

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

SEKIS/ AKTUELLES	3
SEKIS Berlin ist umgezogen	3
Expedition Gruppenleitung	3
SELBSTHILFE	4
Resolution: „Selbsthilfe fördern – Zusammenhalt stärken“	4
SELBSTHILFEGRUPPEN	4
Open Space für junge Menschen (zw. 18 - ca. 35) in der Selbsthilfe	4
Offene Treffs und Come Together der Jungen Selbsthilfe	4
junik – jung in Krise jung in Kontakt	5
Die junge Kurve: Offener Treff und Beratung für junge Menschen von 18 – 35 Jahre	5
Selfcare - Junge Selbsthilfe bei Krebs	5
Alkohol & Depression Mi 18:00 - Onlinegruppe Carlo-Bettermann (in Gründung)	5
Trauer - neuer Selbsthilfegruppe nimmt weitere Teilnehmende auf	6
Ängste & Depression - Selbsthilfegruppe hat noch Plätze frei	6
Kinderlose Singlefrauen der Babyboomer Generation	6
Neue Selbsthilfegruppe „Cannabisfrei“ hat noch Plätze frei	7
Psoriasis - Selbsthilfe	7
Ukrainische und russische Selbsthilfegruppe - für alle, die es leid sind, alles in sich hineinzufressen	7
Selbsthilfegruppe Stoffwechsel	7
Migräne + Kopfschmerz	8
Deutsche Huntington-Hilfe Berlin-Brandenburg e.V.	8
Neue Selbsthilfegruppe für Hochsensible Menschen in Lichtenberg	8
Lebenshunger - Selbsthilfegruppe für Betroffene von Anorexie – Bulimie	8
Selbsthilfegruppe Stoffwechsel (Gruppe in Gründung)	9
Selbsthilfegruppe für queere Menschen mit diagnostizierter Borderline-Störung (Gruppe in Gründung)	9
Gewalt in der Kindheit und Kontaktabbruch zu den Eltern	9
Migräne + Kopfschmerz	10
STARK ist ein offenes Gruppenangebot für Mütter*	10
Rauchfrei - Selbsthilfegruppe für Ex-Rauchende	10
Die Exekutive. Arbeitsgemeinschaft für Accountability und Body-Doubling	11
Offener Spieletreff für neurodivergente Menschen	11
Partner:innen von Menschen mit psychischen Erkrankungen	12
Prison Break - Raus aus der toxischen Beziehung (Männergruppe)	12
Erwachsene Kinder von Messies (in Gründung)	12
Sober curious – Neugierig ins Nüchtern-Sein	12
BERATUNG DER SELBSTHILFE FÜR DIE SELBSTHILFE	13
Neue Beratungsstellen in Berlin für Menschen mit postviralen Erkrankungen	13
Die Sozialberatung bei SEKIS	14
Online-Peer Beratung für Menschen mit psychischen Erkrankungen	14
Peerberatung zum Thema Depression in Tiergarten	14
PODCAST UND DIGITALES	14

Echte Stimmen - Podcast zur Selbsthilfe in Berlin	14
Partizipation, Demokratie und Digitalität	15
Portal Digitale Selbsthilfe	15
Podcast: Haben jetzt alle ADHS?	16
PUBLIKATION	16
Fördertöpfe für Vereine NEU erschienen	16
Meinungsfreiheit auf digitalen Plattformen	16
Rechtsfragen beim Einsatz von KI	16
Gesundheit und Krankheit im Zeitalter der Digitalisierung	16
PATIENTENINTERESSEN	17
Kranke Menschen sollen jetzt auch noch für das schlechte Terminmanagement der Kassenärztlichen Bundesvereinigung (KBV) büßen	17
BAG Selbsthilfe fordert strukturelle und personelle Stärkung der Patientenvertretung	17
Umfrage zum Thema Brain Fog	18
Befragung zum Angebot der Long COVID-Vernetzungsstelle	18
BARRIEREN UND BARRIEREFREIHEIT	19
interaktiv e.V. stellt neues Projekt in Berlin „Stimmen der Vielfalt“ vor	19
FORTBILDUNG FÜR DIE SELBSTHILFE	19
Das Fortbildungsprogramm 2025	19
07. Mai 2025 18 - 21 Uhr	19
Kreative Impulse für die Gruppe-Arbeit	19
10. Mai 2025 10 - 16 Uhr	19
Grenzen setzen und Verantwortung teilen - Stärkung durch Balance in Gruppen	19
20. Mai 2025 18 - 21 Uhr	19
Eure Stimme im Netz: Social Media für Selbsthilfe	19
03. Juni 2025 18 - 21 Uhr	19
Grundlagen des Gesundheitswesens: Orientierung für Selbsthilfe-Aktive – Einführung in Strukturen und Entscheidungswege für eine effektive Mitwirkung	19
12. Juni 2025 16 - 18 Uhr	20
Gut vorgesorgt & selbstbestimmt entscheiden – Patient *innen-Verfügungen und Vorsorge-Vollmachten richtig handhaben	20
19. Juni 2025 18 - 21 Uhr	20
Beratungskompetenz entwickeln – Mit Einfühlungsvermögen und Klarheit außerhalb der Gruppe beraten	20
19. Juni 2025 18 - 21 Uhr	20
Selbsthilfe leicht gemacht: Euer Weg zur eigenen Gruppe! Selbsthilfe-Gruppen planen, gründen, starten	20
VERANSTALTUNGEN	20
05. Mai 2025 10:00 bis 12:00 Uhr	20
Junge Menschen nachhaltig für gemeinschaftliche Selbsthilfe begeistern	20
06. Mai 2025 15.00 bis 18.30 Uhr	21
Politik in Berlin inklusiv gestalten! - 5 Jahre Ihre Stimme für Inklusion!	21
07. Mai 2025 17.00–19.30 Uhr	21
Online-Seminar: Gute Idee! Gutes Projekt?	21
07. Mai 2025 17:00 - 19:00 Uhr	22
Informationsveranstaltung „Hautkrebs“ für Betroffene/Zugehörige/Interessierte	22
10. Mai 2025 10.00 Uhr - 18.00 Uhr	22
Selbsthilfetag mit und zu allen chronischen Erkrankungen in Falkensee	22
10. Mai 2025 ab 14:15	22
Darkness Into Light: Ein Charity-Run - Walk zur Suizidprävention:	22
12. Mai 2025 und Montag, 16. Juni 2025 16.00 – 17.30 Uhr	23
Freiheit im Denken (Braingymnastik und Entspannung)	23
12. Mai 2025 18.00 – 19.30 Uhr	23
Co-Abhängigkeit	23
15. Mai 2025 17:00-19:30 Uhr	23
Einladung zum Engagement-Spaziergang - Rund um die Spree und die Fischerinsel	23
16. Mai 2025 12 - 18 Uhr	24
Tag der offenen Tür beim ApK - Selbsthilfe von Angehörigen psychisch erkrankter Menschen	24
21. Mai 2025 18.00 – 20.00 Uhr	24
Workshop: Kreatives Schreiben	24
21. Mai 2025 17.00 - 18.30 Uhr	25

Vorstellung der Beratungsstelle für Menschen mit Behinderungen, Krebs und chronischen Erkrankungen und Informationen zum Schwerbehindertenausweis	25
23. Mai 2025 Markt: 13:00 – 18:30	25
MARKT und LAUF für seelische Gesundheit	25
23. Mai 2025 18:00 – 20:0 Uhr	25
Allein zu zweit – ein Schmetterling auf dem Jakobsweg	25
26. Mai 2025 18:00 – 20:00 Uhr	26
Vortrag: „Die neuen ‚Abnehmspritzen‘ und Essstörungen – GLP-1-Analoga in der Adipositasbehandlung“	26
17. Juni 2025 9:30 bis 12:00 Uhr	26
Engagement-Werkstatt: Wirkung sichtbar machen – gemeinsam Zeichen setzen"	26
18. Juni 2025 und 27. August 2025 09:45-16:00 Uhr	26
Epilepsie Infotag mit Reanimationstraining	26
21. Juni 2025 11 - 16 Uhr	26
Tag der Berliner Krebsselfhilfe	26
IMPRESSUM	27

SEKIS/ AKTUELLES

SEKIS Berlin ist umgezogen

Seit Ende Januar ist SEKIS zusammen mit dem VskA e. V., dem Dachverband der Stadtteilzentren, und der LAGFA Berlin e.V., der Landesarbeitsgemeinschaft der Freiwilligenagenturen, auf einer Büroetage in Berlin Mitte zu finden. Die neue Adresse lautet:

Zimmerstraße 26/27, Eingang D, 10969 Berlin

Die Telefonnummern und E-Mailadressen sind gleichgeblieben:

(<https://www.sekis-berlin.de/sekis/team>).

Die Sprechzeiten sind: Dienstag 12.30-15.30 Uhr
Donnerstag 14.00-17.00 Uhr
Freitag 09.30-12.30 Uhr.

Persönliche Termine nur nach vorheriger Vereinbarung.

Die Büro-Gemeinschaft bietet viel Platz für Austausch, Zusammenarbeit und neue Ideen. So sehen sich die drei Verbände auch als eine Art „Haus der Demokratie und des Bürgerschaftlichen Engagements“ - nämlich als zentrale Plattform für die Stärkung der Zivilgesellschaft und demokratischer Mitbestimmung in Berlin. Es soll ein lebendiger Ort werden, der nachbarschaftliches, bürgerschaftliches und demokratisches Engagement sichtbar macht und vernetzt. Ziel ist es, die Kräfte der Zivilgesellschaft zu bündeln, Synergien zwischen Kooperationspartner:innen zu fördern und das Engagement in Berlin nachhaltig zu stärken.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SEKIS/ AKTUELLES

Expedition Gruppenleitung

Liebe Selbsthilfe-Aktive & Selbsthilfe-Interessierte,

wir möchten Euch herzlich einladen, Teil unserer neuen Gruppe "Expedition Gruppenleitung" zu werden!

Seit Januar haben sich engagierte Teilnehmende aus verschiedenen Berliner Bezirken und Gruppen zusammengefunden, um über Herausforderungen, Methoden und Techniken der Gruppenmoderation zu sprechen. Dabei wurde klar: Es braucht mehr Austausch – nicht nur über Gruppeninhalte, sondern auch über die praktischen Aspekte der Leitung und Gestaltung von Gruppen. **Worum geht es?**

Offener Austausch: Raum für Fragen und gemeinsames Lernen, statt vorgefertigter Antworten.

Intervision: Wir beraten uns gegenseitig und profitieren von den Erfahrungen der anderen.

Vielfalt: Teilnehmende aus unterschiedlichen Altersgruppen bringen spannende Perspektiven ein.

Wann? Die Gruppe trifft sich jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat

Wo? SEKIS – Selbsthilfe-Kontaktstelle Charlottenburg-Wilmersdorf | Bismarckstr. 101
(Eingang über Weimarer Str.) | 10625 Berlin

Wir freuen uns auf alle, die Lust haben, gemeinsam neue Impulse für ihre Gruppenarbeit zu erarbeiten und sich aktiv einzubringen! Meldet euch gerne bei Interesse bei Klaus (0151 221 604 06) [Mehr Infos](#)

Lasst uns gemeinsam an neuen Ideen arbeiten und voneinander lernen. Wir freuen uns, euch kennenzulernen!

» [Inhaltsverzeichnis](#)

BAG Selbsthilfe

Resolution: „Selbsthilfe fördern – Zusammenhalt stärken“

Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeorganisationen sind für chronisch kranke und behinderte Menschen sowie ihre Angehörigen von unschätzbarem Wert.

Die gegenseitige Unterstützung unter Gleichbetroffenen verleiht jedem Einzelnen Kraft und Selbstbewusstsein. Die Beratungs- und Unterstützungsangebote der Selbsthilfe sind eine notwendige Ergänzung zur Gesundheitsversorgung und den übrigen Sozialsystemen.

Die Selbsthilfe hat längst auch digitale Angebote und Austauschformate entwickelt und bringt sich aktiv in den Prozess der Digitalisierung des Gesundheits- und Sozialwesens ein.

In einem Umfeld gesellschaftlicher Unsicherheit, eines immer komplexeren Gesundheits- und Sozialwesens sowie eines zunehmend anspruchsvolleren Beratungsbedarfs wird es für viele Selbsthilfegruppen zunehmend schwieriger, fachlich fundierte Angebote in Kleingruppen dauerhaft aufrechtzuerhalten.

Oftmals ist eine Aufgabenteilung erforderlich, so dass sich die Selbsthilfegruppen auf den Austausch der Betroffenen untereinander konzentrieren, während die Klärung fachlicher Fragen von den Beratungsangeboten der Selbsthilfeorganisationen aufgegriffen werden.

Die Selbsthilfeorganisationen sind heute im Bereich der Patientenbeteiligung anerkannte Akteure im Gesundheitswesen.

Zur Stärkung der Selbsthilfe werden sieben zentrale Forderungen aufgestellt. Den kompletten Text und die Forderungen der Selbsthilfe finden Sie hier:

https://www.bag-selbsthilfe.de/fileadmin/user_upload/META/BAG_SELBSTHILFE/Resolution_Selbsthilfe_foerdern_-_Zusammenhalt_staerken.pdf

Bundesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe von Menschen mit Behinderung, chronischer Erkrankung und ihren Angehörigen e.V. (BAG SELBSTHILFE)

Kirchfeldstraße 149 - 40215 Düsseldorf

Telefon: +49 211 31006-0

E-Mail: info@bag-selbsthilfe.de

Internet: www.bag-selbsthilfe.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFEGRUPPEN

Open Space für junge Menschen (zw. 18 - ca. 35) in der Selbsthilfe

Auch als junge Menschen kann uns so einiges im Leben passieren, fühlen wir uns verloren, einsam oder einfach extrem belastet. Das ist gar nicht mal selten. Genau deshalb wollen wir nun einen Space schaffen, wo junge Menschen in schwierigen Lebenslagen einfach mal ankommen können – ohne sich verstellen oder erklären zu müssen. Gemeinsam können wir uns austauschen, gegenseitiges Verständnis erfahren und schlichtweg merken, dass wir nicht allein sind.

Jeden zweiten und vierten Mittwoch im Monat, treffen sich Selbsthilfeaktive ebenso wie -interessierte im Alter von 18 bis ca. 35 Jahren von 18:00 bis 20:00 im ABC Raum 1, Alt-Marzahn 54, 12685 Berlin. Falls auch Du Interesse hast, komm gerne vorbei, ruf uns an unter 030 54 25 103 oder schreib eine Mail an

selbsthilfe@wuhletal.de. Unser Büro wiederum liegt nicht weit, nämlich in Alt Marzahn 59A, 12685 Berlin.

Übrigens: Falls ihr schon Selbsthilfe erprobt seid, unterstützt dieses Projekt gerne durch Eure Erfahrungen.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Offene Treffs und Come Together der Jungen Selbsthilfe

Du möchtest mehr über die Selbsthilfe erfahren und sie live kennenlernen? Dann schau gern vorbei bei einem Offenen Treff oder dem Come Together der Jungen Selbsthilfe. Weitere Infos bekommst Du durch das Klicken auf den Link:

[Einfach sein-offener Treff in Spandau-Siemensstadt](#)

[It's okay to not be okay - offener Kreativ-Treff abwechselnd in Schöneberg und Zehlendorf](#)

[Offener Treff bei Angst und Depression in Pankow](#)

[Offener Treff für junge Menschen mit Depressionen in Mitte](#)

[Come Together der Jungen Selbsthilfe](#)

Termine: 27. Mai, 24. Juni 2025 19 -20.30 Uhr

Café Holzmarktperle, Holzmarktstr.25, 10243, Berlin

Für mehr Infos und Anmeldung klicke

<https://www.sekis-berlin.de/selbsthilfe/junge-selbsthilfe/aktivitaeten-zur-jungen-sh/come-together-junge-selbsthilfe>

Alle Selbsthilfe-Angebote findest Du in unserer SEKIS-Datenbank. Dazu einfach Deine/n Suchbegriff/e in die graue Zeile mit der Lupe eingeben. Oder Du lässt Dich unverbindlich von den Kolleg*innen der Selbsthilfekontaktstelle in Deinem Bezirk beraten. Kontaktmöglichkeiten findest Du hier:

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

Wir freuen uns auf Dich!

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

junik – jung in Krise | jung in Kontakt

Wir sind ein Netzwerk unterschiedlicher Projekte aus den Bereichen [Junge Selbsthilfe](#) sowie Kontakt und Beratung. Wir legen in unserer Arbeit Wert auf die Verbindung von Fachwissen, Kenntnis der Strukturen und Expertise, die durch eigene Krisen- und Bewältigungserfahrung entsteht. Wir fördern den Einsatz von Peers (hier: junge Menschen mit seelischer Krisenerfahrung) und setzen uns für recovery-orientierte Angebote ein. Wir werden gefördert durch die Aktion Mensch.

Web: www.junik-berlin.de

instagram: @junik_berlin

ajb gmbh - Gemeinnützige Gesellschaft für Jugendberatung und psychosoziale Rehabilitation

Haus der Parität Neukölln – Nord - Hobrechtstr. 55, 12047 Berlin

Tel.: +49 -30 -695970 -0

Email: info@ajb-berlin.de | Web: www.ajb-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Neue Angebote für Betroffene

Die junge Kurve: Offener Treff und Beratung für junge Menschen von 18 – 35 Jahre

Jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat | 15:00 bis 17:00 Uhr

Kontakt- und Beratungsstelle Tempelhof, Forddamm 1, 12107 Berlin

Weitere Informationen findet ihr im pdf: <https://share.sekis.de/s/GPwRHaEdNbySZSD>.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Gruppenneugründung

Selfcare - Junge Selbsthilfe bei Krebs

Du bist unter 30 und an Krebs erkrankt?

ob in akuter Behandlung oder in Remission, der Austausch mit gleichaltrigen betroffenen kann unglaubliche Kraft schenken. bei „selfcare“ schaffen wir Raum für Freude, tränen und Gespräche über den Umgang mit krebs - und über alles, was uns sonst noch bewegt.

Jeden 2. und 4. Dienstag im Monat, 18:00 bis 20:00 Uhr

Nachbarschaftshaus Friedenau, Holsteinische Str. 30, 12161 Berlin

Kontakt und Anmeldung: selbsthilfe@nbhs.de oder (030) 85 99 51 -322/-330/-333

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Alkohol & Depression Mi 18:00 - Onlinegruppe Carlo-Bettermann (in Gründung)

In unserer Online-Gruppe reden wir über die meisten Substanzsüchte und die daraus entstehenden oder schon vorhandenen Psychischen Erkrankungen. Konkret geht es um Alkoholsucht aber auch Mischkonsum mit chemischen Drogen wie Kokain, Amphetamine, MDMA, Heroin, aber auch Tabletten. Bei uns geht es nicht um Spielsucht oder Ess-Störungen. Bei uns ist aber jeder willkommen der kurzfristig oder dauerhaft etwas an seinem Konsum ändern möchte und noch keinen Plan hat, wie man das packen soll. Oder auch

wer sich einfach mal das Prinzip der Selbsthilfe anschauen möchte. In einer Selbsthilfegruppe kann man fast jedes Thema ansprechen, egal ob klein oder gross. Weil meistens sind es die kleinen Probleme, die uns dorthin geführt haben, wo wir uns jetzt befinden. An einen Wendepunkt. Oft sind es auch Tabu-Themen die in der Gesellschaft verhöhnt werden, weshalb uns der Mut fehlt, diese an zu sprechen. Eine Selbsthilfegruppe kann Abhilfe schaffen, ihr seid in Gesellschaft von Gleichgesinnten, die euer Leid nachempfinden können und zum Teil ähnliche Erfahrungen gemacht haben. Eine Suchterkrankung ist nicht heilbar, aber wir als Gruppe können diese Krankheit erträglicher machen. Unsere Gruppe läuft in der Regel ähnlich ab wie andere Gruppen mit dem Unterschied, dass wir auch aufs Internet zugreifen können und interessante Berichte während der Gruppe zeigen, die wir im Anschluss diskutieren. Auch Die Weitervermittlung in eine Präsenzgruppe ist möglich da wir im engen Kontakt mit den beiden Gruppen im Carlo-Bettermann-Haus stehen. Neue Teilnehmer sind herzlich willkommen, bitten wir aber um Anmeldung - entweder in der Selbsthilfekontaktstelle Marzahn-Hellersdorf, Tel.: 030 542 510 3, E-Mail: selbsthilfe@wuhletal.de oder per Emailkontakt an Ramon, Email: wasserwachtRL@gmx.de.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Trauer - neuer Selbsthilfegruppe nimmt weitere Teilnehmende auf

Trauer ist eine der schwersten Lebenskrisen im Leben eines Menschen. Sie braucht Unterstützung und Begleitung, damit der Trauerprozess lebendig seinen Weg suchen kann und der Trauernde in eine veränderte Lebenssituation hineinwachsen kann. Haben Sie einen geliebten Menschen verloren und trauern? Möchten Sie sich mit anderen Betroffenen austauschen? Möchten Sie die Last in dieser schweren Zeit und darüber hinaus gemeinsam schultern? Möchten Sie verschiedene Bewältigungsstrategien und Trauerrituale kennen lernen? Wir suchen noch weitere Betroffene für die neue Selbsthilfegruppe. Hier finden sich Menschen, mit denen Sie Ihre Trauer im offenen Gespräch teilen können. Wir treffen uns jeden Mittwoch um 12:00 Uhr in der Selbsthilfekontaktstelle Marzahn-Hellersdorf, Alt Marzahn 59A, 12685 Berlin. Wenn Sie Interesse an der Teilnahme haben, dann melden Sie sich gerne ab sofort in der Selbsthilfekontaktstelle unter der Tel: 030 54 25 103, per Email an selbsthilfe@wuhletal.de oder persönlich im Büro.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Ängste & Depression - Selbsthilfegruppe hat noch Plätze frei

Angst schnürt Dir die Kehle zu? Depressionen ziehen Dich in die Tiefe der Handlungsunfähigkeit? Und beide zusammen sind kaum zu ertragen?

Wie sich Ängste und Depression aushalten lassen und wie ein souveräner Umgang mit Ihnen möglich ist kann der Austausch in einer Selbsthilfegruppe zeigen. Sie kann zwar keine Therapie ersetzen, aber sinnvoll ergänzen. In einer Selbsthilfegruppe geht es darum, mehr auf den Körper, die Psyche und Gedanken zu achten und eine gesunde, liebevolle Beziehung mit sich selbst herzustellen und in einer Gemeinschaft zu erleben. Wir sind offen für weitere Betroffene und treffen uns jeden Donnerstag von 16:00 bis 17:30 Uhr im Alkoholfreien-Begegnungs-Centrum ABC in Alt Marzahn 54, 12685 Berlin. Neue Teilnehmer sind uns herzlich willkommen, bitten wir aber um Anmeldung - entweder in der Selbsthilfekontaktstelle Marzahn-Hellersdorf, Tel.: 030 542 510 3, E-Mail: selbsthilfe@wuhletal.de oder persönlich im Büro

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Kinderlose Singlefrauen der Babyboomer Generation

Bist Du auch ohne Partnerschaft, Kinder oder Enkel?

Möchtest Du Dich mit Gleichgesinnten unterhalten und austauschen, etwas unternehmen? Möchtest Du die Gruppe mit Deinen Ideen für Freizeitunternehmungen, auch am Wochenende oder an Feiertagen, beleben? Möglicherweise eine Freundin fürs Alter finden?

Hast Du Interesse an 14-tägigen Treffen, persönlich, handyfrei und mit Neugier auf die anderen Frauen der Gruppe? Wenn sich genug Interessentinnen gefunden haben, starten wir die Gruppe.

Kontakt und Anmeldung:

Nachbarschaftsheim Schöneberg

selbsthilfe@nbhs.de oder Tel. (030) 85 99 51 -322 /-330 /-333

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Neue Selbsthilfegruppe „Cannabisfrei“ hat noch Plätze frei

In Marzahn-Hellersdorf entsteht eine neue Selbsthilfegruppe für Menschen, die ihren Cannabiskonsum überdenken und vielleicht sogar ganz aufhören wollen und sich folgende Fragen immer wieder stellen: Wie reguliere ich mich ohne Cannabis? Was mache ich mit der Energie und der Zeit bei klarem Verstand? Was mache ich mit den vielen negativen Erinnerungen & Erlebnissen, die ich bisher sehr gut mit Cannabis verdrängen konnte? Wie schaffe ich es, ohne Cannabis ein- und durchgehend zu schlafen? Ich habe keinen Appetit ohne – was mache ich gegen das Übelkeitsgefühl nach wenigen Happen?

Die Selbsthilfekontaktstelle Marzahn-Hellersdorf sucht erwachsene Menschen, die von den Auswirkungen ihren bisherigen Konsums betroffen sind und den nüchternen Austausch in einer freien Selbsthilfegruppe suchen. Es geht in diesem Aufruf nicht um medizinisch betreuten Konsum oder „betreutes Kiffen“ in einer Community, sondern es geht in diesem Aufruf um positive Veränderung im Konsum mit dem Rückhalt einer Selbsthilfegruppe. Darüber soll ein Austausch stattfinden. Es werden weitere Betroffene gesucht, die ebenfalls diese Anliegen haben und Hilfe zur Selbsthilfe in einem vertrauensvollen Umfeld suchen. Ein Termin und Treffpunkt für ein regelmäßiges Treffen wird gemeinsam beschlossen. Anmeldungen können in der Selbsthilfekontaktstelle persönlich vor Ort in Alt-Marzahn 59A, 12685 Berlin, telefonisch unter 030 5425103 oder per E-Mail an selbsthilfe@wuhletal.de erfolgen.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Psoriasis - Selbsthilfe

Dienstag, 6. Mai 2025 um 19.00 Uhr

im Familienzentrum des Pestalozzi-Fröbel-Hauses, Mehringdamm 114, 10965 Berlin-Kreuzberg. Raum 401 A, 2. Etage. Aufzug ist vorhanden.

Thema: Wir wollen reden. Offene Gesprächsgruppe, diesmal gerne mit Freunden, Angehörigen, etc.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Ukrainische und russische Selbsthilfegruppe - für alle, die es leid sind, alles in sich hineinzufressen

Ängste, Depressionen, Panikattacken, ständige Anspannung – wenn dir das bekannt vorkommt, dann hast du bestimmt viel auf dem Herzen. Und wir sind bereit, dir zuzuhören. Diese Gruppe ist kein Ort für Floskeln wie „Reiß dich zusammen“ oder „Alles wird gut“. Hier kannst du offen über deine echten Gefühle sprechen – ohne Angst, missverstanden zu werden. Außerdem kannst du Methoden ausprobieren, die helfen, mit schwierigen Emotionen besser umzugehen. Kein Druck, keine Regeln, kein Zwang. Nur ein Raum, in dem du freier atmen kannst. Komm vorbei und spüre selbst, ob es sich richtig für dich anfühlt. Vielleicht wird es hier ein kleines bisschen leichter.

Zeit: Mittwoch, 18-20:30 Uhr

Kontakt: berlin.Vsesvit@gmail.com

Ort: Selbsthilfezentrum Reinickendorf
Eichhorster Weg 32 / 13435 Berlin

Telefon 030 / 4 16 48 42

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Gruppe in Gründung

Selbsthilfegruppe Stoffwechsel

Termin: 1. und 3. Montag im Monat, 17.30 – 19.00 Uhr

Hallo, schön dass du da bist! In dieser Gruppe geht es um den Stoffwechsel. Du hast einen schnellen Stoffwechsel und bleibst schlank? Oder du hast eventuell einen langsamen Stoffwechsel und du bist einfach kräftiger? Dann herzlich willkommen in der Gruppe!

Diese Gruppe soll einen Raum und die Möglichkeit bieten, sich auszutauschen. Hier darf ein regelmäßiger Austausch stattfinden über Alltagssituationen, eventuelle Vorurteile...

Die Gruppe soll aber auch Mut machen und eine schöne und nette Zeit für Gespräche bieten.
Melde dich gerne. Ich freue mich.

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

Ort: KIS im Stadtteilzentrum Pankow, Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin (Kleiner Gruppenraum, 1. OG)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

in Gründung

Migräne + Kopfschmerz

Termin: 1. Donnerstag im Montag, 10:00 - 11:30 Uhr

Hilfe, ich habe wieder Migräne. Die Sonne scheint und ich liege im Dunkeln. Alles ist zu laut, zu hell, zu viel. Das Treffen mit Freunden schon wieder absagen. Vor Familienfeiern wächst die Anspannung, hoffentlich bleibe ich kopfschmerzfrei, bloß nicht enttäuschen. Was hilft, was nicht, schon alles ausprobiert, Medikamente, Yoga, Unmengen Wasser trinken, joggen... kennst du das auch? Lasst uns gemeinsam die Lebensfreude zurückholen. Seid willkommen, wir sind nicht allein.

Ort: KIS im Stadtteilzentrum Pankow, Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin (Kleiner Gruppenraum, 1. OG)

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Deutsche Huntington-Hilfe Berlin-Brandenburg e.V.

Mitgliederversammlung und Gesprächsrunde mit Kalle Brosig (DHH-Ehrenvorsitzender)

20. Mai 2025, 18:30 Uhr

Treffpunkt: Café Thusnelda in der Heilandskirche, Thusnelda-Allee 1, 10555 Berlin-Tiergarten

Kontakt: Andreas Schmidt

Tel. 030 6015137

E-Mail: a.schmidt@dhh-ev.de

Internet: <https://www.dhh-ev.de/miteinander/landesverbaende/landesverband-berlin-brandenburg>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Neue Selbsthilfegruppe für Hochsensible Menschen in Lichtenberg

Du reagierst schon seit Deiner Kindheit intensiv auf unzählige Reize und bist deshalb schnell überfordert? Du hast eine niedrige Reizschwelle? Vielleicht hast Du auch schwächere Filter oder stärkere Antennen als Menschen in Deinem Umfeld? Bist Du harmoniebedürftig und möchtest Disharmonien schnell ausgleichen? Neigst Du zu Selbstkritik und Perfektionismus? Dann kannst Du Dich gerne in unserer Gruppe mit anderen Betroffenen zu verschiedenen Themen der Hochsensibilität austauschen.

Eine Selbsthilfegruppe ersetzt keine Therapie, und wir können keine medizinische oder psychologische Beratung bieten. Wir können uns aber zweimal im Monat in angenehmer Atmosphäre treffen, unsere Erfahrungen miteinander teilen und uns dabei gegenseitig stärken. Dafür erarbeiten wir gemeinsame Gruppenregeln.

Termin: 2. und 4. Freitag im Monat, 17:00 Uhr

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

Kontakt: selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de

Telefon: 030 55491892

Hinweis: Eine Anmeldung ist notwendig.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Lebenshunger - Selbsthilfegruppe für Betroffene von Anorexie – Bulimie

(Gruppe in Gründung für Menschen ab 30 Jahren)

Termin: 2. und 4. Mittwoch im Monat, 19.30 – 21.00 Uhr

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

Für Menschen, für die Essen mehr ist als schlicht Essen, Selbsterhalt und Ernährung. Eher eine Last und Überforderung mit stark destruktiven Zügen. Häufig begleitet von Ängsten, Depressionen sowie negativen und bleibenden gesundheitlichen Schäden.

Veränderung(en) und Heilung liegen stets in uns selbst, aber im Dialog, im Austausch und mit Hilfe anderer Betroffener, jenseits professioneller therapeutischer Hilfe, gelingt es vielleicht besser: Raus aus der Isolation, der Scham und den Selbstanklagen hin zu einer wertschätzenden gegenseitigen Annahme und Unterstützung.

Geplant ist eine Gruppe in Präsenz für Menschen ab 30 Jahren, die aktuell nicht von einer lebensbedrohlichen Anorexie, atypischer Anorexie und Bulimie betroffen sind und Wege der Heilung suchen, ihr zerstörerisches Verhalten aufgeben und sich in ihrer Betroffenheit anderen öffnen möchten. Angedacht sind zwei monatliche Treffen in Präsenz. Die ersten Treffen werden unterstützt durch erfahrene Berater*innen von der Selbsthilfekontaktstelle KIS Pankow, um die Gruppe zu festigen.

Beginn: Die Gruppe trifft sich voraussichtlich ab August 2025.

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Selbsthilfegruppe Stoffwechsel (Gruppe in Gründung)

Termin: 1. und 3. Montag im Monat, 17.30 – 19.00 Uhr

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

Hallo, schön dass du da bist! In dieser Gruppe geht es um den Stoffwechsel. Du hast einen schnellen Stoffwechsel und bleibst schlank? Oder du hast eventuell einen langsamen Stoffwechsel und du bist einfach kräftiger? Dann herzlich willkommen in der Gruppe!

Diese Gruppe soll einen Raum und die Möglichkeit bieten, sich auszutauschen. Hier darf ein regelmäßiger Austausch stattfinden über Alltagssituationen, eventuelle Vorurteile...

Die Gruppe soll aber auch Mut machen und eine schöne und nette Zeit für Gespräche bieten.

Melde dich gerne. Ich freue mich.

Ort: KIS im Stadtteilzentrum Pankow, Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin (Kleiner Gruppenraum, 1. OG)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Selbsthilfegruppe für queere Menschen mit diagnostizierter Borderline-Störung (Gruppe in Gründung)

Termin: Mittwoch, 18:00 – 20:00 Uhr

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

Du bist queer und hast die Diagnose Borderline? Du fühlst dich manchmal unverstanden und wünschst dir einen geschützten Raum, in dem du dich mit Menschen austauschen kannst, die ähnliche Erfahrungen teilen?

Wir gründen eine Selbsthilfegruppe speziell für queere Menschen mit diagnostizierter Borderline-Störung. Unser Ziel ist es, einen sicheren und wertschätzenden Raum zu schaffen, in dem wir uns gegenseitig unterstützen, Erfahrungen teilen und gemeinsam Wege finden, mit Herausforderungen umzugehen.

Wichtige Informationen:

- Die Teilnahme ist ausschließlich für Personen mit einer diagnostizierten Borderline-Störung gedacht.
- Respekt und Offenheit gegenüber allen queeren Identitäten und Lebensweisen sind

Grundvoraussetzungen.

Ob du gerade erst deine Diagnose erhalten hast oder schon länger damit lebst – in unserer Gruppe kannst du sein, wie du bist, und dich mit Menschen austauschen, die dich verstehen.

Interessiert? Melde dich bei uns, um mehr zu erfahren und dich anzumelden. Gemeinsam schaffen wir einen Raum für Austausch, Verständnis und gegenseitige Unterstützung.

Ort: KIS im Stadtteilzentrum Pankow, Schönholzer Str. 10, 13187 (Großer Gruppenraum, Seitenflügel)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Gewalt in der Kindheit und Kontaktabbruch zu den Eltern

Termin: 1. und 3. Donnerstag im Monat, von 18:30 bis 20:30 Uhr

Anmeldung per E-Mail an safespacepankow@proton.me

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

wenn das Verhältnis zu den eigenen Eltern so stark belastet ist oder der Kontakt sogar ganz abgebrochen wurde. Um eine solch belastende Kindheit aufzuarbeiten braucht es oft psychologische Behandlung, die innerhalb der Selbsthilfegruppe nicht möglich ist. Diese Gruppe soll Betroffenen zeigen, dass sie nicht allein sind, ihre Gefühle in Ordnung sind und dass sie diese auch miteinander teilen dürfen. Das Ziel ist es, uns durch Verbundenheit und Austausch gegenseitig zu stärken.

Die Gruppe ist offen für erwachsene Menschen aller Geschlechter. Der Zugang zum Gruppenraum ist leider nicht barrierefrei.

Ort: KIS im Stadtteilzentrum Pankow, Schönholzer Str. 10, 13187 (Kleiner Gruppenraum, Seitenflügel)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Migräne + Kopfschmerz

Gruppe in Gründung

Termin: 1. Donnerstag im Montag, 10:00 - 11:30 Uhr

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

Hilfe, ich habe wieder Migräne. Die Sonne scheint und ich liege im Dunkeln. Alles ist zu laut, zu hell, zu viel. Das Treffen mit Freunden schon wieder absagen.

Vor Familienfeiern wächst die Anspannung, hoffentlich bleibe ich kopfschmerzfrei, bloß nicht enttäuschen. Was hilft, was nicht, schon alles ausprobiert, Medikamente, Yoga, Unmengen Wasser trinken, joggen... kennst du das auch?

Lasst uns gemeinsam die Lebensfreude zurückholen. Seid willkommen, wir sind nicht allein.

Ort: KIS im Stadtteilzentrum Pankow, Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin (Kleiner Gruppenraum, 1. OG)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

STARK ist ein offenes Gruppenangebot für Mütter*

Das offene, interkulturelle und themenbezogene Gruppenangebot „STARK“ richtet sich an Mütter*

- die suchtmittelgefährdet oder abhängig konsumieren und clean sein wollen
- die sich mit dieser Problematik auseinandersetzen und reflektieren möchten
- die Ideen entwickeln wollen, um das eigene Leben selbstbestimmter, strukturierter, gesünder und angenehmer zu gestalten
- die durch positives Denken und Selbstmotivation (lernen wie ich selbst Kraft finde/aufbaue) und durch interaktive (miteinander entwickelte) Methoden – „STARK“ werden wollen.

Aus der Abhängigkeitserkrankung eines Elternteils ergeben sich für Familien und einzelne Familienmitglieder* (insbesondere für die Kinder) unterschiedliche Gefahren und Risiken. Die gesunde Entwicklung von Kindern ist durch die Lebensumstände in suchtblasteten Familien sehr gefährdet. Durch Frühintervention und Prävention können einige Fehlentwicklungen verhindert werden.

Schwerpunkte des Gruppenangebotes sind:

- Seelische und körperliche Gesundheit für mehr Selbstfürsorge stärken
- Umgang mit Sucht und Problemen in der Familie (die Sicht des Kindes)
- Die Auswirkungen des Konsums/der Suchterkrankung auf Kinder besser verstehen
- Bedürfnisse von Kindern kennen und erfüllen lernen
- Möglichkeiten kennen, um die Kommunikation in der Familie zu verbessern
- Grenzen setzen (Abgrenzung lernen)
- Positive Ziele für die Zukunft finden
- Erfahrungen mit anderen Müttern* austauschen

Termin: jeden Dienstag (wöchentlich, in Präsenz), von 10:00 Uhr – 12:00 Uhr

Ort: in 10969 Berlin, Friedrichstr. 231, 2 HH, 2. OG rechts,

Team: StoffBruch, Raum 1 statt.

Anmeldungen unter: Telefon: 030-285 994 52 Mail: stoffbruch@frausuchtzukunft.de (die Teilnehmer*innen können sich gern mit uns in Verbindung setzen und Fragen stellen)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Rauchfrei - Selbsthilfegruppe für Ex-Rauchende

Termin: 2. Freitag im Monat, 18:30 - 20:00 Uhr

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

Wir sind eine Gruppe für Menschen, die mit dem Rauchen aufgehört haben und nach dem Ende von Entwöhnungsprogrammen/-kursen weiterhin (moralische) Unterstützung suchen. Unser Konzept besteht darin, uns gegenseitig zu helfen und Lösungen im Miteinander zu finden.

Insbesondere wollen wir Menschen auffangen, die auch nach Monaten oder Jahren noch Probleme haben, oder in Krisensituationen befürchten, rückfällig zu werden.

Oft sind die Auswirkungen eines Rauchstopps für Personen, die jahrzehntelang geraucht haben, erheblich gravierender als dieses allgemein vermutet wird. Veränderungen im persönlichen Bereich können das Leben sehr durchrütteln.

Hier wollen wir uns gegenseitig dabei helfen, Bewältigungsstrategien zu finden und rauchfrei zu bleiben. Aber vielleicht möchten Sie auch nur neue Ex-Rauchende kennenlernen und sich austauschen, auch dann sind Sie herzlich willkommen.

Wir bitten um Verständnis darum, dass wir keine Personen, die noch aktiv rauchen, zu dieser Gruppe einladen können.

Ort: KIS im Stadtteilzentrum Pankow, Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin (Kleiner Gruppenraum, 1. OG)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Die Exekutive. Arbeitsgemeinschaft für Accountability und Body-Doubling

Termin: 1. + 3 Freitag im Monat, 10:00 - 14:00 Uhr

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

Die ungeöffnete Rechnung, das unliebsame Telefonat oder die Seminararbeit aus dem vorletzten Semester: Unser Alltag ist voll mit vermeintlich kleinen To Do's. Anstatt dich diesen zu widmen, räumst du plötzlich vielleicht lieber deine Bude auf oder findest dich beim Doomscrollen auf der Couch wieder. Irgendwann erscheint es dir unmöglich, mit der eigentlichen Aufgabe anzufangen. Procrastination at its finest. Eine solche Symptomatik kann z. B. im Kontext einer Neurodivergenz auftreten (exekutive Dysfunktion, AD(H)S-Paralyse) oder Teil anderer psychischer Erkrankungen wie Depressionen sein. Um die Blockaden zu überwinden, helfen leider auch keine gut gemeinten Ratschläge oder Schuldzuweisungen.

Was dich erwartet: Wir bieten dir einen geschützten und wertfreien Rahmen, um aufgeschobene Aufgaben aus deinem Alltag anzugehen und abzuschließen. Durch einen offenen Austausch und gegenseitiges Vertrauen möchten wir eine Verbindlichkeit schaffen, die uns beim Erreichen unserer persönlichen Vorhaben unterstützt (Stichwort: Accountability). Positiv wirkt sich dabei aus, dass wir alle parallel an unseren Aufgaben arbeiten (Stichwort: Body doubling).

Was wir machen: Unsere Treffen sind nach einem festen Ablauf strukturiert – inklusive regelmäßiger Pausen, in denen Erfolge gefeiert und Rückschläge reflektiert werden. Für uns steht nicht Effizienz, sondern das Ins-Tun-Kommen im Vordergrund. Dabei unterstützen wir uns im Rahmen unserer Möglichkeiten auch gegenseitig.

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Offener Spielertreff für neurodivergente Menschen

Termin: 3. Samstag im Monat, 14:00 - 18:00 Uhr

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

Aus einer Selbsthilfegruppe für Erwachsene mit Autismus entstand die Idee, einen Spielertreff zu gründen. Von Anfang bis Ende wollen wir uns den Spielen widmen und somit in andere Welten abtauchen. Bringt gerne eure eigenen Gesellschaftsspiele mit (eine Liste wird's geben) oder kommt so (wir spielen auch Spiele ohne Materialien). Vor Ort entscheiden wir dann, was gespielt wird, und dabei können mehrere Gruppen entstehen. Im Vordergrund steht, dass jeder inkludiert ist, und wer erstmal nur zuschauen möchte, der schaut nur zu.

Auch ist es möglich, später hinzuzukommen, wenn man z. B. anderweitig verplant sein sollte; genauso wie jederzeit zu gehen.

(Bitte beachtet, dass dies keine Gesprächsrunde darstellt! und ich als Organisator weiß, wie schwer die Diagnosesituation mit einer neurologisch angeborenen Kondition/Störung im Erwachsenenalter sein kann. Eine erste Hilfe bei verschiedenen Störungen können Plattformen wie Foren, Reddit und YouTube bieten - genauso wie, und allen voran, die eigene Selbsterfahrung. Eine persönliche Empfehlung bzgl. Autismus sind Videos aus der Playliste "Autismus & Asperger" von Tom Harrendorf.)

Bei Teilnahme wird ein Stuhlgeld von einem Euro erhoben. Durch Vorgaben vom Senat ist die KIS Pankow nämlich verpflichtet, Einnahmen zu erwirtschaften.

Weiteres kann nach Anmeldung erfragt werden.

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Gruppengründung

Partner:innen von Menschen mit psychischen Erkrankungen

1. und 3. Mittwoch im Monat, 17-18:30 Uhr

Ort: Raum für Beteiligung, Potsdamer Str. 50, 14163 Berlin

Anmeldung: selbsthilfe@mittelhof.org oder 030 801975-14

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Neue Selbsthilfegruppe im Selbsthilfezentrum Reinickendorf

Prison Break - Raus aus der toxischen Beziehung (Männergruppe)

Narzissmus und toxische Beziehungen sind Themen, die in den letzten Jahren immer häufiger Beachtung finden. Meistens wird davon ausgegangen, dass es sich bei den Opfern narzisstischer Strategien wie Gaslighting, Beleidigung, Drohung, Schuldumkehr, emotionale Erpressung, psychische und physische Gewalt usw. normalerweise um Frauen handelt. Betroffen sind jedoch auch viele Männer, für die es in diesem Bereich allerdings weniger Anlaufstellen und Hilfsangebote gibt. In dieser Selbsthilfegruppe treffen sich Männer, die in einer toxischen Beziehung leben oder sich aus einer solchen gelöst haben. Wir unterstützen uns in einem geschützten Raum gegenseitig bei allen Fragen, die beim Umgang mit bzw. der Trennung von toxischen Partnerinnen auftreten.

Zeit: Freitag 14:30 – 16:30 Uhr, jede 1. + 3. + 5. Woche

Ort: Selbsthilfezentrum Reinickendorf - Eichhorster Weg 32, 13435 Berlin

Wir bitten um vorherige Anmeldung!

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Erwachsene Kinder von Messies (in Gründung)

Aufwachsen im Chaos hinterlässt Spuren und stellt uns auch als Erwachsene vor weitere Herausforderungen. In unserer Gruppe tauschen wir Erfahrungen aus, stärken uns und finden Wege zu einem gesunden Umgang mit unseren erkrankten Eltern (-teilen).

Gruppentreffen jeden 1. Freitag des Monats 17:30 – 19:00 Uhr

Selbsthilfe Kontaktstelle Friedrichshain - Boxhagener Str. 89 - 10245 Berlin

Bitte anmelden unter:

E-Mail: KindervonMessies@gmail.com

Tel.: [030 291 834 8](tel:0302918348), E-Mail: info@selbsthilfe-treffpunkt.de, Website: www.selbsthilfe-treffpunkt.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Sober curious – Neugierig ins Nüchtern-Sein

...und den Wandel, den es mit sich bringt

Gruppe in Gründung

Wir beleuchten die Themen rund um Abhängigkeit auf legale Suchtmittel wie z. B. Alkohol und Zucker und dadurch entstandene Verhaltensweisen. Spielerisch arbeiten wir daran neue konstruktive Verhaltensstrukturen in unser Leben zu integrieren. Unser Ziel ist es damit unliebsame Gewohnheiten in beständigen kleinen bis großen Schritten zu überschreiben.

Zusätzliche Themen der Gruppe:

- Verstehen wie Gewohnheitsstrukturen funktionieren
- Ernährung und gesundes Leben
- Zufriedenheit mit sich selbst als erstrebenswertes Ziel

Termin und Zeit werden vereinbart, sobald sich 6 Interessent*innen gefunden haben

Ort: Selbsthilfezentrum Neukölln-Nord im Haus der Vielfalt Wilhelm-Busch-Straße 12, 12043 Berlin

BERATUNG DER SELBSTHILFE FÜR DIE SELBSTHILFE

Ab Mai 2025

Neue Beratungsstellen in Berlin für Menschen mit postviralen Erkrankungen

Viele Menschen leiden nach einer Virusinfektion unter anhaltenden Beschwerden wie z.B. Long-/Post-COVID, ME/CFS oder PostVac. Unsere neuen Beratungsstellen bieten künftig gezielte Unterstützung und Orientierung.

Beratung

Die Beratungsstellen „Beratung & Hilfe Postvirale Syndrome“ sind jetzt online. Einen ersten Eindruck davon lässt sich bei einem Besuch auf <https://postviral-beratung.berlin> gewinnen.

Die drei Beratungsstellen, die sich an unterschiedlichen Standorten in Berlin befinden, bieten Sozialberatung und psychosoziale Unterstützung sowie Beratung bei allen Themen und Herausforderungen im Zusammenhang mit postviralen Erkrankungen an. Betroffene sowie An- und Zugehörige können sich mit ihren Fragen und Anliegen an die Beratungsstellen wenden. Die Beratung findet telefonisch, persönlich oder per Video statt.

Beratung nur nach Terminvereinbarung

Wir beraten ausschließlich nach vorheriger Terminvereinbarung. Unsere zentralen Sprechzeiten dienen dazu, erste Informationen zu geben und gemeinsam mit Ihnen einen passenden Beratungstermin zu vereinbaren.

Diese zentralen Telefonsprechzeiten finden an folgenden Werktagen und zu folgenden Uhrzeiten statt:

Montag 10 bis 12 Uhr

Mittwoch 15 bis 17 Uhr

Donnerstag 10 bis 12 Uhr

Erreichbarkeit

Sie haben die Möglichkeit, uns an einem der drei Standorte nach Terminvereinbarung persönlich aufzusuchen, wir beraten Sie aber gern auch am Telefon oder per Video.

Kontakt: Tel. 030 89028555 |

info@postviral-beratung.berlin

<https://www.postviral-beratung.berlin/beratung>

Unterstützung bei postviralen Syndromen

Viele Menschen in Berlin sind an postviralen Syndromen erkrankt. Dazu gehören unter anderem Long-COVID/Post-COVID und Myalgische Enzephalomyelitis/Chronisches Fatigue Syndrom (ME/CFS).

Unser Beratungsangebot unterstützt Betroffene an der Schnittstelle zwischen medizinischer Versorgung und sozialen Herausforderungen rund um die Erkrankungen. Die Beratung ist telefonisch, online und an den drei Standorten in Berlin möglich.

Selbsthilfegruppen finden und kennenlernen

In Selbsthilfegruppen unterstützen sich Betroffene und Angehörige gegenseitig. Der Austausch auf Augenhöhe hilft, soziale, psychische und krankheitsbedingte Belastungen besser zu bewältigen. Auch wertvolles Wissen aus Erfahrung wird geteilt. Wir vermitteln Sie gern in eine Gruppe – oder nutzen Sie unsere Liste.

Kooperation und Vernetzung

Ein zentraler Bestandteil unseres Beratungskonzepts ist die Peer-Beratung – also Unterstützung durch geschulte Betroffene für Betroffene – sowie die enge Zusammenarbeit mit bestehenden Selbsthilfegruppen. Darüber hinaus legen wir großen Wert auf die Kooperation mit der medizinischen Forschung und Versorgung. Wir arbeiten zusammen mit dem [Forschungsprojekt „PAIS Care Berlin“ des Charité Fatigue Centrums](#) und mit dem [Long-COVID-Netzwerk der Kassenärztlichen Vereinigung Berlin](#).

Über das Projekt

Wer an einem postviralen Syndrom erkrankt, braucht oft auch psychosoziale Unterstützung. Die Landesvereinigung Selbsthilfe Berlin e.V. und SELKO – Verein zur Förderung von Selbsthilfe-Kontaktstellen e.V. unterstützen Betroffene ab Frühjahr 2025 mit einem neuen Beratungsangebot – gefördert vom Berliner Senat.

Gemeinsames Projekt der Berliner Selbsthilfe-Dachverbände

Unser Beratungsangebot ist ein gemeinsames Projekt der beiden Dachverbände der Selbsthilfe in Berlin: SELKO – Verein zur Förderung von Selbsthilfe-Kontaktstellen e.V. ist der Dachverband der Selbsthilfe-Kontaktstellen und der Kontaktstellen PflegeEngagement in Berlin. Als eine der bezirklichen Selbsthilfe-Kontaktstellen beteiligt sich auch die Kiezspinne FAS e.V. am Projekt.
Die Landesvereinigung Selbsthilfe Berlin e.V. ist der Dachverband der Selbsthilfeorganisationen in Berlin.

» [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

Tel **030-890285-58** oder Mail: sozialberatung@sekis-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

BERATUNG DER SELBSTHILFE FÜR DIE SELBSTHILFE

Online-Peer Beratung für Menschen mit psychischen Erkrankungen

2. und 4. Montag, 15 Uhr und 16:30 Uhr

Selbsthilfe-Kontaktstelle Steglitz-Zehendorf im Mittelhof

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

Anmeldung: selbsthilfe@mittelhof.org oder Tel. 030 801975-14

» [Inhaltsverzeichnis](#)

BERATUNG DER SELBSTHILFE FÜR DIE SELBSTHILFE

Peerberatung zum Thema Depression in Tiergarten

mit Expertin aus Erfahrung Nora Fieling

Mal mit jemandem reden, die ein Leben mit Depressionen aus eigener Erfahrung kennt. Verstanden werden, Fragen stellen, gute Erfahrungen zu Netzwerken in Berlin erhalten. Es ist kein Ersatz für therapeutische oder psychiatrische Gespräche, jedoch für viele eine hilfreiche Ergänzung.

Jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat um 15.00 oder 16.30 Uhr

Ort: Perleberger Str. 44, 10559 Berlin | Terminvergabe via

Tel.: 030 - 3 94 63 64 oder

Mail: kontakt@stadtrand-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PODCAST UND DIGITALES

Echte Stimmen - Podcast zur Selbsthilfe in Berlin

Dieser Podcast schafft echten Raum für echte Themen, die Menschen in der Selbsthilfe beschäftigen und bewegen. Sei es der Umgang mit psychosozialen Themen und Erkrankungen, wie Depressionen, Suchterkrankungen oder auch körperliche Beeinträchtigungen. Euch erwartet ein tiefer und authentischer Einblick in die Berliner Selbsthelfewelt und ihr lernt die enorme, oft unterschätzte Vielfalt kennen. Erfahrt mehr über den gesellschaftlichen Wert von Selbsthilfegruppen, über die verschiedenen Formen und trefft inspirierende Menschen.

60 Wenn Tabus gebrochen werden – Anna & Henrik über Selbsthilfe bei Essstörungen

In dieser Folge sprechen wir mit Anna und Henrik über ihre Geschichte mit Essstörungen und Selbsthilfe. Wir sprechen über Kontrolle, Kontrollverlust und welche Rolle Beziehungen bei der Essstörung spielen. Ihr hört, was Anna und Henrik dazu bewegt hat in eine Selbsthilfegruppe zu gehen beziehungsweise eine zu gründen und wie das abgelaufen ist. Sie erzählen davon, wie der erste Gruppenbesuch für sie war, worüber sie in ihren Gruppen reden und welche Tabus dabei gebrochen werden. Ihr hört, wie sie in ihren Gruppen mit Triggern umgehen und auch was eine Gruppe dazu bewegt sich aufzulösen.

<https://www.sekis-berlin.de/echte-stimmen>

59 Leben mit chronisch entzündlichen Darmerkrankungen

650.000 Menschen sind in Deutschland von chronisch entzündlichen Darmerkrankungen betroffen und deren Leben ist in vielen Bereichen stark beeinflusst. Wir sprechen in dieser Folge nicht nur über die Herausforderungen, denen Menschen mit dieser Erkrankung im Alltag begegnen, sondern auch über Hoffnung, Gemeinschaft und den Mut, sich nicht allein zu fühlen. Mit Lea, Lars und Nadine sprechen wir über ihre Selbsthilfe-Initiative „dugehstnichtallein“, was sie dazu bewegt hat diese Initiative ins Leben zu rufen und die Bedeutung, die Selbsthilfe auf ihrem Genesungsweg hat. Die drei haben sich zusammengeschlossen, um mit anderen Betroffenen ihre Erfahrung zu teilen, Unterstützung zu finden und mit der Erkrankung besser umzugehen. Alle leben selbst mit einer CED und berichten von ihren ganz persönlichen Geschichten. Ihr erfahrt welche Rolle die Selbsthilfe-Kontaktstellen beim Gründungsprozess der Selbsthilfegruppen spielt und über welche Themen und Tabus in den Gruppen gesprochen wird.

Alternativer Link: <https://echte-stimmen.podigee.io/59-lebenmitchronischentzundlichendarmerkrankungen>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PODCAST UND DIGITALES

Partizipation, Demokratie und Digitalität

12. Folge des Digital Kompass Podcasts

Der Digitalkompass hat zum Ziel, digitale Barrieren zu überwinden. In der 12. Folge des Digital Kompass Podcasts diskutieren Juliane Harms (BIFOS – Bildungs- und Forschungsinstitut zum selbstbestimmten Leben Behinderter) und Dr. Angela Jain (Bertelsmann Stiftung) darüber, was erfolgreiche Partizipation in der Demokratie bedeutet und wie Menschen mit Behinderungen stärker in politische Entscheidungsprozesse eingebunden werden können.

Ein Gespräch mit Juliane Harms (BIFOS) und Dr. Angela Jain (Bertelsmann Stiftung).

In der 12. Folge des Digital Kompass Podcasts diskutieren wir mit Juliane Harms (BIFOS – Bildungs- und Forschungsinstitut zum selbstbestimmten Leben Behinderter) und Dr. Angela Jain (Bertelsmann Stiftung) die Schnittpunkte von Partizipation, Demokratie und Digitalität.

Themen der Folge:

Was bedeutet erfolgreiche Partizipation in der Demokratie?

Wie können Menschen mit Behinderungen stärker in politische Entscheidungsprozesse eingebunden werden?

Chancen und Herausforderungen digitaler Räume für den gesellschaftlichen Dialog.

Die Rolle von Barrierefreiheit: Warum Audiodeskription, Gebärdensprache und leichte Sprache essenziell sind.

Hybride Formate als Schlüssel für eine inklusive Partizipation.

Bedrohungen für die Demokratie durch Fragmentierung und fehlende Regeln im digitalen Raum.

Empowerment: Warum Menschen mit Behinderungen nicht nur in eigener Sache Experten sind.

Unsere Gäste teilen inspirierende Einblicke aus ihrer Arbeit und diskutieren, wie digitale Tools und echter Dialog Hand in Hand gehen können, um die Demokratie zu stärken.

Mehr Infos zum Projekt Digital Kompass unter www.digital-kompass.de.

Feedback? Wir freuen uns über eure Rückmeldungen!

Links:

Projekt bifos empowerment-zur-selbstvertretung.de <<https://empowerment-zur-selbstvertretung.de/>>

Projekt Forum gegen Fakes forum-gegen-fakes.de <<https://forum-gegen-fakes.de/de/start>>

Kurs von Frau Harms Weiterbildung-Empowerment-zur-Selbstvertretung <

<https://www.digital-kompass.de/>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PODCAST UND DIGITALES

Portal Digitale Selbsthilfe

Was muss ich beachten, wenn ich mich mit meiner Selbsthilfegruppe digital treffen möchte? Treffen sich Gruppen zu meinem Thema bereits online? Wie unterscheiden sich digitale von analogen Selbsthilfegruppen? Und wie wahren wir die Vertraulichkeit im digitalen Raum? Auf dieser Internetseite finden Sie Antworten zu diesen und vielen anderen Fragen.

<https://digitale-selbsthilfe.de/>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Podcast: Haben jetzt alle ADHS?

Der Eindruck ist klar: immer mehr Menschen haben ADHS. Ist ADHS plötzlich in Mode? Vielleicht sogar schick? Manche sprechen von einer Superpower fürs Gehirn - andere von Hyperfokus dank ADHS. Doch was steckt in Wirklichkeit dahinter? Sind immer mehr betroffen oder stellen sich nur immer mehr Leute an? Hat ADHS tatsächlich auch gute Seiten?

Diese Folge der Podcastreihe *Betreutes Fühlen* verrät viel über unsere Gesellschaft und über die Missverständnisse von psychischen Störungen weit über ADHS hinaus.

<https://betreutesfuehlen.podgee.io/278-haben-jetzt-alle-adhs>

PUBLIKATION

Fördertöpfe für Vereine NEU erschienen

Hier gibt es alle Informationen zur Broschüre:

<https://www.netzwerk-selbsthilfe.de/bestellen>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PUBLIKATION

Meinungsfreiheit auf digitalen Plattformen

Digitale Plattformen verändern politische, wirtschaftliche und soziale Beziehungen und Strukturen in rasantem Tempo. Dies gilt insbesondere für die Möglichkeiten und Formen der Meinungsäußerung sowie für die Herstellung von Öffentlichkeit. Der Autor beschreibt, systematisiert und diskutiert Herausforderungen für das Recht auf Meinungsfreiheit, die sich aus der Plattformisierung des Internets ergeben. Sein Fokus liegt dabei auf herabsetzenden Äußerungskonstellationen und -dynamiken, an denen sich die Probleme kristallisieren. In diesem Zuge widmet er sich staatlichen und privaten Regulierungstendenzen, die zur Lösung der aufgeworfenen Fragen beitragen sollen. Das Buch liegt auch im OpenAccess-Format vor.

Philipp Buchallik: Meinungsfreiheit auf digitalen Plattformen. Dynamiken und Konstellationen herabsetzender Kommunikation. Bielefeld 2025, 408 S., ISBN 978-3-8376-7519-1

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PUBLIKATION

Rechtsfragen beim Einsatz von KI

Broschüre für gemeinnützige Organisationen vom Paritätischen Gesamtverband

Was muss man beachten, wenn man generative KI-Anwendungen wie ChatGPT in den Arbeitsalltag integriert? Und was, wenn man KI-basierte Online-Dienste bereitstellt? Der Paritätische Gesamtverband hat eine Broschüre speziell für gemeinnützige Organisationen entwickelt, die solche und andere Fragen beantwortet.

Die Broschüre ist im Rahmen des [Projekts #GleichimNetz](#) entstanden und setzt sich unter anderem mit Themen wie der KI-Verordnung der Europäischen Union, Datenschutz und dem Urheberrecht beim Einsatz von KI auseinander. Die Rechtshilfe kann hier heruntergeladen werden:

[Rechtsfragen beim Einsatz von generativer KI in gemeinnützigen Organisationen](#)

von Dr. Till Kreutzer, Rechtsanwalt bei iRights.Law

Paritätischen Gesamtverband | 2025

Quelle: Paritätischer Gesamtverband | www.der-paritaetische.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PUBLIKATION

Algorithmen verändern Gesundheitsverständnis

Gesundheit und Krankheit im Zeitalter der Digitalisierung

Self-Tracking-Apps messen Schlafphasen, KI-Systeme erstellen Prognosen und Chatbots helfen, Krankheitssymptome zu erkennen. Wie verändert die neue Technik Verständnis und Umgang mit Gesundheit und Krankheit? Wie sehr verlassen wir uns auf gemessene oder errechnete Daten? Spielt das subjektive Wohlempfinden noch eine Rolle?

Wissenschaftler aus Philosophie und Soziologie suchen in diesem Sammelband nach Antworten. Aus unterschiedlichen Perspektiven blicken sie auf verschiedene Sichtweisen von Gesundheit und Krankheit und analysieren Grenzverschiebungen unter dem Einfluss der Digitalisierung. Anhand von Beispielen

arbeiten sie die Folgen heraus, die sich aus einer rein normierten, datenbasierten Gesundheitsbewertung ergeben. Im Fokus steht das Verhältnis zum eigenen Körper, die Bewältigung von Krankheiten oder das Arzt-Patienten-Verhältnis. Für umso wichtiger halten die Autoren die digitale Bildung, um die neuen Techniken bewerten zu können.

Karsten Weber, Thomas Zoglauer (Hrsg.): Gesundheit und Krankheit im Zeitalter der Digitalisierung. Bielefeld, Verlag transcript, 2024, 240 Seiten, 40 Euro

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PATIENTENINTERESSEN

Pressemitteilung der BAG Selbsthilfe

Kranke Menschen sollen jetzt auch noch für das schlechte Terminmanagement der Kassenärztlichen Bundesvereinigung (KBV) büßen

BAG Selbsthilfe zeigt sich empört über die Strafgebührrforderung für Patient*innen

„Angesichts der häufig monatelangen Wartezeit auf einen Facharzttermin für gesetzlich versicherte Patient*innen, bleibt ihnen nichts anderes übrig als sich auf mehrere Wartelisten gleichzeitig setzen zu lassen. Da grenzt es schon an Unverschämtheit, wenn kranke Menschen jetzt auch noch für das schlechte Terminmanagement der KBV büßen sollen. Hier sollte doch eher ernsthaft über Strafgebühren für diejenigen Ärztinnen und Ärzte nachgedacht werden, die sich weigern gesetzlich Krankenversicherte zu behandeln, weil sie angeblich überlastet sind, aber privatversicherte Menschen trotzdem noch aufnehmen“, kritisiert Dr. Martin Danner, Bundesgeschäftsführer der BAG SELBSTHILFE, den Vorstoß der Ärztevertretungen scharf.

Die BAG SELBSTHILFE schlägt daher vor, die Ärzteschaft dafür zu sensibilisieren, wie es sich aus Patient*innensicht anfühlt, selbst monatelang Schmerzen aushalten oder auf eine lebensnotwendige Operation warten zu müssen, während der PKV-Versicherte an der Warteschlange vorbei direkt in das Sprechzimmer des Fachmediziners spaziert.

BAG SELBSTHILFE

Kirchfeldstraße 149 - 40215 Düsseldorf

[Pressemitteilung](#) [Dieses Dokument in neuem Tab öffnen und vorlesen](#) 81 KB

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PATIENTENINTERESSEN

BAG Selbsthilfe fordert strukturelle und personelle Stärkung der Patientenvertretung

Koalitionspapier mit positiven Ansätzen aber ohne starke Patientenstimme!

Die BAG SELBSTHILFE erkennt zahlreiche positive Aspekte im Entwurf des Koalitionsvertrages der CDU/CSU und SPD, fordert jedoch dringend Nachbesserungen in zentralen Bereichen der Patientenbeteiligung.

„Die im Koalitionsvertrag vorgesehene Stärkung eines barrierefreien Gesundheitswesens ist ein wichtiger Schritt hin zu einer inklusiven Gesellschaft. Chancengleichheit im Zugang zu medizinischer Versorgung muss selbstverständlich sein. Ebenso begrüßt die BAG SELBSTHILFE die Steuerfinanzierung des Transformationsfonds und den steuerlichen Ausgleich für nicht ausreichende Beitragszahlungen von Bürgergeldempfängern. Diese Maßnahmen tragen dazu bei, die finanzielle Stabilität der Krankenkassen zu sichern und somit Leistungskürzungen, insbesondere bei der Hilfsmittelversorgung, zu vermeiden“, erklärt Dr. Martin Danner, Bundesgeschäftsführer der BAG SELBSTHILFE.

Auch die geplante Stärkung der Patient*innenrechte gegenüber Behandlern bewertet der Dachverband von chronisch kranken und behinderten Menschen als einen richtigen Schritt. Denn die bisherige Beweislastverteilung benachteiligt Patientinnen erheblich. Die notwendige Angleichung gegenüber anderen Vertragsarten muss nun zeitnah erfolgen.

„Enttäuschend ist jedoch, dass die Weiterentwicklung der Patientenbeteiligung im Gesundheitswesen keine Erwähnung im Koalitionsvertrag findet. Die Patientenvertretung hat in den vergangenen [20 Jahren maßgebliche Impulse](#) zur Verbesserung der Versorgung gegeben. Ohne ihr Engagement gäbe es beispielsweise kein Neugeborenen-Screening auf angeborene Herzfehler, Tyrosinose oder spinale Muskelatrophie – Untersuchungen, die schwerwiegende Folgen und Todesfälle verhindern. Ebenso geht das Screening auf Bauchortenaneurysmen für Männer ab 65 Jahren auf die Initiative der Patientenvertretung zurück“, kritisiert Dr. Martin Danner auch als Sprecher des Koordinierungsausschusses der Patientenvertretung im Gemeinsamen Bundesausschuss (G-BA).

Die BAG SELBSTHILFE fordert daher von den Koalitionspartnern, die Stärkung der Patientenvertretung als integralen Bestandteil des Gesundheitswesens im Koalitionsvertrag zu verankern. Patient*innen müssen als gleichwertige Akteure im Gesundheitssystem anerkannt und ihre Mitwirkungsrechte ausgebaut werden. Ein modernes und bürgernahes Gesundheitswesen kann nur mit und nicht ohne die Stimmen der Betroffenen gestaltet werden.

[Pressemittlung](#) [Dieses Dokument in neuem Tab öffnen und vorlesen](#) 81 KB

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PATIENTENINTERESSEN

Umfrage zum Thema Brain Fog an Menschen mit Long Covid, ME/CFS und anderen Autoimmunerkrankungen

Sehr geehrte Damen und Herren,

mein Name ist Annalena Lehmann, und ich forsche im Rahmen meiner Promotion unter Leitung von Prof. Dr. Rolf Diehl am Alfried-Krupp Krankenhaus in Essen zur Validierung der deutschen Version der Brain Fog Scale – ein diagnostisches Instrument zur Erfassung von Brain Fog. Diese Studie ist besonders relevant für Personen ab 18 Jahren mit Long Covid, ME/CFS und anderen Autoimmunerkrankungen, die unter Brain Fog leiden. Sie richtet sich aber auch an Personen, die diese Diagnosen nicht haben und dennoch unter Brain Fog leiden. Ziel der Studie ist es, das Phänomen besser abgrenzen zu können und zu schauen, ob und inwieweit es sich bei unterschiedlichen Erkrankungen unterscheidet.

Die Studie wurde bereits von der Ethik-Kommission votiert und ich kann Ihnen auf Wunsch gerne das Votum zukommen lassen. Die Studie wurde außerdem bereits über das Deutsche Register Klinischer Studien präregistriert: <https://drks.de/search/de/trial/DRKS00036060/details>

Über die Webseite DiReNa bin ich auf Ihre Selbsthilfegruppe gestoßen und möchte Sie hiermit um Ihre Unterstützung bitten.

Um möglichst aussagekräftige Ergebnisse zu erhalten, sind wir auf die Teilnahme möglichst vieler Betroffener angewiesen.

Wenn Sie uns unterstützen möchten, würden wir uns sehr freuen, wenn Sie unsere Umfrage in Ihrem Netzwerk teilen oder auf geeignete Weise weiterleiten, zum Beispiel durch:

- Weiterleitung des untenstehenden Links an potenziell Betroffene
- Teilen des Studienplakats mit QR-Code, welches ich Ihnen im Anhang zukommen lasse

Sollten Sie über eine Plattform oder einen Newsletter verfügen, würden wir uns über eine Veröffentlichung unseres Aufrufs sehr freuen. Ein Bild dafür finden Sie ebenfalls im Anhang.

Die Umfrage dauert ca. 10 Minuten und erfolgt vollständig anonym. Mit Ihrer Unterstützung leisten Sie einen wertvollen Beitrag zur Forschung und helfen dabei, Brain Fog besser zu verstehen und diagnostizieren zu können.

Link zur Umfrage: <https://limesurvey.uni-due.de/index.php/298935?lang=de>

Annalena Lehmann & Prof. Dr. Rolf Diehl

Klinik für Neurologie - Alfried-Krupp Krankenhaus Essen Rüttenscheid

Alfried-Krupp-Straße 21 - 45131 Essen

Annalena.lehmann@krupp-krankenhaus.de

Rolf.Diehl@krupp-krankenhaus.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PATIENTENINTERESSEN

Befragung zum Angebot der Long COVID-Vernetzungsstelle

Heute an einer kurzen Befragung zum Angebot der Long COVID-Vernetzungsstelle, um deren Angebote zukünftig noch besser auf die Bedürfnisse der Betroffenen auszurichten.

Die Befragung richtet sich an Leitende von Selbsthilfegruppen oder Stellvertretende sowie Personen, die planen eine Gruppe zu gründen (Long/Post COVID, ME/CFS, Post-Vac-Syndrom).

Unter folgendem Link gelangen Sie bis zum 11. Mai 2025 zu der Befragung:

https://www.soscisurvey.de/lcp_leitungsplattform/

» [Inhaltsverzeichnis](#)

BARRIEREN UND BARRIEREFREIHEIT

interaktiv e.V. stellt neues Projekt in Berlin „Stimmen der Vielfalt“ vor

Im einem Instagram-Kurzvideo stellt der interaktiv e.V., **Verein zur Förderung eines gleichberechtigten Lebens für Menschen mit Behinderungen**, sein neues Projekt zur Förderung politischer Partizipation von Menschen mit Behinderungen sowie mit Migrations- und Fluchterfahrung, in Berlin vor: Hier klicken für das Instagram Video.

Auf ihrem Instagram-Profil findet ihr auch den Infolyer des Projekts:

<https://www.instagram.com/p/DGK1OkFMrMs/>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR DIE SELBSTHILFE

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2025

Das Fortbildungsprogramm 2025

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

Du benötigst methodisches Handwerkzeug und wichtige Infos zur Organisation und Öffentlichkeit für deine Gruppe? Dann bist du bei uns genau richtig! Bei SEKIS findest Du das ganze Jahr über interessante und hilfreiche Fortbildungen rund um das Thema Selbsthilfe.

Alle Infos findest Du hier:

www.sekis-berlin.de/fortbildung

E-Mail:

fortbildung@sekis-berlin.de

Tel:

030 890 285 39

Lust auf mehr zum Thema Fortbildung in der Selbsthilfe? Dann schau unseren [Kurzfilm](#) an und höre in die Folge unseres [Podcast](#) *Echte Stimmen*. In beiden Formaten kommen Gruppen-Teilnehmende zu Wort, die über ihre Erfahrungen mit Fortbildungen unseres Programms *Aktiv in Selbsthilfe* berichten.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR DIE SELBSTHILFE

07. Mai 2025

18 - 21 Uhr

Kreative Impulse für die Gruppe-Arbeit

Ort: Eigeninitiative Selbsthilfekontaktstelle Treptow-Köpenick | Genossenschaftsstr. 70 | 12489 Berlin

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR DIE SELBSTHILFE

10. Mai 2025

10 - 16 Uhr

Die Fortbildung ist ausgebucht. Anmeldungen für die Warteliste möglich!

Grenzen setzen und Verantwortung teilen - Stärkung durch Balance in Gruppen

Ort: Selbsthilfe-Zentrum Neukölln-Nord im Haus der Vielfalt | Wilhelm-Busch-Str. 12 | 12043 Berlin

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR DIE SELBSTHILFE

20. Mai 2025

18 - 21 Uhr

Eure Stimme im Netz: Social Media für Selbsthilfe

Strategien zur Sichtbarkeit und Vernetzung

Ort: digital via Zoom

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR DIE SELBSTHILFE

03. Juni 2025

18 - 21 Uhr

Grundlagen des Gesundheitswesens: Orientierung für Selbsthilfe-Aktive – Einführung in Strukturen und Entscheidungswege für eine effektive Mitwirkung

Ort: digital via Zoom

Leitung: Johanna Schittkowski

Kosten: keine

[Anmeldung](#) | fortbildung@sekis-berlin.de | Tel: 030 890 285 39

Anmeldefrist: 27.05.2025

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR DIE SELBSTHILFE

12. Juni 2025

16 - 18 Uhr

Gut vorgesorgt & selbstbestimmt entscheiden – Patient *innen-Verfügungen und Vorsorge-Vollmachten richtig handhaben

Selbsthilfe-Kontaktstelle Charlottenburg-Wilmersdorf | Bismarckstr. 101 | 10625 Berlin

Leitung: Matthias Scharlipp

Kosten: keine

[Anmeldung](#) | fortbildung@sekis-berlin.de | 030 890 285 39

Anmeldefrist: 27.05.2025

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR DIE SELBSTHILFE

19. Juni 2025

18 - 21 Uhr

Beratungskompetenz entwickeln – Mit Einfühlungsvermögen und Klarheit außerhalb der Gruppe beraten

Ort: Selbsthilfe-Kontaktstelle Steglitz-Zehlendorf im Mittelhof e.V. | Königstr. 42/43 | 14163 Berlin

Leitung: Petra Glasmeyer, Helga Schneider-Schelte & Julia Höhne

Kosten: 5 € | kostenfrei mit Berechtigungsnachweis

[Anmeldung](#) | fortbildung@sekis-berlin.de | 030 890 285 39

Anmeldefrist: 11.06.2025

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR DIE SELBSTHILFE

19. Juni 2025

18 - 21 Uhr

Selbsthilfe leicht gemacht: Euer Weg zur eigenen Gruppe! Selbsthilfe-Gruppen planen, gründen, starten

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

Leitung: Birgit Sowade & Anke Polkowski

Kosten: 5 € | kostenfrei mit

[Anmeldung](#) | fortbildung@sekis-berlin.de | 030 890 285 39

Anmeldefrist: 11.06.2025

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

Die Veranstaltungsankündigungen finden Sie auch online

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

05. Mai 2025

10:00 bis 12:00 Uhr

Junge Menschen nachhaltig für gemeinschaftliche Selbsthilfe begeistern

NAKOS online Angebot

Gründungsbegleitung von Selbsthilfegruppen für junge Menschen U 35

Die Online-Seminare dauern jeweils 2 Stunden. Sie werden von Franziska Anna Leers, Sozialpädagogin, Organisationsberaterin, freie Trainerin und Seminarleiterin, geleitet und können unabhängig voneinander gebucht werden. Teilnehmen können jeweils bis zu 20 Personen.

Eine Anmeldung ist erforderlich und kann nur mit dem Onlineformular erfolgen. Dieses finden Sie unter:

<https://veranstaltungen.nakos.de/jsh-1-2025/>

Die Teilnahmegebühr beträgt 30 € pro Seminar.

Anmeldung bis 17.04.2025

Kurzinformation siehe <https://www.nakos.de/aktuelles/termine/key@10274>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

06. Mai 2025

15.00 bis 18.30 Uhr

Politik in Berlin inklusiv gestalten! - 5 Jahre Ihre Stimme für Inklusion!

Landeszentrale für politische Bildung - Hardenbergstraße 22-24 - 10623 Berlin

Auftaktveranstaltung des Berliner Behindertenparlaments 2025

Nach dem erfolgreichen letzten Jahr laden wir Sie wieder herzlich ein, an der Auftaktveranstaltung teilzunehmen und das Berliner Behindertenparlament 2025 von Anfang an mitzugestalten.

Diesmal wird das Behindertenparlament zum 5. Mal stattfinden.

Dienstag, dem 6. Mai 2025 von 15.00 bis 18.30 in Präsenz in der Landeszentrale für politische Bildung

In diesem Jahr werden vier aktive Fokusgruppen Anträge erarbeiten.

<https://www.behindertenparlament.berlin/auftaktveranstaltung/2025>

In der Landeszentrale für politische Bildung, Hardenbergstraße 22-24, 10623 Berlin gibt es eine begrenzte Zahl an Plätzen. Deshalb bitten wir um zeitnahe Anmeldung. Die Veranstaltung wird zeitgleich übersetzt in Gebärdensprache, Schriftsprache und Leichte Sprache.

Wie geht es weiter?

Die eigentliche Sitzung des Berliner Behindertenparlament wird um den 3. Dezember 2025 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

und ihre Unterstützter:innen anmelden. Bei der Auftaktveranstaltung wird erklärt, wie Interessierte in den Fokusgruppen mitarbeiten können.

Die Teilnahme an der Auftaktveranstaltung ist kostenlos.

Sie können sich für die Auftaktveranstaltung vom 4. bis zum 25. April 2025 anmelden unter:

<https://www.behindertenparlament.berlin/auftaktveranstaltung/2025>

Bei der Online-Anmeldung melden Sie sich zu den Fokusgruppen und zur Teilnahme an der

Auftaktveranstaltung an oder NUR zu den Fokusgruppen - auch wenn Sie NICHT zur Auftaktveranstaltung kommen möchten!

Berliner Behindertenparlament (Geschäftsstelle)

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

<https://www.behindertenparlament.berlin>

info@behindertenparlament.berlin

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

07. Mai 2025

17.00–19.30 Uhr

Online-Seminar: Gute Idee! Gutes Projekt?

Das [Online-Seminar](#) der Stiftung Mitarbeit richtet sich an zivilgesellschaftliche Initiativen,

Zusammenschlüsse und Vereine und führt in die Entwicklung und das effiziente Management von Projekten

ein. Ziel ist es, das »Denken in Projekten« zu lernen, um zukünftig eigenständig förderfähige Projekte

entwickeln und begleiten zu können. Außerdem werden die Vor- und Nachteile einer projektorientierten

Arbeitsweise beleuchtet. Das Seminar bietet zudem Gelegenheit zum praxisnahen Austausch über

Erfahrungen und für die Fragen der Teilnehmer/innen.

Das freiwillige Engagement im Verein oder in einer Initiative entsteht häufig entlang gesellschaftlicher

Problemlagen, denen man im Engagement-Alltag mit guten Ideen und innovativen Lösungsansätzen

begegnet. Besonders neu gegründete Initiativen und Zusammenschlüsse verstehen in diesem

Zusammenhang ihre Angebote und Aktivitäten anfangs nicht unbedingt als »Projekte«.

Spätestens jedoch, wenn sich diese Organisationen auf die Suche nach Fördermitteln machen, ändert sich

das. Denn viele Förderer verlangen von den Bewerber/innen, ihr Engagement in einem

Projektzusammenhang zu beschreiben. Damit stellen sich sehr grundsätzliche Fragen: Ist das, was wir

machen, ein Projekt? Was macht ein Projekt eigentlich aus? Und ist unsere Projektidee für Förderer überhaupt attraktiv?

Veranstalter: Stiftung Mitarbeit e.V.

Kosten: Teilnahmebeitrag: 40,00 €

www.mitarbeit.de/veranstaltungen/detail/gute_idee_gutes_projekt_als_initiative_oder_veerein_foerderfaehige_projekte_entwickeln_05_2025/

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

07. Mai 2025 **17:00 - 19:00 Uhr**

Informationsveranstaltung „Hautkrebs“ für Betroffene/Zugehörige/Interessierte

Ort: Survivors Home, Hildegardstr. 31, 10715 Berlin,
(Hybridveranstaltung)

- Selbsthilfegruppen stellen ihre Arbeit vor
- Hautkrebs verstehen, vorbeugen und handeln:

Das HTCC bietet wertvolle Einblicke in Prävention, Diagnosen und moderne Therapiemöglichkeiten

Referierende und Moderation:

Prof. Dr. Thomas Eigentler

Leitung Hauttumorzentrum (HTCC) Klinik für Dermatologie, Venerologie und Allergologie, CCM Charité - Universitätsmedizin Berlin

Tanja Page - YOKO Selbsthilfe Hautkrebs Berlin-Brandenburg Süd

Prof. Dr. Max Simon Schlaak - Hauttumorzentrum (HTCC)

Klinik für Dermatologie, Venerologie und Allergologie, CCM Charité - Universitätsmedizin Berlin

Anne Wispler - Selbsthilfe Hautkrebs Berlin

Anmeldung: E-Mail: CCCC-SHG@charite.de | Fax: 030 - 450 7 564 937

Wenn Sie online teilnehmen möchten, dann melden Sie sich bitte über nachfolgenden Link direkt beim SURVIVORS HOME an: <https://survivors-home.de/veranstaltung/informationsveranstaltung-hautkrebs/>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

10. Mai 2025 **10.00 Uhr - 18.00 Uhr**

Selbsthilfetag mit und zu allen chronischen Erkrankungen in Falkensee

Ort: Falkensee Stadthalle und Campusplatz - 14612 Falkensee, Scharenberg Straße 15

Liebe Freunde der Selbsthilfe, Liebe Betroffene und deren Angehörige,

am 10. Mai 2025 findet in Falkensee ein Selbsthilfetag mit und zu allen chronischen Erkrankungen statt.

Sie können sich selber an einem Stand vorstellen, Kontakte knüpfen und Betroffene treffen.

Möchten Sie selber einen Vortrag halten, dann melden Sie sich bei mir. An vielen Marktständen, in Workshops und im Vortragsraum können Sie viel über die verschiedensten Erkrankungen erfahren und sich austauschen.

Da die Selbsthilfe viele Bereiche der Erkrankungen einschließt freuen wir uns, wenn Sie mitmachen und sich vorstellen. Die Marktstände, sowie Sitzgelegenheiten werden von uns gestellt. Für empfindliche Ausstellungsstücke gibt es Räumlichkeiten. In gewohnter Weise wird wieder für das leibliche Wohl gesorgt. Wir freuen uns auf viele Besucher und Aussteller.

Informationen zum Programm/Vorträge auf www.fibromyalgie-bb.de

Die Anmeldung bitte schnellstmöglich wieder zurück bis zum 15.08.2023 an karinklemme@arcor.de oder per Post an Karin Klemme 14612 Falkensee Akazienstraße 02

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

10. Mai 2025 **ab 14:15**

Darkness Into Light: Ein Charity-Run - Walk zur Suizidprävention:

Ort: Tempelhofer Feld

Veranstalter: Telefonseelsorge Berlin e.V. & Pieta House

„Von der Dunkelheit ins Licht – so symbolisch wie konkret: Im Morgengrauen gehen wir gemeinsam 5 Kilometer, um Menschen zu gedenken, die durch Suizid verstorben sind, Solidarität mit Betroffenen zu

zeigen und unsere Unterstützung für Hilfsangebote zu demonstrieren.“

Alle weiteren Informationen zum Konzept, der Anmeldung und der Teilnahmegebühr findet ihr [hier](#)..

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

12. Mai 2025 und Montag, 16. Juni 2025

16.00 – 17.30 Uhr

Freiheit im Denken (Braingymnastik und Entspannung)

KIS Pankow im Stadtteilzentrum Pankow, Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin, Garten hinter dem Haus

Dieses Angebot richtet sich an Menschen mit und ohne körperliche Einschränkungen.

Du bist hier richtig, wenn du zum Beispiel:

- Freude an Bewegung hast
- Lernen möchtest dich zu konzentrieren
- Ängste in den Hintergrund treten lassen möchtest
- Offen für Neues bist
- Gedankenfreiheit spüren möchtest

Wir machen einfache Übungen des „Braingym“ und andere Entspannungstechniken, meist im Sitzen. Die Veranstaltung wird draußen im Garten der KIS Pankow stattfinden, um eine Barrierefreiheit zu gewährleisten. Bei schlechtem Wetter wird die Veranstaltung in den Gruppenraum in der 1. Etage verlegt.
Referentin: Kyra Gurung

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

12. Mai 2025

18.00 – 19.30 Uhr

Co-Abhängigkeit

Ort: KIS Pankow im Stadtteilzentrum Pankow, Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin (Gr. Gruppenraum, 1. OG)
Substanzgebrauch oder andere Verhaltensweisen können in eine Abhängigkeit münden – Angehörige sehen sich dann bei der Suche nach Möglichkeiten der Unterstützung oftmals mit dem Begriff „Co-Abhängigkeit“ konfrontiert. Welche Möglichkeiten der Unterstützung es gibt und wie betroffene Personen darin bestärkt werden können, ihre Situation zu verbessern, wird in der Veranstaltung vorgestellt.

Referent: Werner Brose (vista gGmbH Verbund für integrative soziale und therapeutische Arbeit gGmbH)
Information oder Anmeldung: E-Mail kis@hvd-bb.de oder telefonisch unter Tel. 030 49 98 70 910

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

15. Mai 2025

17:00-19:30 Uhr

Einladung zum Engagement-Spaziergang - Rund um die Spree und die Fischerinsel

Die FreiwilligenAgentur Mitte lädt Sie herzlich zum nächsten Engagement-Spaziergang ein! Entdecken Sie mit uns die spannende Region rund um die Spree zwischen Nikolaiviertel und Fischerinsel. Auf unserem Weg besuchen wir vier Kooperationspartner*innen und lernen die vielfältigen Engagementmöglichkeiten in diesem historischen Teil Berlins kennen.

Unsere Route:

17:00 Uhr: Start in der Begegnungsstätte Spandauer Straße (Spandauer Straße 2)

Vorstellung des Büros für Bürger*innenbeteiligung

Die Begegnungsstätte Spandauer Straße ist ein wichtiger Anlaufpunkt für Senior*innen im Bezirk Mitte.

Nähere Informationen finden Sie unter: berlin.de/ba-mitte/sozialdienst

Das Büro für Bürger*innenbeteiligung koordiniert Beteiligungsprozesse im Bezirk Mitte und lädt alle Interessierten zum Mitmachen ein: mitemachen-berlin.de

18:00 Uhr: Besuch des Zille Museums (Propststraße 11)

Das Zille Museum widmet sich dem Leben und Werk des berühmten Berliner Künstlers Heinrich Zille (1858-1929), der mit seinen Zeichnungen das Leben der einfachen Leute im alten Berlin dokumentierte. Das Museum bietet Einblicke in das soziale Berlin der Jahrhundertwende und wird von engagierten Ehrenamtlichen betreut. Mehr Informationen unter: zille-museum.de

18:30 Uhr: Besuch bei den Schülerpaten Berlin e.V. (Am Krögel 2)

Schülerpaten Berlin e.V. fördert die Bildungschancen von Kindern mit arabischem Migrationshintergrund durch 1:1-Patenschaften. Engagierte Ehrenamtliche unterstützen die Kinder bei schulischen Herausforderungen, fördern ihre Deutschkenntnisse und helfen ihnen, sich in der deutschen Gesellschaft

zurechtzufinden. Der Verein bietet verschiedene Engagementmöglichkeiten wie Lernpatenschaften, Übersetzungstätigkeiten oder Unterstützung bei Veranstaltungen. Mehr Informationen unter: schuelerpaten-berlin.de

19:00 Uhr: Ziel im Stadtteilzentrum KREATIVHAUS (Fischerinsel 3)

Das KREATIVHAUS ist ein lebendiges Stadtteilzentrum und Kulturhaus, das seit über 30 Jahren generationsübergreifende Angebote für Menschen in Berlin-Mitte schafft. Mit seinem vielfältigen Programm aus Theater, Musik, Tanz, Bildung und kreativen Workshops bietet es zahlreiche Möglichkeiten für ehrenamtliches Engagement. Ob in der Theaterarbeit, bei Nachbarschaftsprojekten oder in der Unterstützung von Kindern und Familien – hier können Sie Ihre Talente einbringen und die lebendige Gemeinschaft mitgestalten. Mehr Informationen unter: kreativhaus-berlin.de

Der Spaziergang dauert etwa 2 bis 2,5 Stunden und bietet Ihnen die Gelegenheit, sich mit verschiedenen Engagementmöglichkeiten vertraut zu machen und direkt mit Vertreter*innen der Einrichtungen ins Gespräch zu kommen.

Die Teilnahme ist kostenlos. Bitte kleiden Sie sich entsprechend der Wettervorhersage und tragen Sie bequeme Schuhe.

Anmeldung erforderlich: Um teilzunehmen, melden Sie sich bitte hier an: [eTermin - FreiwilligenAgentur Mitte](#)

Wir freuen uns auf Ihren Besuch und einen inspirierenden gemeinsamen Spaziergang!

Für Rückfragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Mit freundlichen Grüßen, Ihr Engagement-Spaziergang-Team

FreiwilligenAgentur Mitte

www.freiwilligenagentur-

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

16. Mai 2025 12 - 18 Uhr

Tag der offenen Tür beim ApK - Selbsthilfe von Angehörigen psychisch erkrankter Menschen

Ort: ApK - Mannheimer Str. 32, 10713 Berlin

Einladung zu unserem Tag der offenen Tür BERLIN des ApK - Selbsthilfe von Angehörigen psychisch erkrankter Menschen seit 1989. Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

Als Anlaufstelle für Angehörige psychisch erkrankter Menschen ist der ApK Berlin seit 35 Jahren als Selbsthilfeorganisation aktiv.

Es ist uns ein großes Anliegen den Menschen unsere Arbeit näherzubringen und zu erläutern, was wir in Bezug auf das psychiatrische Versorgungssystem bewegt haben und noch bewegen möchten. Unsere Arbeit steht im Interesse der seelischen Gesundheit aller an einer psychischen Krise beteiligten Menschen - ein hochaktuelles und wichtiges Thema in Berlin.

Wir werden an diesem Tag Themen-Tische aufbauen, um mit den Interessierten ins Gespräch zu kommen und unser Erfahrungswissen mit Ihnen teilen zu können.

Info: www.apk-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

21. Mai 2025 18.00 – 20.00 Uhr

Workshop: Kreatives Schreiben

KIS Pankow im Stadtteilzentrum Pankow, Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin Seitenflügel im Nebengebäude

Wir freuen uns, dich zum Workshop „Kreatives Schreiben“ einzuladen. In diesem Workshop entdeckst du die Kraft der Worte, um deinen Gedanken und Gefühlen einen besonderen Ausdruck zu verleihen. Egal ob du bereits Erfahrungen im Schreiben hast oder einfach nur neugierig bist – dieser Workshop bietet dir die Möglichkeit, gemeinsam mit anderen die Freude am Schreiben zu entdecken oder zu vertiefen. Ziel des Workshops wird es sein, eine Broschüre „Aus eigener Kraft – Wege der Selbsthilfe bei Angst und Depressionen“ zu kreieren.

Referentin: Nicole Witte

Ein Angebote aus der Reihe der „Kreativen Zugänge für die Seele“

» [Inhaltsverzeichnis](#)

21. Mai 2025

17.00 - 18.30 Uhr

Vorstellung der Beratungsstelle für Menschen mit Behinderungen, Krebs und chronischen Erkrankungen und Informationen zum Schwerbehindertenausweis

Im Rahmen der Woche der Selbsthilfe des Verbandes Der Paritätische stellt eine Mitarbeiterin der Beratungsstelle des Bezirksamtes Marzahn-Hellersdorf ihr Angebot vor und gibt einen Überblick über die Beantragung des Schwerbehindertenausweises. Im Anschluss können noch Fragen beantwortet werden. Die Vorstellung findet am Mittwoch, den 21. Mai 2025 von 17:00 bis 18:30 Uhr in der Selbsthilfe Kontaktstelle Marzahn-Hellersdorf im Raum 1 statt.

Das Angebot ist kostenfrei und Anmeldungen sind ab sofort über die Selbsthilfe Kontaktstelle Marzahn-Hellersdorf unter der Tel: 030 54 25 103, per Email an selbsthilfe@wuhletal.de oder persönlich im Büro in Alt Marzahn 59A, 12685 Berlin möglich.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

23. Mai 2025

Markt: 13:00 – 18:30

MARKT und LAUF für seelische Gesundheit

Freifläche zwischen Vivantes Klinikum Am Urban und Urban-Hafen, Dieffenbachstraße 1, 10967 Berlin-Kreuzberg.

DER LAUF ab 17:00 Uhr

führt rund um den Urban-Hafen, Start und Ziel ist DER MARKT.

Fachveranstaltung: Resilienz der Selbsthilfe: Nachbarschaftshaus Urbanstraße, Urbanstraße 21, 10961 Berlin-Kreuzberg.

Am 23. Mai 2025 feiern wir Jubiläum: DER MARKT und DER LAUF für seelische Gesundheit findet zum 10. Mal statt – und Sie sind herzlich eingeladen, dabei zu sein!

DER MARKT verschafft Ihnen an über 50 Informationsständen einen Überblick über die Vielzahl unterschiedlicher Angebote rund um die psychische Gesundheit.

Ob Betroffene, Angehörige oder Fachkräfte – alle finden hier wertvolle Informationen zu Unterstützungsmöglichkeiten, Selbsthilfeinitiativen und Hilfen bei psychischen Krisen in der Berliner Region.

Parallel dazu findet DER LAUF für seelische Gesundheit statt – auf der wunderschönen Strecke rund um den Urbanhafen, erneut nach dem Motto: „All you can run“. Ob allein, im Team oder als Staffel – machen Sie mit, setzen Sie ein sportliches Zeichen für Offenheit und Solidarität!

Wie leistungsfähig und wirkungsvoll Selbsthilfe sein kann, zeigen LAUF & MARKT seit nunmehr 10 Jahren. Gleichzeitig steht die Selbsthilfe vor großen Herausforderungen. Diese greifen wir in unserer Fachveranstaltung „Resilienz der Selbsthilfe“ am Vormittag auf – mit spannenden Impulsen und Raum für Austausch.

Alle Infos und die Anmeldung finden Sie unter: www.der-markt.berlin

Die Internetseite findet ihr hier: <https://share.sekis.de/s/dfdZxyxrX8L5ny>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

23. Mai 2025

18:00 – 20:0 Uhr

Allein zu zweit – ein Schmetterling auf dem Jakobsweg

Lesung mit Michael Weiss

Selbsthilfekontaktstelle Eigeninitiative Genossenschaftstr. 70, 12489 Berlin

Um den Tod seiner Schwester, die an Krebs verstorben ist, zu verarbeiten, begibt sich Michael Weiss auf eine Pilgerreise. Auf dem Jakobsweg findet er Zeit zu trauern und lernt mit dem schmerzhaften Verlust weiterzuleben. Der Autor Michael Weiss beschreibt berührend und hoffnungsvoll von seinen Erfahrungen, lässt uns dabei ihm und seiner Schwester ganz nahe kommen und spüren, welche besondere Atmosphäre und Kraft in diesem Pilgerweg stecken.

Die Plätze sind limitiert.

Wir bitten um Anmeldung unter Tel. 030 631 09 85 oder eigeninitiative@ajb-berlin.de.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

26. Mai 2025 18:00 – 20:00 Uhr

Vortrag: „Die neuen ‚Abnehmspritzen‘ und Essstörungen – GLP-1-Analoga in der Adipositasbehandlung“

SEKIZ e.V. - Potsdam - Hermann-Elflein-Straße 11 - 14467 Potsdam

Referent: Dr. Tobias Hofmann DRK Kliniken Berlin

Eintritt frei!

Bitte anmelden: Tel. : 0331 62 00 280 | Mail: hilfe@sekiz.de

SEKIZ e.V., Potsdam - Hermann-Elflein-Straße 11 - 14467 Potsdam

Tel. +49 331 6200280

hilfe@sekiz.de» [Inhaltsverzeichnis](#)

17. Juni 2025 9:30 bis 12:00 Uhr

Engagement-Werkstatt: Wirkung sichtbar machen – gemeinsam Zeichen setzen"

Ort: Bürgerzentrum Neukölln, Werbellinstraße 42, 12053 Berlin

Die Veranstaltung ist die gemeinsame Sitzung des AK Freiwilliges Engagement (Paritätischer Wohlfahrtsverband LV Berlin e.V.) und des Fachkreis Freiwilligenmanagement (Landesfreiwilligenagentur Berlin e.V.) und findet in Kooperation mit dem Landesnetzwerk Bürgerengagement Berlin e.V. statt. Freiwilliges Engagement wirkt – doch wie können diese Wirkungen sichtbar gemacht und für eine Sicherung und nachhaltige Stärkung des Engagements eingesetzt werden? In der Veranstaltung werden Effekte von freiwilligem Engagement für die Zielgruppen des Engagements, für die Freiwilligen und für die Stadtgesellschaft reflektiert und Ansätze entwickelt, wie diese auch angesichts der aktuellen Haushaltssituation genutzt werden können, um sich für die Sicherung und die Weiterentwicklung des freiwillige Engagements in Berlin einzusetzen. Zudem erfahren wir aktuelle Informationen zur Weiterführung der Berliner Engagementstrategie. Bei einem anschließenden Mittags-Imbiss gibt es ausreichend Gelegenheit für Austausch und Vernetzung.

Die Veranstaltung richtet sich an: Mitglieder des Paritätischen Wohlfahrtsverband LV Berlin e.V., des Fachkreis Freiwilligenmanagement, des Landesnetzwerk Bürgerengagement Berlin sowie an weitere interessierte zivilgesellschaftliche Organisationen und Initiativen.

Mehr dazu beim Paritätischen Berlin.

<https://www.paritaet-berlin.de/themen/freiwilliges-engagement-und-selbsthilfe>» [Inhaltsverzeichnis](#)

18. Juni 2025 und 27. August 2025 09:45-16:00 Uhr

Epilepsie Infotag mit Reanimationstraining

am Deutschen Epilepsiezentrum für Kinder und Jugendliche an der Charité

Der Kurs richtet sich an Eltern und Betreuungspersonen Anmeldung bis zu einem Tag vor der Veranstaltung bis 15:00 Uhr möglich, schreiben Sie hierfür eine E-Mail an:

kinderepilepsie@charite.de

unter Nennung des Datums und der Namen aller

Teilnehmenden. Anschließend erhalten Sie Informationen zum Ablauf und zum Ort

Bitte beachten Sie, dass dieser Kurs sich nur an Erwachsene richtet

» [Inhaltsverzeichnis](#)

21. Juni 2025 11 - 16 Uhr

Tag der Berliner Krebsselfhilfe

Forum 3, Charité – Universitätsmedizin Berlin, Campus Virchow-Klinikum (CVK), Weststraße, 13353 Berlin

Liebe Leiter:innen der Selbsthilfegruppen, -organisationen, -initiativen,

am 21.06.2025 findet der 4. Tag der Berliner Krebsselfhilfe statt – eine zentrale Veranstaltung für Betroffene, Angehörige und Interessierte, um sich zu informieren, auszutauschen und wertvolle

Unterstützung zu erhalten.

Wir möchten Sie herzlich einladen, auch in diesem Jahr wieder mit dabei zu sein.

Darüber hinaus laden wir Sie ein, mit einem eigenen Stand vor Ort präsent zu sein und Ihre/eure Organisation sowie Ihre/eure Angebote einem breiten Publikum vorzustellen. Da die Anzahl der Standplätze begrenzt ist, bitten wir um schnellstmögliche Rückmeldung, spätestens jedoch bis 30.05.2025.

Programmhilights:

Informationsstände: Verschiedene Krebsselfhilfegruppen und Organisationen präsentieren ihre Angebote und stehen für Fragen zur Verfügung.

Fachvorträge: Expert:innen informieren über aktuelle Entwicklungen in der Krebsforschung und -behandlung.

Meet the Expert: Interaktive Sitzungen zu verschiedenen Themen.

Austauschmöglichkeiten: Raum für persönliche Gespräche und Networking mit Betroffenen und Fachleuten.

Die Veranstaltung richtet sich an alle Interessierten und ist kostenfrei. Eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich.

Kontakt für Rückfragen und Standanmeldung: cccc-shg@charite.de

Wir freuen uns auf Ihre/eure Teilnahme und einen bereichernden Austausch beim Tag der Berliner Krebsselfhilfe.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

IMPRESSUM

Dieser Newsletter geht an die Mail-Adressen der Abonent*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 Berlin – Landeskontaktstelle
Zimmerstr. 26/27, 10969 Berlin
Tel. 030 890285 – 37
Mobil 0157-80621306
wassink@sekis-berlin.de
www.sekis.de
Verantwortlich: Ella Wassink
sekis@sekis-berlin.de
www.sekis.de