communities

Liebe Frauen*,

unsere Aktion „Zusammen schaffen wir das“ möchte in Form einer Nachbarschaftshilfe all denjenigen Unterstützung anbieten, die alleine leben, zur Risikogruppe gehören aufgrund von Lebensalter, physischer oder psychischer Behinderung, chronischer Erkrankung oder anderen Einschränkungen.

Egal ob es um ein telefonisches Gespräch oder den Einkauf geht, Medikamente zu besorgen sind oder zum Beispiel jemand mit dem Hund spazieren geht. Die Nachbarschaftshilfe möchte Hilfesuchende und Helfende der L-Communities zusammenbringen.

Die Unterstützung ist kostenlos und ehrenamtlich organisiert.

Sowohl Hilfesuchende als auch ehrenamtliche Helferinnen* können sich über unsere Webseite unter <https://rut-berlin.de/nachbarschaftshilfe/> oder telefonisch unter

Tel 030 6 21 47 53 bei uns melden.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PROJEKTE

Co-working-café für Studierende im Mittelhof - kostenlos

Wir möchten euch auf unser neues, kostenloses Angebot für Studierende in Zehlendorf aufmerksam machen und würden uns freuen, wenn ihr uns bei der Öffentlichkeitsarbeit unterstützt. Das Co-Working Café soll vorerst als offenes Angebot starten mit der Option, dass sich daraus eine SHG entwickelt.

Nachfolgend schicken wir euch unsere Pressemitteilung:

Seit Beginn der Corona-Pandemie hat sich der Alltag für Studierende spürbar verändert. Aufgrund von geschlossenen universitären Einrichtungen und Online-Vorlesungen fehlt oft die Gelegenheit für sozialen Austausch und ein persönliches Miteinander. Einsamkeit ist dadurch in den letzten Jahren zu einem

ernstzunehmenden Problem unter Studierenden geworden. Insbesondere Studierende mit wenig finanziellen Mitteln haben oft keine andere Möglichkeit, als alleine in ihrem Zimmer zu lernen. Wir von der Selbsthilfekontaktstelle des Mittelhof e.V., einem gemeinnützigen Verein der sich vielfältig in der Nachbarschaftsarbeit für Steglitz und Zehlendorf engagiert, wollen mit folgendem Angebot helfen, diesem Problem ein Stück entgegenzuwirken:

- Was? Ein kostenloses Co-Working Café für Studierende in Berlin und Umgebung.
Das heißt: Arbeitsplätze mit freiem Wifi-Zugang und die Möglichkeit, das Angebot des offenen Cafés der Villa zu nutzen und bei einem Kaffee ins Gespräch zu kommen.
- Wo? In der Bibliothek der Villa Mittelhof (Königstraße 42-43, 14163 Berlin-Zehlendorf)
- Wer? Alle Studierende, die Lust haben, sich in gemütlicher Arbeitsatmosphäre mit anderen jungen Menschen zu vernetzen.
- Wann? Das Co-Working Café öffnet erstmalig am Donnerstag, den 10.03.22 von 13 bis 19 Uhr. Das Angebot findet danach voraussichtlich 2x wöchentlich statt. Konkrete Termine und Zeiten variieren und können gerne erfragt werden.
- Interesse? Wir bitten um vorherige Anmeldung. Es gilt die 2G+ Regelung.
- Info: Mail: selbsthilfe@mittelhof.org
Tel.: (030) 80 19 75 14 Signal-Messenger oder SMS: 0177 80 19 943

Ellen Ohmes, Petra Glasmeyer & Alina Becker

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

Tel.: 030 / 80 19 75 14

Fax: 030 / 80 19 75 59

abecker@mittelhof.org

Der Mittelhof auf Twitter: @Mittelhof_eV

» [Inhaltsverzeichnis](#)

BARRIEREFREIHEIT

Mobilitätsgipfel - Nachlese Gipfel „Barrierefreier ÖPNV und Fernverkehr“

Bundestagswahl, Feiertage, die fünfte Corona-Welle und nun Krieg in der Ukraine: seit dem Gipfel „Barrierefreier ÖPNV und Fernverkehr“ am 06.09.2021 ist viel passiert und vermeintlich besteht ausreichend Anlass, die Umsetzung des Themas Barrierefreiheit weiter in die Zukunft zu verschieben. Doch den idealen Zeitpunkt wird es nie geben und wenn wir immer erneut einen Aufschub zulassen, so werden wir das Ziel einer umfassenden Teilhabe von Menschen mit Behinderung niemals erreichen.

Doch blicken wir ein paar Monate zurück: Mit dem Gipfel „Barrierefreier ÖPNV und Fernverkehr“ ist es erstmals gelungen, behinderungs- und wohl auch generationenübergreifend eine Vielzahl von Verbänden zu mobilisieren. Es steht weiterhin die Überlegung im Raum, wie man das positive Momentum aus der Veranstaltung erhalten kann. Dazu möchten wir zukünftig einen Newsletter herausbringen, in dem wir über die Erfolge berichten und mit dem wir eine Plattform zur Verfügung stellen, auf der alle beteiligten Organisationen ihre Nachrichten teilen können. Weiterhin möchten wir am 16.09.2022 anlässlich der Messe REHACARE eine Online-Podiumsdiskussion organisieren, um die Ansprechpartner aus der Politik weiter einzubinden und diese zur Einhaltung der Zusagen vom Gipfel zu drängen. Anregungen und Ideen hierzu nehmen wir gerne entgegen und melden uns im Mai mit weiteren Informationen.

Ostern, das Fest der Auferstehung Jesu und der damit verbundenen Hoffnung, kommt in diesem Jahr, anlässlich der aktuellen Geschehnisse, eine ganz besondere Bedeutung zu. Zumal seit den 1960er Jahren es auch das Fest ist, an dem die unterschiedlichsten Organisationen dazu einladen, für Frieden und gegen Gewalt und Krieg zu demonstrieren. So hoffen wir auf eine baldige Lösung des Konflikts.

Stephan Neumann - Dunja Reichert - Kevin Schultes

Fördergemeinschaft der Querschnittgelähmten in Deutschland e.V. (FGQ)

info@fgq.de

www.fgq.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

BARRIEREFREIHEIT

Filme des Bundesverbandes von Menschen mit Körperbehinderung

Und noch ein bvkm-Film-Projekt!

<[https://bvkm.us13.list-](https://bvkm.us13.list-manage.com/track/click?u=4ffafebe470141ea11e1a244b&id=c2a3d41707&e=f8d2a51ca4)

[manage.com/track/click?u=4ffafebe470141ea11e1a244b&id=c2a3d41707&e=f8d2a51ca4](https://bvkm.us13.list-manage.com/track/click?u=4ffafebe470141ea11e1a244b&id=c2a3d41707&e=f8d2a51ca4)>

Die Bundesvertretung der Clubs und Gruppen produzierte vier Videoclips, in denen die Mitglieder als Expertinnen und Experten zu bestimmten Themen über ihre Erfahrungen und Wünsche erzählen.

Im ersten Teil steht die Frage „Was ist Inklusion?“ im Fokus.

<https://bvkm.us13.list-manage.com/track/click?u=4ffafebe470141ea11e1a244b&id=3856f18cac&e=f8d2a51ca4>

Die Selbstvertreter:innen haben sich folgende Themen vorgenommen: Inklusion, Reisen, Liebe und Barrieren.

» [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/UCgCCXfZ7rFIXEVW6HTwHpGQ/>

» [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 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](#)

BARRIEREFREIHEIT

Stellungnahme zum Verordnungsentwurf des Bundesministeriums für Arbeit und Soziales Verordnung über Anforderungen an die Barrierefreiheit für Produkte und Dienstleistungen nach dem Barrierefreiheitsstärkungsgesetz

Für die Möglichkeit zur Stellungnahme zu dem o.g. Verordnungsentwurf möchte die BAG SELBSTHILFE herzlich danken. Wir nehmen zu dem Verordnungsentwurf wie folgt Stellung:

Sinn und Zweck der zu erlassenden Rechtsverordnung ist, dass die konkreten Anforderungen an die Barrierefreiheit für Produkte und Dienstleistungen entsprechend den Anforderungen des Anhangs I der EU-Richtlinie 2019/882 des Europäischen Parlaments und des Rates vom 17.04.2019 (EAA) über die Barrierefreiheit für Produkte und Dienstleistungen in dieser Verordnung zu regeln sind. Gemäß der Definition nach § 3 Abs. 1 des BFG sind Produkte und Dienstleistungen dann barrierefrei, wenn sie für Menschen mit Behinderungen in der allgemein üblichen Weise, ohne besondere Erschwernis und grundsätzlich ohne fremde Hilfe auffindbar, zugänglich und nutzbar sind.

Unter Zugrundelegung dieser Definition ist jedoch nach Prüfung dieses Verordnungsentwurfes leider festzustellen, dass sowohl die im Anhang I der EU-Richtlinie konkret aufgelisteten Vorgaben als auch die im Anhang II aufgeführten indikativen und mithin unverbindlichen Beispiele möglicher Lösungen, welche zur Realisierung der Barrierefreiheitsanforderungen in Anhang I beitragen, nicht mit aufgenommen worden sind.

Vielmehr hat sich die Arbeit des Ordnungsgebers bisher darin erschöpft, die sehr abstrakten sowie technischen Kriterien aus der EU-Richtlinie 2019/882 in den Verordnungsentwurf zu übertragen. Es wäre jedoch eine weitere Differenzierung im Hinblick auf die konkreten Anforderungen an die Barrierefreiheit für Produkte und Dienstleistungen notwendig gewesen, gerade unter Bezugnahme auf die sehr dezidierten Vorgaben im Anhang I und Anhang II der EU-Richtlinie 2019/882.

Ausweislich der EU-Richtlinie 2019/882 sind Produkte so zu gestalten und herzustellen, dass Menschen mit Behinderungen sie voraussichtlich maximal nutzen, und sie sind möglichst in oder auf dem Produkt selbst mit barrierefrei zugänglichen Informationen zu ihrer Funktionsweise und ihren Barrierefreiheitsfunktionen

auszustatten. Damit Dienstleistungen so erbracht werden, dass Menschen mit Behinderungen sie voraussichtlich maximal nutzen, müssen für die Ausführung der Dienstleistungen Funktionen, Vorgehensweisen, Strategien und Verfahren sowie Änderungen vorgesehen sein, die eine Anpassung an die Bedürfnisse von Menschen mit Behinderungen ermöglichen und die Interoperabilität von assistiven Technologien gewährleisten.

Genau diese Anforderungen an eine weitere Konkretisierung, welche auch zu einer besseren Handhabbarkeit sowie Überprüfbarkeit der Vorgaben geführt hätten, sind jedoch nach unserem Dafürhalten in diesem Verordnungsentwurf unterblieben, sodass im Ergebnis auch kein tatsächlicher Mehrwert für die Menschen mit Behinderungen erkennbar ist. Es besteht daher bezüglich des Verordnungsentwurfes aus Sicht der BAG SELBSTHILFE ein erheblicher Nachbesserungsbedarf.

Mehr zu den einzelnen Punkten:

<https://www.bag-selbsthilfe.de/aktuelles/nachrichten/detail/news/stellungnahme-zum-verordnungsentwurf-des-bundesministeriums-fuer-arbeit-und-soziales-verordnung-ueber-die-barrierefreiheitsanforderungen-fuer-produkte-und-dienstleistungen-nach-dem-barrierefreiheitsstaerkungsgesetz>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PATENTENINTERESSEN

Was ist Evidenz basierte Gesundheitspolitik - EBHP?

Tim Mathes erklärt im "Interview des Monats" des Portals "Gerechte Gesundheit", was sich hinter dem Begriff "Evidence Based Health Policy" Evidenz basierte Gesundheitspolitik verbirgt, wie diese hierzulande praktiziert werden kann und was getan werden muss, damit Politik und Wissenschaft zueinander finden.

<https://www.gerechte-gesundheit.de/debatte/interviews/aktuell.html>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PATENTENINTERESSEN

Universität Wien

Helfen Sie uns wirksame Behandlungsmöglichkeiten für Long Covid zu erforschen!

Nehmen Sie jetzt an unserer Online-Fragebogenstudie teil – bequem von zu Hause aus – und gewinnen Sie Gutscheine im Wert von bis zu 200€.

Im Rahmen unseres interdisziplinären Forschungsprojekts untersuchen wir die Zusammenhänge zwischen verschiedenen Long Covid-Symptomen, um darauf basierend wirksame Behandlungsmöglichkeiten zu entwickeln. Wir suchen Personen die:

- Long Covid-Symptome haben
- mind. 18 Jahre alt sind und
- gute Deutschkenntnisse haben.

Kontakt: E-Mail: comind-study.psychologie@univie.ac.at,

Tel.: +43 677 64381158

Team: Dr. Florian Vafai-Tabrizi, Dr. Georg-Christian Funk, Dr. Ralf Harun Zwick, Prof. Urs Markus Nater, Mag. Alexandra Propst, Hannah Tschenett, MSc, Friederike Raschtuttis, BSc

Ihre Unterstützung leistet einen tatkräftigen Beitrag zur Long Covid-Forschung!

Nehmen Sie jetzt teil über den Link teilnehmen:

https://ww3.unipark.de/uc/nater_Philipps-Universit_t_Marb/ac80/

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PATENTENINTERESSEN

Interaktiver Atlas der globalen psychischen Gesundheit

Im Projekt "Mental Health in COVID19 pandemic" (MHCOVID) sammeln, analysieren und visualisieren Forscher aus aller Welt gemeinsam Daten zur psychischen Gesundheit während der Pandemie.

Über 100 Forscher aus 19 Ländern arbeiten im Projekt "Mental Health in COVID19 pandemic" (MHCOVID) zusammen, um Daten über die psychische Gesundheit der allgemeinen Bevölkerung während der Pandemie zu sammeln, auszuwerten und zusammenzuführen. Mithilfe von Crowdsourcing werden Daten aus lokalen Studien gesammelt, die in zahlreichen Ländern durchgeführt wurden. Auf der Projektwebsite werden die verfügbaren Daten interaktiv nach Land, Altersgruppe und psychischem Gesundheitszustand präsentiert.

Das Projekt zielt auch darauf ab, die psychische Gesundheit im Zusammenhang mit verschiedenen Eindämmungsmassnahmen darzustellen. Unter Verwendung einer innovativen Methodik stützen sich die

Forscher auf Daten aus Studien über die Veränderungen der psychischen Gesundheit im Laufe der Zeit und aus verschiedenen geografischen Regionen. Ziel ist es die Korrelation zwischen der Intensität der von den Regierungen getroffenen Massnahmen und der psychischen Gesundheit der Bevölkerung zu beschreiben. Das Projekt wird von der Swiss National Science Foundation gefördert. Deutschland ist mit der Gruppe um Stefan Leucht von der Sektion Evidenzbasierte Medizin in der Psychiatrie der Technischen Universität München beteiligt.

Projektwebsite: <https://mhccovid.ispm.unibe.ch>

Quelle: <https://www.ebm-netzwerk.de/de/veroeffentlichungen/nachrichten/mhccovid>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2022

Fortbildungsveranstaltungen 2022

Liebe Selbsthilfe- Aktive und Selbsthilfe-Interessierte, das Team Fortbildung in der Selbsthilfe freut sich auf ein weiteres gemeinsames Fortbildungsjahr mit euch. Unter dem Motto „Gemeinsam: Informiert sein, Erfahrungen austauschen, Selbsthilfe stärken" bieten wir auch in diesem Jahr wieder Informationsveranstaltungen, Workshops, Fortbildungen und Schulungen zu unterschiedlichen Themen aus dem Bereich der Selbsthilfe für euch an. Unabhängig von Corona haben wir Online-Fortbildungen als festen Bestandteil unseres Angebots in das Programm mit aufgenommen. Wir sind bemüht die Veranstaltungen trotz prekärer Lage rund um Corona umzusetzen und das Fortbildungsangebot aufrecht zu erhalten. Unsere Präsenz-Veranstaltungen werden unter Einhaltung der jeweils aktuellen Vorgaben zur COVID-19-Prävention des Landes Berlin durchgeführt. Um den Zugang möglichst vieler Teilnehmenden zu ermöglichen, gilt für die Teilnahme an Präsenz-Fortbildungen die 3-G-Regelung. Kurzfristige Änderungen des Umsetzungsformats und ggf. Absagen können wir leider nicht ausschließen.

Infos dazu erhaltet ihr unter: <https://www.sekis-berlin.de/> und <https://www.sekis-berlin.de/fortbildung>.

Der Zugang zu Veranstaltungen ist barrierearm gehalten und überwiegend für Menschen mit Bewegungseinschränkungen möglich und wird mit diesem Icon markiert.

Bei Bedarf können Hilfsmittel, die das akustische Verstehen erleichtern (Ringschleife, Gebärdensprache) beantragt werden.

Wir freuen uns auf eure Anmeldungen und Teilnahme!

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2022

Konflikte in der Selbsthilfegruppe: Störung oder Bereicherung?

Samstag, 7. Mai 2022 | 10 – 16 Uhr

Selbsthilfekontaktstelle Eigeninitiative Treptow-Köpenick | Genossenschaftsstraße 70 | 12489 Berlin

Konflikte können in jeder Gruppe entstehen – bei gelungener Konfliktlösung fühlt sich die Gruppe jedoch nicht nur erleichtert, sondern auch bereichert und kann daran wachsen. Schließlich leben viele Gruppen von der Unterschiedlichkeit ihrer Mitstreitenden und diese gilt es zu bewahren. Folgende Fragestellungen werden uns beschäftigen:

- Was tue ich wenn ich selbst in einen Konflikt involviert bin?
- Was passiert, wenn Konflikte eskalieren?
- Grenzen zeigen: Wie teile ich anderen mit, dass meine Grenze überschritten worden ist?
- Wer oder was kann helfen, einen Konflikt zu begleiten bzw. aufzulösen?

Anmeldefrist: Donnerstag, 28. April

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Online: www.sekis.de/Fortbildung

Tel.: 030 890 285 39

Kosten: 10,- € (Zahlung vor Ort)

Leitung: Jens Erik Geißler, Götz Liefert (Arbeitskreis Fortbildung)

Ein Angebot in der Reihe: Gruppenarbeit und Kommunikation-Methoden und Techniken der Gruppenarbeit
[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2022

Online: Patient*innenverfügungen und Vorsorgevollmacht

Dienstag, 10. Mai 2022 | 16 – 18 Uhr | Onlineveranstaltung

Patient*innenverfügung und Vorsorgevollmacht sind Themen, welche nicht nur ältere Menschen berühren. Auch für Selbsthilfegruppen – insbesondere der von Menschen mit chronischer Erkrankung – ist eine Auseinandersetzung mit medizinischen Grenzsituationen ihres Lebens und mit der entsprechenden Vorbereitung relevant. Wie handlungs- und entscheidungsfähig bin ich noch im Falle einer todbringenden Krankheit? Welche medizinischen Maßnahmen sollen noch ergriffen werden – oder eben auch nicht? Und wer regelt meine sonstigen Angelegenheiten, wenn ich nicht mehr in der Lage dazu bin? Es gibt eine Reihe von Fragen und Unsicherheiten rund um diese sensible Themen für die drei Arten von Vollmachten und Verfügungen zur Verfügung stehen, um das eigene Selbstbestimmungsrecht präventiv zu schützen. Die Informationsveranstaltung vermittelt wissenswerte Grundlagen zu den Aspekten Patient*innenverfügung, Betreuungsverfügung und Vorsorgevollmacht, die hilfreich für den Prozess einer Entscheidungsfindung sein können.

Anmeldefrist: Montag, 2. Mai 2022

Für diese Veranstaltung wird ein internetfähiges Gerät (PC / Laptop / Tablet oder Smartphone) mit Mikrofon und Kamera benötigt.

Online: www.sekis.de/Fortbildung

Tel.: 030 890 285 39

Kosten: keine

Leitung: Peter Rudel (Cura Betreuungsverein)

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2022

Online-Veranstaltung:

Patient*innenverfügungen und Vorsorgevollmacht

Dienstag, 10. Mai 2022 | 16 – 18 Uhr | Onlineveranstaltung

Patient*innenverfügung und Vorsorgevollmacht sind Themen, welche nicht nur ältere Menschen berühren. Auch für Selbsthilfegruppen – insbesondere der von Menschen mit chronischer Erkrankung – ist eine Auseinandersetzung mit medizinischen Grenzsituationen ihres Lebens und mit der entsprechenden Vorbereitung relevant. Wie handlungs- und entscheidungsfähig bin ich noch im Falle einer todbringenden Krankheit? Welche medizinischen Maßnahmen sollen noch ergriffen werden – oder eben auch nicht? Und wer regelt meine sonstigen Angelegenheiten, wenn ich nicht mehr in der Lage dazu bin? Es gibt eine Reihe von Fragen und Unsicherheiten rund um diese sensible Themen für die drei Arten von Vollmachten und Verfügungen zur Verfügung stehen, um das eigene Selbstbestimmungsrecht präventiv zu schützen. Die Informationsveranstaltung vermittelt wissenswerte Grundlagen zu den Aspekten Patient*innenverfügung, Betreuungsverfügung und Vorsorgevollmacht, die hilfreich für den Prozess einer Entscheidungsfindung sein können.

Dienstag, 10. Mai 2022 | 16 – 18 Uhr | (Onlineveranstaltung)

Anmeldefrist: Montag, 2. Mai 2022

Für diese Veranstaltung wird ein internetfähiges Gerät (PC / Laptop / Tablet oder Smartphone) mit Mikrofon und Kamera benötigt.

Weitere Veranstaltung zum Thema: Dienstag, 18. Oktober 2022 | 16 – 18 Uhr

Anmeldefrist: Montag, 10. Oktober 2022

SEKIS – Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle | Bismarckstr. 101 | 10625 Berlin

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Online: www.sekis.de/Fortbildung

Tel.: 030 890 285 39

Kosten: keine

Leitung: Peter Rudel (Cura Betreuungsverein)

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2022

Supervision für Mitglieder von Selbsthilfegruppen - Unterstützung bei Problemen

Donnerstag, 12. Mai 2022 | 18 – 21 Uhr (Anmeldefrist: Mi, 4. Mai 2022)

Selbsthilfekontaktstelle Treptow-Köpenick | Genossenschaftsstraße 70 | 12489 Berlin

Euch geht eine Situation aus einem der letzten Gruppentreffen immer noch nach? Ihr wollt in der Gruppe etwas Neues ausprobieren, wisst aber noch nicht wie? Ihr wollt wissen, ob andere Gruppen ähnliche Probleme haben und wie sie damit umgehen?

Die Supervision ist offen für alle, die ihre Fragen und Schwierigkeiten aus ihren Gruppen einbringen möchten und die neugierig sind auf die Themen aus anderen Selbsthilfegruppen. In der Supervision ist Raum, sich gegenseitig auszutauschen und gemeinsam Lösungen zu erarbeiten.

Leitung: Götz Liefert | Helga Schneider-Schelte

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Online: www.sekis.de/Fortbildung

Tel.: 030 890 285 39

Kosten: 5,- € pro Termin (Zahlung Präsenz-Veranstaltung vor Ort)

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2022

Kreative Methoden in Selbsthilfegruppen

Samstag, 14. Mai 2022 | 11 – 17 Uhr

SEKIS – Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle | Bismarckstr. 101 | 10625 Berlin

Der Stuhlkreis ist für Gruppen eine bewährte und gut funktionierende Arbeitsweise, um miteinander ins Gespräch zu kommen. Doch was gibt es noch an Methoden, die im Gruppenalltag sinnvoll genutzt werden können?

Dieser Tag bietet Gelegenheit fantasievolle Herangehensweisen für unterschiedliche Gruppensituationen praktisch auszuprobieren. Wir besprechen Einsatzmöglichkeiten – z. B. beim Gruppenstart, als Themeneinstieg, wenn die Gruppe blockiert ist, ein Abschied ansteht, Entlastung nötig ist und weiteres. Kreative Methoden lassen sich klärend und gewinnbringend einsetzen. Sie vermitteln Anregungen, wie die Gruppe erfolgreich, lebendig und zielorientiert gestaltet werden kann.

Zeit nehmen wir uns auch für den Austausch miteinander – was für Erfahrungsschätze bringen die Teilnehmenden mit – was hat sich in den Gruppen bewährt, wo gibt es aber auch Berührungspunkte?

Der Austausch und das miteinander Ausprobieren können ermutigen, das Gruppenleben einmal anders zu gestalten.

Anmeldefrist: Donnerstag, 5. Mai 2022

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Online: www.sekis.de/Fortbildung

Tel.: 030 890 285 39

Kosten: 10,- € (Zahlung vor Ort)

Leitung: Petra Glasmeyer, Nora Fieling (Arbeitskreis Fortbildung)

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2022

Online-Veranstaltung:

Social Media für Selbsthilfegruppen - Wie nutze ich Facebook, Instagram & Twitter?

Mittwoch, 18. Mai 2022 | 16 - 19 Uhr | online

Die Möglichkeiten, die das Internet als Informations- und Kommunikationskanal bietet, sind aus dem Alltag der meisten Menschen nicht mehr wegzudenken. Auch für Selbsthilfegruppen und die Selbsthilfeorganisation steigt die Relevanz digitaler Medien, insbesondere im Bereich der Ansprache von Interessierten und bei der Verbreitung von Forderungen:

Selbsthilfegruppen möchten häufig ihre Anliegen der Öffentlichkeit mitteilen, über ein Krankheitsbild informieren, Möglichkeiten der Selbsthilfe aufzeigen oder neue Teilnehmende finden. Hier bieten die Sozialen Medien (Facebook, Twitter, Instagram etc.) gute Möglichkeiten der gezielten Öffentlichkeitsarbeit und Vernetzung. Der Fokus der Veranstaltung liegt auf der Wissensvermittlung im Umgang und Nutzen mit Facebook und Co. Über diese Themen, und wie das geleistet werden kann, wird informiert und diskutiert. Diese Veranstaltung findet ausschließlich online statt! Dafür wird ein internetfähiges Gerät (PC / Laptop / Tablet oder Smartphone) mit Mikrofon und Kamera benötigt.

Anmeldefrist: Dienstag, 10. Mai 2022

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Online: www.sekis.de/Fortbildung

Tel.: 030 890 285 39

Kosten: 5,- € (Zahlung nur per Überweisung)

Leitung: Sascha Dinse (Soziologe, Referent Content Marketing, Social Media Berater)

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2022

Wie geht es weiter mit unserer Selbsthilfegruppe? - Gruppeninventur/ Bestandsaufnahme 2022

Samstag, 21. Mai 2022 | 10 – 14 Uhr

Selbsthilfezentrum Neukölln-Nord | Wilhelm-Busch-Straße 12 | 12043 Berlin

Nach längerem gemeinsamem Weg lohnt es sich als Gruppe innezuhalten und zu schauen, was bislang geschafft wurde und wohin die Reise weitergehen soll. Ähnlich wie bei der Jahresinventur eines Geschäftes kann die Gruppe unter Moderation gemeinsam darüber nachdenken, was aktuell gut läuft und wo es etwas zu ändern gibt. Braucht es neue Ideen für Inhalte, Struktur oder Aufgabenverteilung? Gibt es Konflikte oder schwelende Probleme, denen sich die Gruppen in Ruhe widmen möchten? Ist der Generationenwechsel oder die Aufnahme von Neuen ein Thema?

Woran lohnt es sich weiterzuarbeiten, was gibt es zu würdigen und zu bewahren?

Es kann jeweils eine Selbsthilfegruppe pro Termin an der Gruppeninventur teilnehmen. Jedes Mitglied dieser Gruppe erhält die Möglichkeit sich in den Inventurprozess einzubringen. Daher achtet bei der Terminwahl bitte darauf, dass möglichst viele Mitglieder der Gruppe dabei sein können. Jeweils zwei Moderierende unterstützen den Gruppenprozess mit kreativen Methoden der Gruppenarbeit und priorisieren die Themen gemeinsam mit den Teilnehmenden.

Anmeldefrist 1: Do, 21. April 2022

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Online: www.sekis.de/Fortbildung

Tel.: 030 890 285 39

Kosten: 15,- € (Gruppe / Zahlung vor Ort)

Leitung: Svenja Schellenberg (Selbsthilfezentrum Neukölln Nord) |

Daniel Jux (Selbsthilfekontaktstelle Charlottenburg-Wilmersdorf)

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2022

Ein Angebot in der Reihe: Methoden und Techniken der Gruppenarbeit

Die eigene Prägung erkennen - Was hat meine Biografie mit meinem Verhalten in der Gruppe zu tun?

Samstag, 11. Juni 2022 | 11 – 17 Uhr

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

Unsere Herkunft, unsere Erziehung, unsere Bildung, unser Geschlecht ...sind Merkmale, die uns prägen und Einfluss auf unser Leben nehmen. Doch was bedeutet dies ganz konkret in Bezug auf den Umgang mit anderen Menschen und ganz besonders in dem Umgang in Gruppen?

Welche Haltung habe ich entwickelt und wie wirkt sich diese bis heute aus? · Welche Vorannahmen und (Vor)urteile habe ich in Gruppen gegenüber?

In einem ersten Schritt wird es in dieser Fortbildung darum gehen, einen Blick zurück zu tun: Es geht darum, das eigene Verhalten zu reflektieren und in Zusammenhang zu bringen mit den eigenen Prägungen – dabei ist das Ziel, Verständnis und Akzeptanz für sich selber zu entwickeln. In einem zweiten Teil geht es um einen Blick in die Zukunft:

Dabei steht die Frage im Vordergrund: Ist alles ok so oder gibt es Veränderungswünsche?

An welchen Stellen hindern mich meine Prägungen, mich einzulassen auf die anderen Gruppenmitglieder?

Wie kann ich meine eigenen Erfahrungen nutzen, um damit die Beziehungen in der Gruppe zu stärken?

Eine Fortbildung mit praktischen Übungen zur Selbstreflexion und Selbsterfahrung. Für alle, die sich gerne darauf einlassen wollen.

Anmeldefrist: Donnerstag, 26. Mai 2022

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Online: www.sekis.de/Fortbildung

Tel.: 030 890 285 39

Kosten: 10,- € (Zahlung vor Ort)

Leitung: Götz Liefert / Helga Schneider-Schelke (Arbeitskreis Fortbildung)

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Impulse für körperorientierte Gruppenarbeit

Samstag, 11. Juni 2022 | 10 – 14.30 Uhr

Selbsthilfe- Kontakt- und Beratungsstelle Mitte, StadtRand gGmbH | Perleberger Str. 44 | 10559 Berlin

Ein Potpourri verschiedener Methoden für die Junge Selbsthilfe

Blitzlicht und Gespräche sind das Kernstück der Gruppentreffen. Der verbale Austausch miteinander ist wichtig und kommt dennoch manchmal an Grenzen. Viele Erkenntnisse werden gesammelt, doch die Umsetzung fällt oft noch schwer. Manches kann nicht mit Worten ausgedrückt werden. Da kommt unser Körper ins Spiel. Körperorientierte Elemente mit einfließen zu lassen kann helfen, das Gesagte und Gehörte besser zu verarbeiten und zu integrieren. Körperarbeit schafft Begegnung und Verbindung mit sich selbst und miteinander auf einer tieferen Ebene. Diese Fortbildung bietet die Möglichkeit einen Einblick in die Vielfalt der körperorientierten Methoden zu gewinnen. Es ist ein buntes Potpourri mit vielen Impulsen für die Gruppenarbeit. Atmung, Stimme, Lachmuskeln, die Augen und der Körper als Ganzes – alles wird seinen Raum haben. Je nach Bedarf können einzelne Methoden in weiteren Fortbildungen noch vertieft werden. Nach der Veranstaltung kennst du verschiedene körperorientierte Methoden, die du als Ressource in der Gruppenarbeit nutzen und üben kannst.

Anmeldefrist: Donnerstag, 2. Juni 2022

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Online: www.sekis.de/Fortbildung

Tel.: 030 890 285 39

Kosten: 5,- € (Zahlung vor Ort)

Leitung: Saskia Schubert (Projektleitung Junge Selbsthilfe)

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

Die Veranstaltungsankündigungen finden Sie auch online

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

Vor-Ankündigung: Kongress der Deutschen Alzheimer Gesellschaft

Wir freuen uns Ihnen mitteilen zu können, dass der 11. Kongress der Deutschen Alzheimer Gesellschaft unter dem Motto „Demenz: Neue Wege wagen?!“ in diesem Jahr wieder in Präsenz stattfinden kann. Ursprünglich für Oktober 2020 geplant, pandemiebedingt aber verschoben, organisieren wir den Kongress nun vom 29. September bis 1. Oktober 2022 in Mülheim an der Ruhr .

Wir laden Menschen mit Demenz und Angehörige, haupt- und ehrenamtlich Engagierte aus Beratung, Betreuung, Pflege und Therapie sowie alle Interessierten herzlich dazu ein. Die diesjährigen Themen sind: Angehörige begleiten und unterstützen, Menschen mit Demenz – mittendrin und dabei, Leben und Teilhabe im ländlichen Raum, Technik und Digitalisierung, Begleitung am Lebensende, Medizinische Behandlung und nicht-medikamentöse Therapien, Gesundheits- und Pflegepolitik und viele mehr. Viel Gelegenheit zum Austausch sowie ein kulturelles Rahmenprogramm runden die Vorträge, Symposien und Workshops ab.

Einen Frühbucherrabatt auf die Teilnehmendentickets gibt es bis einschließlich 10. August 2022.

Optional können Sie gerne noch auf unseren „Call for Abstracts“ hinweisen, welcher noch bis zum 30.03.22 läuft. Nähere Informationen zum Kongress, zur Anmeldung und dem „Call for Abstracts“ finden Sie unter www.demenz-kongress.de .

Im Anhang an diese Mail finden Sie den aktuellen Flyer zum Kongress, den Sie gerne teilen können.

Wir freuen uns sehr, wenn wir auf Ihrer Veranstaltungs-Webseite und/oder in Ihren Newsletter mit dem Kongress aufgenommen werden könnten.

Für Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

VERANSTALTUNGEN

04. Mai 2022 18:30 - 20 Uhr

Wenn die Luft raus ist - Infoveranstaltung zum Thema Erschöpfungsdepression

in der Villa Mittelhof (Königstr. 42-43, 14163 Berlin)

Veranstalter: Selbsthilfetreffpunkt Steglitz-Zehlendorf -Mittelhof

Unsere menschlichen Fähigkeiten sind begrenzt, nicht nur körperlich, sondern auch seelisch. Wann und wie wird die Erschöpfung zur Depression? Was hilft dagegen? Wie kann ich vorbeugen? Wo stehe ich aktuell?

Diesen und ähnlichen Fragen widmen wir uns, zusammen mit offenem Erfahrungsaustausch.

Kostenfreie Veranstaltung unter der Leitung von Dr. Herald Hopf (Chefarzt der Tagesklinik Waldfriede).

Eine Kooperation zwischen der Selbsthilfekontaktstelle und der Kontaktstelle PflegeEngagement.

Die Veranstaltung wird unter 2G-Bedingung (geimpft oder genesen) durchgeführt.

Die Personenzahl ist begrenzt. Bitte melden Sie sich deshalb unbedingt an.

Kosten: keine

Anmeldung: [selbsthilfe\(at\)mittelhof.org](mailto:selbsthilfe(at)mittelhof.org) oder Tel. (030) 80 19 75 14

VERANSTALTUNGEN

05. Mai 2022 13.00 – 14.15 Uhr

Das Demokratiefördergesetz kommt!

Online-Diskussion - Teilnahme über Zoom oder livestream

Veranstalter: Heinrich Böll Stiftung

Lang schon ist davon die Rede, jetzt kommt Bewegung in die Sache: Ein Demokratiefördergesetz soll den Bund in die Lage versetzen, Engagement für Demokratie strukturell zu fördern. Das grün-geführte Familienministerium und das SPD-geführte Innenministerium haben hierzu gemeinsam ein Diskussionspapier vorgelegt und führen derzeit Konsultationen durch. Es geht darum, die bisherige Förderung zeitlich befristeter Modellprojekte in eine neue Struktur und Finanzierung zu bringen.

Margit Gottstein ist Staatssekretärin im Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) und wird zum Stand der Entwicklungen Auskunft geben.

Ihre Teilnahme an der Veranstaltung per » Online-Teilnahme in ZOOM:

Die Zugangsdaten zur Zoom-Veranstaltung erhalten Sie 24 Stunden und erneut 2 Stunden vor der Veranstaltung per E-Mail.

Sie können entweder das Client-Programm oder die App nutzen. Mit den Browsern Chrome und Edge können Sie direkt über den Zugangslink teilnehmen. Bitte achten Sie darauf, dass Sie die neueste Version von Zoom verwenden, damit Sie über die nötigen Einstellungen verfügen. Bei Veranstaltungen mit Publikumsbeteiligung benötigen Sie ein Mikrofon und ggf. eine Kamera.

Für die Verwendung der Software Zoom übernimmt die Heinrich-Böll-Stiftung keine Haftung.

Die geltenden Datenschutzrichtlinien von Zoom finden Sie hier.

» Livestream: Alternativ können Sie der Veranstaltung auch im Livestream folgen.

Anmeldung: https://calendar.boell.de/de/civi_register/148579

VERANSTALTUNGEN

05 Mai 2022 14 Uhr

Europäischer Protesttag für die Gleichstellung von Menschen mit Behinderung

Schwerpunktthema: Gewaltschutz von Frauen mit Behinderungen.

vom Brandenburger Tor, Unter den Linden zum Roten Rathaus

am 05. Mai 2022 ist der Europäische Protesttag für die Gleichstellung von Menschen mit Behinderung.

Der Berliner Behindertenverband e.V. und andere Vereine und soziale Initiativen sowie das RuT haben für diesen Tag eine Demonstration geplant. Los geht es am Donnerstag, 05. Mai, 14 Uhr vom Brandenburger Tor, Unter den Linden zum Roten Rathaus. Ankunft Rotes Rathaus ca. 15.30 Uhr, wo eine Kundgebung mit

Gästen, Bühnenprogramm und Infoständen stattfinden wird. Ihr seht, es ist einiges dafür zu tun und wir würden uns riesig freuen, die eine oder andere Helfer:in* dafür gewinnen zu können.

Anmeldung: Bitte meldet euch unter 6 21 47 53 oder unter g.michalak@rut-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

06. Mai und 13. Mai 2022

16 bis 17 Uhr

Workshop

Mit Geduld und Widerstandskraft gegen das Long-Covid-Syndrom

Ort: Fregestr. 53, 12161 Berlin, Saal

Veranstalter: Selbsthilfetreffpunkt Schöneberg

Leitung: Gabriele Steinki, Dipl. Psychologin

Müdigkeit, Atemnot, Unsicherheit und andere Symptome verzögern manchmal die Genesung nach einer Covid-19 Erkrankung. An fünf Terminen erfahren Sie mehr über die Nebenwirkungen. Sie lernen Strategien und Entspannungsmethoden kennen, die Ihre Energien wieder in Schwung bringen. Ziel dieses Angebotes ist es, Ihre Belastbarkeit zu erhöhen und Ausgeglichenheit im Alltag zu finden.

Kooperation: Selbsthilfetreffpunkt und Kultur-Café

Kosten: 1 € pro Termin

Anmeldung: kultur-cafe@nbhs.de oder ? (030) 85 99 51 –361

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

07. Mai 2022

11 - 14 Uhr

digitale Konferenz

Berliner Behindertenparlament

Übertragung über das Videokonferenz-Programm Zoom

Veranstalter: Berliner Behindertenparlament -

c/o LV Selbsthilfe Berlin e.V. - Littenstraße 108 - 10179 Berlin

Liebe Berliner:innen,

nach dem erfolgreichen Start im Jahr 2021 laden wir Sie herzlich ein, an der Auftaktveranstaltung teilzunehmen und das Berliner Behindertenparlament 2022 von Anfang an mitzugestalten.

Alles auf einen Blick:

Digitale Auftaktveranstaltung des Berliner Behindertenparlaments 2022

Samstag 7. Mai 2022 von 11 bis 14 Uhr

Zeitgleiche Übersetzung in Gebärdensprache, Schriftsprache und Leichte Sprache

Übertragung über das Videokonferenz-Programm Zoom

Kostenlose Anmeldung bis 6. Mai 2022 über info@behindertenparlament.berlin

Eingeladen sind:

Menschen mit Behinderungen, chronischen Erkrankungen und ihre Angehörigen und Unterstützer:innen

Menschen, die schon in der Selbsthilfe oder Selbstvertretung aktiv sind

Menschen, die noch nicht in einem Verein oder einer Initiative sind.

Alle dürfen mitreden.

Die Auftaktveranstaltung findet am Samstag 7. Mai 2022 von 11 bis 14 Uhr als digitale Konferenz statt.

Christian Specht wird als Impulsgeber des Berliner Behindertenparlaments die Veranstaltung eröffnen. Bei der Auftaktveranstaltung wird die Struktur des Berliner Behindertenparlaments vorgestellt sowie die geplanten Fokusgruppen zu den Themen Arbeit, Bildung, Gesundheit und Pflege, Mobilität, Partizipation und Wohnen. In einem Interview wird Wenke Christoph, Staatssekretärin für Integration und Soziales, Fragen zur Berliner Behindertenpolitik beantworten. Das gesamte Programm finden Sie in der Einladung im Anhang.

Die eigentliche Sitzung des Berliner Behindertenparlament wird am oder um den 3. Dezember 2022 stattfinden. Alle Berliner:innen mit Behinderungen können sich im Herbst als Teilnehmer:innen für die Parlamentsplätze bewerben. Zwischen der Auftaktveranstaltung und dem Parlamentstag werden die Anträge erarbeitet, über die das Behindertenparlament abstimmen wird. Die Anträge werden von Fokusgruppen erarbeitet. Auch für die Fokusgruppen können sich alle Berliner:innen mit Behinderungen, chronischen Erkrankungen und deren Zugehörige anmelden. Bei der Auftaktveranstaltung wird erklärt, wie Interessierte in den Fokusgruppen mitarbeiten oder sich als Teilnehmer:innen für das BBP bewerben

können.

Die Auftaktveranstaltung findet digital statt über das Videokonferenz-Programm Zoom. Die Veranstaltung wird aufgezeichnet und später veröffentlicht auf dem YouTube-Kanal des Berliner Behindertenparlaments. Die Veranstaltung wird zeitgleich übersetzt in Gebärdensprache, Schriftsprache und Leichte Sprache. Sie können sich für die Auftaktveranstaltung bis 6. Mai 2022 kostenlos anmelden unter info@behindertenparlament.berlin.

Bitte nennen Sie uns einen Namen, wenn vorhanden einen Verein / eine Initiative, und vor allem eine gültige E-Mail-Adresse, an die wir den Einladungslink senden können.

Kosten: kostenlos
Anmeldung: Koordination: Niclas Beier
Tel: **(030) 27 59 25 25**
Mail: info@behindertenparlament.berlin
Internet: www.behindertenparlament.berlin

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

08. Mai 2022 von 14-17 Uhr

Singing Sunday - Offener Singnachmittag

im Garten der Villa Mittelhof (Königstr. 42-43, 14163 Berlin)

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

Leitung: Michaele Hustedt und Ali Schmidt vom Mantra Chor Berlin
Kosten: 5 €
Anmeldung: Anmeldung nicht erforderlich
Tel: 030 80 19 75 14
Mail: [selbsthilfe\(at\)mittelhof.org](mailto:selbsthilfe(at)mittelhof.org)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

09. Mai 2022

18:00 – 20:00 Uhr

Leben mit der Klimakrise - Klimagefühle – erleben, verstehen, verarbeiten

Workshop in Kooperation mit Psychologists4Future Berlin

Galerie KungerKiez, Karl-Kunger-Str. 15, 12435 Berlin

Veranstalter: Eigeninitiative - Selbsthilfekontaktstelle Treptow-Köpenick -
Genossenschaftsstraße 70 - 12489 Berlin

Welche Gefühle löst die Klimakrise bei uns aus und weshalb verdrängen wir sie so gerne? Wie können wir „gut“ mit Gefühlen wie Angst und Wut, Trauer oder Ohnmacht umgehen, sie gar in sinnvolles Handeln umsetzen? Darüber wollen wir – Paulina Alvensleben (B. Sc. Psychologie) und Kim-Hanna Redzepagik (M. Sc. Psychologie) – mit Ihnen und Euch ins Gespräch kommen.

Anmeldung: Anmeldung unter 030 631 09 85 oder eigeninitiative@ajb-berlin.de
Internet: eigeninitiative@ajb-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

09. Mai 2022

18.00 - 19.30 Uhr

Workshop

Entspannung durch Lachyoga

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

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

Spüren Sie selbst die stärkende Wirkung von Lachyoga auf Körper, Geist und Seele. Lachen lockert den Körper, regt an und setzt Glückshormone frei. Während der Veranstaltung werden wir unser Wohlbefinden durch einen Mix aus Lachübungen, Atemübungen und Entspannung steigern. Teilnahme gerne auch ohne Vorkenntnisse in Lachen, Atmen und Entspannen. Übrigens können wir nur entweder lachen oder grübeln.

Ute Biedermann, Lachyoga-Trainerin

Anmeldung: Anmeldung erforderlich!
Tel: **030 49 98 70 910**

VERANSTALTUNGEN

11. Mai 2022 **18-20 Uhr**

Infoveranstaltung

Polyneuropathie

in der Villa Mittelhof (Königstr. 42-43, 14163 Berlin)

Veranstalter: Selbsthilfekontaktstelle Steglitz-Zehendorf im Mittelhof

Informationen zur Naturheilkundlichen Behandlung. Neben wichtigen Erkenntnissen und Entwicklungen ist auch Zeit für die Fragen der Erkrankten und deren Angehörigen. Kostenfreie Veranstaltung unter der Leitung von Dr. Ina Koubek (Fachärztin für Neurologie, Naturheilverfahren und Schmerztherapie) Die Veranstaltung wird unter 2G-Bedingung (geimpft oder genesen) durchgeführt. Die Personenzahl ist begrenzt. Bitte melden Sie sich deshalb unbedingt an.

Kosten: keine

Anmeldung: Tel 030 80 19 75 14, [oderselbsthilfe\(at\)mittelhof.org](mailto:oderselbsthilfe(at)mittelhof.org)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

11. Mai 2022 **15-18 Uhr**

Online Workshop

Datenschutzanforderungen an Vereine mit Übungen zum Verfahrensverzeichnis

Veranstalter: LV Selbsthilfe Berlin

Hinweis zur Barrierefreiheit: Bitte geben Sie bei Ihrer Anmeldung ? nach Möglichkeit zehn Tage vorher ? an, wenn Sie Unterstützung durch Gebärdensprach- oder Schriftdolmetschende benötigen, damit wir das passende Angebot für Sie kostenfrei vorsehen können.

Hinweis zum Datenschutz: Mit der Anmeldung und Teilnahme zu dieser Veranstaltung erklären Sie sich mit der Erhebung, Speicherung und Nutzung der übermittelten personenbezogenen Daten zum Zweck der Veranstaltungsorganisation durch die LV Selbsthilfe Berlin einverstanden. Die Online-Veranstaltung findet mit dem Web-Konferenz-Tool Zoom/EasyMeet24 statt. Genaueres können Sie hier erfahren:

<https://lv-selbsthilfe-berlin.de/impressum-datenschutz>

Tel: **Tel. 030 27 87 56 90 | Mobil 0157 80 63 58 63**

Mail: andersch@lv-selbsthilfe-berlin.de

Internet: <https://www.selbsthilfe-inklusiv.de/termine-lv/workshop-datenschutz>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

13. Mai 2022 **14-18 Uhr**

Bucher Frühlingfest

Bucher Bürgerhaus - Franz-Schmidt-Str. 8 - Im Naschgarten

Veranstalter: Selbsthilfe in Buch - Im Bucher Bürgerhaus

Komm mit Fahrrad: Sicherheits-Check | Rikschafahren | Flohmarkt & Spiele | Basteln & Bauen | Essen & Trinken | Für Alle |

Wir dürfen und können eeeendlich wieder miteinander feiern! Dazu laden wir euch ganz herzlich am 13. Mai von 14-18 Uhr in unseren Naschgarten ein!

Gemeinsam mit unseren Kolleg*innen vom Öko Gut Buch, von der Frauenberatung BerTa, vom neuen BENN-Team (Buch entwickelt neue Nachbarschaften), von der Gemeinschaftsunterkunft Lindenberger Weg, vom Bucher und Karower Stadtteilzentrum sowie mit unserem Lieblingsholzkünstler, der Fahrradstaffel unseres Polizeiabschnitts, den super engagierten Ehrenamtlichen und viiielen anderen wollen wir's uns richtig schön machen.

Bringt Freunde, Familie, Anvertraute, gute Laune und eure Fahrräder mit! Dreht ein paar Runden mit unserer neuen, coolen Fahrrad-Riksha. Grabt Schätze aus beim Flohmarkt. Lasst eure Räder checken und amtlich codieren (Nachweise nicht vergessen). Baut einen Bilderrahmen und werdet zum Künstler oder zur Künstlerin. Entdeckt wilde Überraschungen. Und vor allem: Lasst uns mal wieder zusammen sein :-)

Tel: **0162-5293458**

VERANSTALTUNGEN

14. Mai 2022**Berliner Frauenlauf**

Der Berliner Tiergarten wird wieder pink.

Ort Tiergarten Berlin

Der Start befindet sich auf der Straße des 17. Juni zwischen "Kleinem Stern" (Große Querallee) und sowjetischem Ehrenmal.

5 km Lauf / Walking / Nordic Walking (mit oder ohne Zeitmessung)

10 km Lauf / Walking / Nordic Walking (nur mit Zeitmessung)

Anmeldung: 02. Mai 2022 (sofern das Teilnahmelimit nicht vorher erreicht ist)

Internet: <https://www.berliner-frauenlauf.de/plane-dein-rennen/anmeldung-2022.html>

» Inhaltsverzeichnis

VERANSTALTUNGEN

16. Mai 2022**16:00 Uhr****Virtuelle Arzt-Sprechstunde zur Vaskulitis**

online per Zoom

Veranstalter: Rheuma-Liga Berlin

Referent: Dr. Udo Schneider, Rheumatologie, Charité Campus Mitte |

Nach dem erfolgreich durchgeführten Arzt-Patienten-Gespräch zum Tag der Seltenen Erkrankungen am 28.2.2022, bieten wir Ihnen eine exklusive Arzt-Sprechstunde an. Der Referent steht hierbei für alle Ihre Fragen zur Verfügung. Die Einwahldaten erfahren Sie nach erfolgreicher Anmeldung kurzfristig per E-Mail.

Anmeldung: veranstaltungen@rheuma-liga-berlin.de

» Inhaltsverzeichnis

VERANSTALTUNGEN

20. Mai 2022**19 - 21 Uhr**

Informationsveranstaltung

Erfahrbarer Atem – Dauer-erschöpft? Dauer-müde? Mutlos und traurig?

in der Villa Mittelhof (Königstr. 42-43, 14163 Berlin)

Veranstalter: Selbsthilfekontaktstelle Steglitz-Zehendorf im Mittelhof

Die Pandemie stresst oder hinterlässt Folgen. Hier helfen aufbauende Übungen mit dem Erfahrbaren Atem® wieder mit Kraft, Elan und gesteigerter Resilienz in und durch den Tag zu gehen. Ein vertiefendes Seminar findet am 25. Juni statt.

Leitung: Veronika Langguth (Atemtherapeutin und Autorin)

Die Veranstaltung wird unter 2G-Bedingung (geimpft oder genesen) durchgeführt. Die Personenzahl ist begrenzt. Bitte melden Sie sich deshalb unbedingt an.

Kosten: 5 €

Anmeldung: selbsthilfe@mittelhof.org oder Tel. (030) 80 19 75 14

» Inhaltsverzeichnis

VERANSTALTUNGEN

21. Mai 2022**13:00 – 17:00 Uhr****Tauschbörse in Siemensstadt**

Stadtteilzentrum Siemensstadt, Wattstr. 13, 13629 Berlin

Veranstalter: Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt - Stadtteilzentrum Siemensstadt -

Interessierte tauschen an diesem Tag gut erhaltene/funktionstüchtige Dinge des täglichen Bedarfs:

- Tausch wird bargeldlos durchgeführt
- Keine defekten oder verschmutzten Tauschobjekte
- Moderne Bücher und Medien, maximal 10 Stück pro Person
- Es gibt ein begrenztes Angebot an Speisen
- Die Tauschbörse findet nach den aktuellen Corona-Regel statt

Kontakt Roswitha Stephan-Glitzner

E-Mail: shtsiemensstadt@casa-ev.de

Tel: **382 89 12 oder 382 40 30**
Mail: stadtteilbuero@casa-ev.de / / shtsiemensstadt@casa-ev.de
Internet: www.casa-ev.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

30. Mai 2022 **18:30—20:30 Uhr**

Informationsveranstaltung

Umgang mit Ängsten

Nachbarschaftshaus Friedenau - Holsteinische Str. 30, 12161 Berlin, Raum 4.09

Referent: Rolf Netzmann, EX IN Genesungsbegleiter und Systemischer Coach |

Angst ist ein ganz normales Gefühl, nur, wann wird es zu einer Krankheit? Wie gehe ich mit meinen Ängsten um und welche Methoden entspannen mich, wenn Ängste auftreten? Wie ist der Zusammenhang zwischen Angst und Stress? Warum sind Ängste notwendig für unsere Gesundheit? Wie beruhige ich mit einfachen Übungen mein vegetatives Nervensystem?

Ein interaktiver Vortrag mit Übungen und einer phantasievollen Traumreise als Abschluss. Fragen sind ausdrücklich erwünscht und werden sofort beantwortet. Auch eigene Übungen oder ein "Ich habe da was gehört - wie funktioniert das?" oder "Stimmt es, dass ...?" dürfen in den 2 Stunden gern mit eingebracht werden. Ein Handout zum Mitnehmen gibt es natürlich auch.

Kosten: Selbsthilfetreffpunkt Schöneberg

Tel: **(030) 85 99 51 -330/-333**

Mail: selbsthilfe@nbhs.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

01. Juni 2022 **19:00 Uhr**

Was heißt denn hier ‚behindert‘?

Online-Q&A zum Grad der Behinderung für junge Menschen mit Rheuma

Veranstalter: Rheuma-Liga Berliner

Onlineveranstaltung Fragen wie z.B. Bekomme ich damit überhaupt einen Job? Muss ich das bei der Bewerbung mit angeben? Sowas bekommt man doch eh nur mit Rollstuhl! Werden bei dieser Veranstaltung beantwortet.

<https://rheuma-liga-berlin.de/unser-angebot/veranstaltungen/was-heisst-denn-hier-behindert-online-ga-zum-grad-der-behinderung-fuer-junge-menschen-mit-rheuma>

Anmeldung: Anmeldung bei Jeanine Ahrendorf

Tel: **030 32 290 29 51**

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

07. Juni 2022 **19:00 Uhr**

Informationsabend

VBB Begleitservice

Familienzentrum Mehringdamm 114, Raum 104, Aufzug II. Etage, 10965 Berlin-Kreuzberg

Veranstalter: Psoriasis SHG Berlin

Referentin : Frau Jarec, Einsatzleitung VBB Bus- und Bahn-Begleitservice

Kontakt: Andreas K. Walter - Psoriasis SHG Berlin

Bitte anmelden bei: Marina Göritz 0173-4726599 oder Andreas K. Walter 854 12 51

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

Ab 09. Juni 2022 **17 - 18.15 Uhr**

Onlinekurs für Betroffene: Existenzsicherung nach Krebs

Veranstalter: Deutsche Krebsstiftung

Arbeitsausfall, Berufsunfähigkeit, Minirente: Die Folgen einer Krebserkrankung können das soziale und finanzielle Gefüge von Betroffenen und ihren Familien bedenklich ins Wanken bringen. Wer gut informiert ist, hat es leichter, sich im Dschungel der Bürokratie zurechtzufinden. Der Onlinekurs „Krebs: Wie sichere

ich meine wirtschaftliche Existenz?“ der Deutschen Krebsstiftung wendet sich an Betroffene, die während oder nach der Therapie finanzielle Fragen zum Lebensunterhalt haben. Der Kurs ist für die Teilnehmer*innen kostenfrei und besteht aus drei Modulen, die einzeln oder in Kombination buchbar sind.

Modul 1 Wie bin ich bei einer Krebsdiagnose finanziell abgesichert? Das Krankengeld
09. Juni 2022, 17 – 18.15 Uhr |

Modul 2 Was kommt nach dem Krankengeld? Leistungen zur Existenzsicherung
16. Juni 2022, 17 – 18.15 Uhr |

Modul 3 Was passiert bei einer Langzeiterkrankung? Der Weg in die Rente
22. Juni 2022, 17 – 18.15 Uhr |

Die Referentin

Der Kurs wird in Kooperation mit der Deutschen Vereinigung für Soziale Arbeit im Gesundheitswesen (DVSG) durchgeführt. Die Expertin Marie Rösler (Specherin der Arbeitsgemeinschaft "Soziale Arbeit in der Onkologie" der Deutschen Krebsgesellschaft) erklärt die wichtigen Punkte anhand von Fallbeispielen und beantwortet Fragen live oder im Chat.

Die Teilnahme ist kostenfrei. Um Anmeldung unter presse@deutsche-krebsstiftung.de wird gebeten. Zur Teilnahme benötigen Sie lediglich einen Computer mit Internetzugang und ein Headset oder alternativ ein Telefon. Mehr Infos und die detaillierten Lerninhalte finden Sie unter: www.deutsche-krebsstiftung.de/online_kurs/online-kurs-zur-existenzsicherung-bei-krebs/

Kosten: kostenfrei

Internet: www.deutsche-krebsstiftung.de/online_kurs/

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

18. Juni 2022 10:00 - 17:00 Uhr

Autismus FACHtag 2022 - Besonderheiten und Stärken im Autisms

Hybridveranstaltung Präsenz bzw. Online

Veranstalter: Aspies e.V. - Menschen im Autismusspektrum -
Haus der Demokratie und Menschenrechte - Greifswalder Str. 4 - 10405 Berlin

Vortrag 1 11:00 - 12:00 Uhr
Referent: Dr. Hajo Seng (Hamburg / De)

Vortrag 1 - 11 - 12 Uhr:
Referent: Dr. Hajo Seng (Hamburg / De)
„Autismus und Empowerment – Entstehungs- und Entwicklungsgeschichte der autistischen Selbstvertretung“ |

Vortrag 2 12:20 - 13:20 Uhr
Referent: Torbjörn Andersson (Goeteborg / Schweden)
„Ein gutes Leben mit Autismus: Erfahrungen eines Mitarbeiters der Firma ASPI aus Goeteborg“ (Vortrag in Englisch mit deutscher Uebersetzung) |

Mittagspause 13:20 - 14:15 Uhr |

Vortrag 3 14:15 - 15:15 Uhr:
Referent: Prof. Dr. Alexander Bertrams (Bern / Schweiz) „Autismus und Vitalitaet“ |

Vortrag 4 - 15:35 - 16:50 Uhr:
Referentin: Silke Lipinski (Leipzig / DE)
„Staerken und Schwaechen bei Menschen im Autismusspektrum – Zwei Seiten autistischer Besonderheiten“

Anmeldung: Voranmeldung zwingend erforderlich! - bis spaetestens 15.06.2022
per E-Mail bei: regina@aspies.de

Internet: www.aspies.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

30. Juni 2022 17:00 – 19:00 Uhr

Vortrag und Diskussion

Leben mit der Klimakrise - Hitzewellen – wie schützen wir uns?

KiezKlub Vital - Myliusgarten 20 - 12587 Berlin

Wie stärken wir uns für die Zukunft?

Hitzewellen werden immer häufiger. Kleine Kinder, alte und chronisch kranke Menschen vertragen Hitze besonders schlecht und sind stärker gefährdet. Wie wirkt Hitze auf unseren Körper und was können wir tun, um uns während einer Hitzewelle zu schützen? Der Allgemeinmediziner Max Bürck-Gemassmer (Health 4 Future Berlin) wird uns an diesem Abend umfassend zu diesem Thema informieren.

Anmeldung: eigeninitiative@ajb-berlin.de | 030 631 09 85

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

09. Juli 2022 **14:00 Uhr - 15:30 Uhr**

Sport bei Antriebslosigkeit

Veranstaltung mit Daniel Hermann

Bitte fragen Sie nach ob die Veranstaltungen Online oder in Präsenz stattfinden.

Veranstalter: Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt- Spandau- Wattstr. 13, 13629 Berlin

Energie, Motivation und gute Laune – das sind die Kernpunkte dieses Workshops. Seien Sie dabei und lernen Sie Ihre Antriebslosigkeit zu bezwingen.

Anmeldung: Anmeldung unter: 030/ 382 40 30 oder shtsiemensstadt@casa-ev.de

Tel: **030 - 3824030**

Mail: shtsiemensstadt@casa-ev.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

26. August 2022 **09 - 17 Uhr**

Trialogischer Fachtag - Beziehungen und Borderline

St. Joseph Krankenhaus Berlin-Weißensee GmbH_ Gartenstraße 1, 13088 Berlin - St.Alexius-Saal, Z-Gebäude

Veranstalter: Drahtseiltanz e.V. - Im Haselwinkel 2a, 12589 Berlin - Vertreten durch Katrin Zeddies in unserem Verein Drahtseiltanz e. V. beschäftigen wir uns mit Menschen , die mit Borderline zu tun haben und hier Beratung , Austausch und Informationen benötigen, um in der Beziehungsgestaltung handlungsfähiger zu sein.

Vor einem Jahr gründeten wir – Mutter und Tochter – den Verein , um unsere Erfahrungen und unser Fachwissen als systemische Familientherapeutinnen weitergeben können. Mehrere Menschen haben sich uns angeschlossen , die meist ebenfalls Experten aus Erfahrung sind und in sozialen Berufen Fuß gefasst haben.

Wir freuen uns, gemeinsam mit dem Alexianer St. Joseph-Krankenhaus Berlin-Weißensee einen ersten trialogischen Fachtag veranstalten zu können , der von nun an regelmäßig zu unterschiedlichen Unterthemen stattfinden soll .

In einer Keynote und fünf Vorträgen werden unterschiedliche Aspekte des Schwerpunktthemas Beziehungen und Borderline beleuchtet ,die am Nachmittag in vier Workshops vertieft werden sollen.

Wir laden Sie herzlich zum Fachtag ein und freuen uns auf einen intensiven Austausch mit Ihnen.Gern stellen wir Ihnen auf dem Krankenhausgelände einen kostenpflichtigen Parkplatz zur Verfügung.

Besuchen Sie uns auf unserer Homepage: www.alexianer-berlin-weissensee.de

in Kooperation mit dem Alexianer St. Joseph-Krankenhaus Berlin-Weißensee

Anmeldung: Bitte melden Sie sich bis 29. April 2022 per E-Mail an: katrin.zeddies@drahtseiltanz.de

Internet: www.drahtseiltanz.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