

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

Inhaltsverzeichnis

| | |
|---|-----------|
| SELBSTHILFE | 3 |
| Symposium zur Zukunft der Selbsthilfe und Festakt | 3 |
| Machen Sie mit bei der Pride Parade | 3 |
| Lebensmutig – Junge Selbsthilfe Blog | 4 |
| Stammtisch Junge Selbsthilfe | 4 |
| Berliner Selbsthilfegruppe Recht und Justiz | 4 |
| Seele an Körper - Psycho-somatische Erkrankungen | 5 |
| Neustart - Theaterimprovisationsgruppe „Die Sinnesgrübler“ | 5 |
| Interessengemeinschaft Dialyse und Transplantation (IDT) Berlin e. V. | 6 |
| Selbsthilfe bewegt | 6 |
| Achtsamkeitsspaziergang | 6 |
| 10 Jahre Selbsthilfegruppe „Spielfrei“ in Hohenschönhausen | 7 |
| Selbsthilfegruppe Depression U35 | 7 |
| Die sTrotzenden | 7 |
| Selbsthilfegruppe Krebs sucht neue Mitglieder | 8 |
| Deutsche Huntington-Hilfe Berlin-Brandenburg e.V. | 8 |
| Morbus BASEDOW - Selbsthilfe in Gründung - | 8 |
| Psoriasis Forum Berlin e.V. - Selbsthilfe bei Schuppenflechte | 8 |
| Ohrenauf: Selbsthilfegruppe für Angehörige von Kindern mit Hörschädigung | 9 |
| Prokrastinations-Tandem | 9 |
| Mutterlose Töchter | 9 |
| Selbsthilfegruppe Trauer - Zurück ins Leben | 10 |
| Trauercafé – moderiert in Pankow | 10 |
| Selbsthilfegruppe für trauernde Suizidhinterbliebene in Pankow | 10 |
| Weiterleben - Aber ja! | 10 |
| Mann-O-Meter – Gruppenangebote für schwule Männer | 11 |
| FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN | 11 |
| Fortbildungsreihe: Selbsthilfe und Beratung | 12 |
| REIHE: Supervision für Mitglieder von Selbsthilfegruppen | 12 |
| Selbsthilfe und Autonomie - Autonomie der Selbsthilfe | 13 |
| Social Media für Selbsthilfegruppen! | 13 |
| BERATUNG | 14 |
| Sozialberatung | 14 |
| Peer-Beratung – Pankow | 14 |
| Menschen mit Krisenerfahrung beraten Menschen in Krisen | 14 |
| Sprechraum - Beratung bei Stottern | 14 |
| Neues ehrenamtliches Beratungsangebot im Mann-O-Meter | 15 |
| Versorgungsinitiative PSY-CARE | 15 |
| PFLEGE | 16 |
| Pflegende Angehörige zur Selbsthilfe aktivieren | 16 |
| THEMA BARRIEREFREIHEIT | 16 |
| Inklusion bühnenreif | 16 |
| PATIENTENINTERESSEN | 17 |

| | | |
|-------------------|--|-----------|
| | AOK veröffentlicht Mindestmengen-Transparenzkarte | 17 |
| | Servicenummer für den Ärztlichen Bereitschaftsdienst 116117 | 17 |
| | Ärztekammer Berlin veröffentlicht 20-Punkte-Papier zur Digitalisierung | 18 |
| | Patienten müssen ihre Rechte besser durchsetzen können | 18 |
| | Cannabis-Patienten dürfen laut Urteil unter Umständen Auto fahren | 19 |
| | Psychose-Seminar Tempelhof | 19 |
| | Termine und Angebote für Krebspatienten | 20 |
| PUBLIKATIONEN | | 20 |
| | Psychotherapie: Informationsbroschüre für Senioren | 20 |
| PUBLIKATIONEN | | 21 |
| | Fördertöpfe für Vereine, selbstorganisierte Projekte und politische Initiativen | 21 |
| VERANSTALTUNGEN | | 21 |
| 01. November 2019 | 18:30 - 20:00 Uhr | 21 |
| | Open Space für junge Frauen – | 21 |
| 01. November 2019 | 20 Uhr | 22 |
| | Gaby Tupper präsentiert: Wie ich lernte, die Zahlen zu lieben | 22 |
| 02. November 2019 | 10.00 - 17.00 Uhr | 22 |
| | Gesund trotz Krankheit – Gesund sein und bleiben in Familien mit Kindern mit besonderen Versorgungserfordernissen | 22 |
| 04. November 2019 | 18.00 - 20.00 Uhr | 22 |
| | Achtsame Stimmarbeit | 23 |
| 04. November 2019 | 18.00 – 19.30 Uhr | 23 |
| | Stressbewältigung | 23 |
| 06. November 2019 | 10:30 – 16:00 Uhr | 23 |
| | Fördermittel einwerben und abrechnen - Antragstellung 2020 | 23 |
| 05. November 2019 | 17.00 Uhr | 23 |
| 25. November 2019 | 18.00 Uhr | 23 |
| | Hilfe zur Selbsthilfe: Resilienz stärken in sieben Schritten | 24 |
| 07.11.2019 | 17.00 - 18.30 Uhr | 24 |
| | Krankenkassenförderung für Selbsthilfegruppen | 24 |
| 07. November 2019 | 15.00 - 18.00 Uhr | 24 |
| | Psychopharmaka und alternative Modelle | 24 |
| 09. November 2019 | 11.00 – 16.00 Uhr | 25 |
| | Workshop Meditation | 25 |
| 11. November 2019 | 19.00 – 21.00 Uhr | 25 |
| | Lesung mit Rolf Erhart - Ein Leben ohne Alkohol | 25 |
| 12. November 2019 | 18 - 20 Uhr | 25 |
| | Selbstsorge – Sorgen und belastende Gedanken loslassen, inneren Frieden finden | 25 |
| 14. November 2019 | 16:30 Uhr | 25 |
| | Ich geh mit mir durch dick und dünn - Freundschaft mit sich selbst schließen | 25 |
| 15. November 2019 | 18.00 bis 19.30 Uhr | 26 |
| | So weit mein Herz mich trägt: Stolpersteine einer Diabetikerin auf dem Jakobsweg | 26 |
| 18. November 2019 | ab 15 Uhr | 26 |
| | 40 Jahre Landesvereinigung Selbsthilfe Berlin e.V. | 26 |
| 20.11.2019 | 18.30 - 20.00 Uhr | 27 |
| | Krebs und Psyche | 27 |
| 20. November 2019 | 16 - 17:30 Uhr | 27 |
| | Lichtenberger Rheuma-Tag: Aktiv mit der Rheuma-Liga in Ihrem Bezirk | 27 |
| 21. November 2019 | 15-18 Uhr | 27 |
| | Psychosoziale Patientenverfügung | 27 |
| 23. November 2019 | 10.00 bis 16.00 Uhr | 28 |
| | Workshop: Hochsensitiv durch die Weihnachtszeit | 28 |
| 25. November 2019 | 18.00 Uhr | 28 |
| | Informationsveranstaltung ‚Suchtgedächtnis‘ | 28 |
| 27. November 2019 | 16.30 - 18.00 Uhr | 28 |
| | Rheumatage Tempelhof: „Gelenkschutz und praktische Hilfsmittel für den Alltag“ | 28 |
| 27. November 2019 | Uhrzeit bitte erfragen | 28 |
| | Methadon und Cannabinoide in der Schmerztherapie | 28 |
| 28. November 2019 | 18.00 bis 20.00 Uhr | 28 |

| | |
|--|-----------|
| Ohne Moos nix los - Förderung der Selbsthilfe durch Krankenkassen | 29 |
| 29. November 2019 20:00 Uhr | 29 |
| Theateraufführung Magna Salus | 29 |
| 04. Dezember 2019 15:00 Uhr | 29 |
| Selbsthilfegruppe Trauer – Gesprächskreis Nahtod | 29 |
| 07. Dezember 2019 9.00 - 14.00 Uhr | 29 |
| Axiale Spondyloarthritis (Morbus Bechterew) und Psoriasis-Arthritis | 29 |
| 14. Dezember 2019 14:00 – 24:00 Uhr | 30 |
| Gesamttreffen der Jungen Selbsthilfe Berlin | 30 |
| IMPRESSUM | 30 |

SELBSTHILFE



18. November 2019 ab 15 Uhr

40 Jahre Landesvereinigung Selbsthilfe Berlin e.V.

Symposium zur Zukunft der Selbsthilfe und Festakt

Am 29.06.1979 wurde die LV Selbsthilfe Berlin e.V. als Vereinigung der Selbstvertretung für Menschen mit chronischen Krankheiten und Behinderungen gegründet. Am 18.11.2019 ist nun Zeit zum Feiern im Roten Rathaus von Berlin! Im Symposium zur Zukunft der Selbsthilfe diskutieren wir ab 15 Uhr mit Ihnen und Impulsgeber_Innen aus der Selbsthilfe zu aktuellen Themen und präsentieren die Ergebnisse anschließend im Plenum.

- Gesellschaft verändern: Digitalisierung als Inklusions-Chance für die Selbsthilfe
- Total digital? Neue Kommunikationswege als Chance und Herausforderung
- Laut und wirksam: (neue) Aktions- und Protestformate in und aus der Selbsthilfe
- Stimmungsmacht für Inklusion: Selbsthilfe zwischen Selbstvertretung und Betroffenenvertretung

Parallel zeigt eine Ausstellung Leuchtturm-Projekte aus der Selbsthilfe.

Zum Festakt ab 18 Uhr schauen wir gemeinsam mit unseren Gästen auf Geleistetes und Kommendes.

Dabei knüpft unser Moderator und Musiker Graf Fidi inspirierende Verbindungen zwischen Menschen und Themen, der Aphasiker Chor Berlin singt zum Auftakt. Ab 20 Uhr lädt die LV Selbsthilfe Berlin ihre Gäste ein, den Abend bei Imbiss und Getränken gemeinsam ausklingen zu lassen und neue Verbindungen zu knüpfen.

Der Regierende Bürgermeister Michael Müller hat die Schirmherrschaft für diesen Tag übernommen.

Bitte anmelden: 40jahre@lv-selbsthilfe-berlin.de oder (030) 27 59 25 25

Veranstaltungsort: Rotes Rathaus Berlin, Rathausstraße 15, 10178 Berlin-Mitte

Der Veranstaltungsort ist barrierefrei zugänglich für Rollstuhlnutzende über den Eingang in der Jüdenstraße. Schrift- und Gebärdensprachdolmetschung sind vorhanden

Kontakt Gerlinde Bendzuck - Vorsitzende der Landesvereinigung Selbsthilfe Berlin e.V.

Ort Littenstr. 108 - 10179 Berlin

Tel 030 27 59 25 25 (Geschäftsstelle)

Internet www.lv-selbsthilfe-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Machen Sie mit bei der Pride Parade

Das Bündnis der behindert und verrückt feiern PRIDE PARADE sucht Menschen, die mitmachen wollen! Sechsmal protestierten wir bereits auf der Pride-Parade. Wir haben dagegen protestiert, dass Menschen diskriminiert werden. Wir haben dagegen protestiert, dass andere Menschen über behinderte und verrückte Menschen bestimmen. Wir protestieren dagegen, dass in unserer kapitalistischen Gesellschaft Menschen nur etwas wert sind, wenn sie arbeiten können. Wir wollen eine Gesellschaft, in der niemand als „krank“, „gestört“ und „nicht normal“ benachteiligt oder ausgeschlossen wird. Wir wollen eine Gesellschaft, in der alle Menschen gut leben können und nicht ein paar Menschen sehr reich sind und viele

Menschen arm sind. Deswegen gehen wir auch nächstes Jahr auf die Straße. Wir wollen uns so zeigen, wie wir sind, und uns feiern!

Hinter der Pride stehen Menschen mit und ohne Behinderungen, Menschen mit und ohne psychiatrische Diagnosen und deren Unterstützer_innen. Wir arbeiten selbstorganisiert, ohne Bezahlung, treffen Entscheidungen zusammen und finanzieren uns durch Spenden und vor allem durch einen Haufen Eigeninitiative. Wir wollen kein Geld von Parteien oder großen Verbänden. Wir wollen nicht, dass diejenigen, die uns Geld geben, bestimmen, was wir tun.

Wir suchen Leute, die mitmachen wollen. Hast Du Lust im Bündnis mitzumachen und mit uns die Pride zu gestalten? Willst Du uns und unsere Arbeit erst einmal nur kennenlernen und bei uns reinschnuppern? Dafür findet ein offenes Treffen statt, zu dem Du eingeladen bist, und zwar am: Dienstag, 19. November 2019 um 19:30 Uhr, im Aquarium (neben dem Café Südblock) am Kottbusser Tor, Skalitzer Str. 6, 10999 Berlin.

Das Treffen wird in Deutsche Gebärdensprache übersetzt. Wenn Du weitere Unterstützung für die Teilnahme brauchst, kannst Du uns vorab auch per Mail kontaktieren. Wir geben uns größte Mühe, zusammen mit Dir eine Lösung zu finden.

Wir freuen uns auf Dich, so wie Du bist! Vorwissen und Vorerfahrungen sind nicht notwendig.

Das Bündnis der Pride Parade

Kontakt

pride-parade@gmx.de

Weitere Infos

<https://www.pride-parade.de>

<https://www.facebook.com/PrideParadeBerlin>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Lebensmutig – Junge Selbsthilfe Blog

Hier bloggen junge Menschen über ihre Erfahrungen in Selbsthilfegruppen, ihre Herausforderungen im Leben und ihre ganz persönliche Sicht auf Themen wie Anderssein, Gemeinschaft und Inklusion.

In jedem Monat gibt es ein Schwerpunktthema.

Du bist auch aktiv in der Selbsthilfe und hast etwas zu sagen? Dann schreib mit im Blog. Schau Dir die Beiträge der anderen Blogger und Bloggerinnen an. Lass Dich inspirieren von der Vielfalt der Menschen in der jungen Selbsthilfe

Hier gehts zum Blog:

<https://www.junge-selbsthilfe-blog.de/ein-gespraech-zum-monatsthema-selbstvertrauen/>

Der Junge Selbsthilfe Blog wird unterstützt von der NAKOS - <https://www.nakos.de>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Stammtisch Junge Selbsthilfe

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

Der Stammtisch Junge Selbsthilfe findet statt:

an jedem letzten Dienstag im Monat ab 19.00 Uhr

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

U1 - Prinzenstr. / Bus 140 - Wilmsstr.

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

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

junge-selbsthilfe@stadtrand-berlin.de

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Neugründung

Berliner Selbsthilfegruppe Recht und Justiz

Aufbau einer neuen Gruppe für Leute mit und ohne Justizerfahrung und mit Interesse am Thema Recht.

- Gruppe juristischer Laien
 - Positive Zielsetzung:
- Ein Bürgerfreundliches Rechtssystem

- Erfahrungsaustausch
- Hilfe zur Selbsthilfe
- Gegenseitige Hilfe

Wer ein rechtliches Problem hat, soll mit Leuten in Kontakt kommen, die mit Ähnlichem Erfahrung haben

- Rechtliches Wissen gemeinsam erarbeiten und vorhandenes teilen
- Besuch von Gerichtsverhandlungen
- Diskussion allgemeiner rechtlicher und rechtspolitischer Themen
- Zusammenarbeit mit Rechtsanwälten
- Berichte für die Medien oder die eigene Homepage

Es gibt ein unter den Initiatoren abgestimmtes Konzept. Das bildet einen ziemlich weiten Rahmen, zieht aber auch Grenzen. Innerhalb dieser Grenzen können neu Dazukommende mitmachen und eigene Themen einbringen.

Erstkontakt: SEKIS Berlin

Tel. 030 892 66 02

Mail sekis@sekis-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Gruppenneugründung

Seele an Körper - Psycho-somatische Erkrankungen

Was bedeutet es, wenn der Körper durch die Seele krank wird? Wenn er in (über)fordernden Situationen reagiert:

- mit schweren Verdauungsstörungen
- mit Erbrechen
- mit Atemschwierigkeiten
- mit Schmerzen, oder...

Viele Menschen müssen unter den Reaktionen ihres Körpers leiden, ohne ein bestimmtes somatisches Krankheitsbild damit verbinden zu können. Das macht hilflos, wenn es um die Bekämpfung der Symptome geht und sprachlos gegenüber allen Menschen, die nicht ebenfalls von psychosomatischen Beschwerden betroffen sind. In der Gruppe wollen wir unsere Erfahrungen austauschen. Wir werden entdecken, wie ähnlich unsere Alltagsschwierigkeiten sind und uns damit weniger allein fühlen. Unterschiedliche Diagnosen (Angststörungen, Depressionen,...) führen trotzdem zu ähnlichen Körperreaktionen.

Daher gibt's es außer dem eigenen psychosomatischen Leiden keine Voraussetzung zur Teilnahme an der Gruppe. Termine werden noch festgelegt

Weitere Infos über das Team der SHK Mitte:

Per Mail: kontakt@stadtrand-berlin.de

oder per Telefon unter 030 394 63 64

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Neustart - Theaterimprovisationsgruppe „Die Sinnesgrübler“

Ab 9. November 2019 geht es unter neuer Leitung bei uns weiter.

Wir treffen uns jeden Samstag von 11 bis 14 Uhr.

Ein Ziel ist es gemeinsam unsere verschiedenen Erfahrungen mit Lebenskrisen und sogenannten „unerwünschten Emotionen“, ohne Druck, humorvoll und dramatisch zu verarbeiten. Du kannst einfach mal andere Sachen ausprobieren und somit ganz allmählich störende Verhaltensmuster ablegen, indem du lernst dich nach Innen und nach außen zu öffnen.

Wir bitten um Anmeldung

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

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Interessengemeinschaft Dialyse und Transplantation (IDT) Berlin e. V.

Sie haben erfahren, dass Sie chronisch nierenkrank sind. Und wie jetzt weiter?

Wir helfen Ihnen gern, Ihre neue Lebenssituation zu verstehen, Antworten zu finden auf die Fragen, die mit Ihrer Krankheit eng verbunden sind, Unterstützung zu geben, damit Sie und Ihre Angehörigen den Alltag meistern.

Wir sind ein Selbsthilfeverein und bestehen seit 1991. Wir sind Mitglied im Bundesverband Niere e. V., der das Selbsthilfe-Netzwerk der Nierenpatienten im Land vereinigt. Unser Verein ist ebenfalls Mitglied im Hilfsfonds Dialyseferien e. V.

Im Mittelpunkt stehen Patienten mit einer chronischen Nierenkrankheit und deren Angehörige, Transplantierte und Patienten, die noch nicht dialysiert werden. Fördermitglieder unterstützen uns. Unsere Mitglieder wohnen in vielen Stadtbezirken Berlins und in den Randgebieten. Die Mehrzahl der Mitglieder wird mit der Hämodialyse behandelt. Die Behandlungszeiten sind über die gesamte Woche verteilt. Wir haben keinen kontinuierlichen Treffpunkt. Die Dialysezentren unterstützen uns bei der Bereitstellung von Räumen.

Wir treffen uns in der Regel einmal im Quartal und nutzen diese Treffen, um mit den Mitgliedern ins Gespräch zu kommen. Es geht uns um den Erfahrungsaustausch untereinander. Zu ausgewählten Themen laden wir uns kompetente Gesprächspartner ein.

Wir sind für Sie da, per Telefon in einem persönlichen Gespräch unter **030 / 55 12 95 44** oder Sie schreiben uns eine

E-Mail unter idt_ev_berlin@web.de

Riesaer Straße 72 - 12627 Berlin

E-Mail: idt_ev_berlin@web.de oder kontakt@nierenpatient-berlin.de.

Internet: www.nierenpatient-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Selbsthilfe bewegt

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

Hundespaziergänge: Hohenbrucher Hunderunde – Ausflug mit Huskies

Bewegung, Geselligkeit, Natur und Tiere. Die Energie der Hunde ist ansteckend. Die Landschaft, Felder und Wälder sind Balsam für die Seele. Gute Gespräche bei moderater Bewegung. Eine perfekte Kombination. Seit vier Jahren finden die Ausflüge statt und begeistern immer mehr Menschen. Wir fahren um 10 Uhr ab Pankow gemeinsam nach Hohenbruch bei Oranienburg und starten um 11 Uhr den zweistündigen Spaziergang, vorbei an den Elchen, Rentieren und Polarwölfen im Wildtierpark. Am Ende können wir noch gemeinsam mit den Hunden am See sitzen, bevor es wieder in Fahrgemeinschaften zurück in die Stadt geht. Unser Kooperationspartner ist das Tierheim Nordische in Not e.V. Begleitet wird der Spaziergang von Martin Schultz

Treffen: Samstag, 9. und 23. November 2019, 11 Uhr (Abfahrt 10 Uhr und Rückkehr um 14 Uhr)

ACHTUNG: Bitte unbedingt vorher anmelden unter selbsthilfe.bewegt@hvd-bb.de oder telefonisch montags zwischen 10:00 und 13:00 Uhr unter 030 - 499 870 910

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Achtsamkeitsspaziergang

Unsere Tour führt uns vom Stadtteilzentrum Pankow nach Berlin Buch und zurück. Dort machen wir eine längere Pause, haben Zeit für einen Kaffee, ein Eis oder einen knackigen Salat. Insgesamt werden es ca. 30 km sein, die wir gemütlich gemeinsam zurücklegen. Gegen 13 Uhr sind wir wieder zurück.

Termin: Sonntag, 13. November 2019, 16 Uhr

Ansprechpartner: Martin Schultz

ACHTUNG: Bitte unbedingt vorher anmelden unter selbsthilfe.bewegt@hvd-bb.de oder telefonisch montags zwischen 10:00 und 13:00 Uhr unter 030 - 499 870 910

» [Inhaltsverzeichnis](#)

10 Jahre Selbsthilfegruppe „Spielfrei“ in Hohenschönhausen

Wir freuen uns diese sehr persönlichen Grußworte von Rosi, der Gründerin der Selbsthilfegruppe „Spielfrei“, veröffentlichen und so mit Ihnen, liebe Leserinnen und Leser teilen zu können. Leider sind Themen wie die Spielsucht in unserer Gesellschaft immer noch sehr stigmatisiert. Umso toller ist es, dass sich Menschen in Selbsthilfegruppen organisieren und sich gegenseitig eine wichtige Unterstützung bieten können.

„Zum 10-jährigen Bestehen eurer Selbsthilfegruppe "Spielfrei" gratuliere ich herzlichst. Ich bin stolz darauf, dass ihr die Gruppe am Leben erhalten habt und immer noch mit Leben erfüllt.

Als ich vor 10 Jahren diese Gruppe gründete, wusste ich noch nicht, wohin mich das führen wird. Diese Entscheidung zur Übernahme von Verantwortung führte mich in die Spielfreiheit. Ich habe die Verantwortung für meine Spielsucht übernommen und wusste, dass es nicht ausreicht, nur mit dem Spielen aufzuhören. Mit Gründung der Gruppe musste ich Vorbild sein. Wenn ich wieder spielen gegangen wäre, hätte ich meine Glaubwürdigkeit verloren.

Mein Vorsatz lautete: "Nie wieder lügen". Heute kann ich sagen, es lebt sich mit der Wahrheit einfacher und die zwischenmenschlichen Beziehungen haben an Intensität zugenommen.

2016 habe ich die Gruppe abgegeben. Es wurde Zeit für mich, etwas Neues auszuprobieren. Ich habe mir so sehr gewünscht, dass die Gruppe es schafft, sich neu zu finden. Das habt ihr und ich wünsche euch auch für die Zukunft den Mut zur Veränderung und eine spielfreie Zeit.“ (Rosi)

Selbsthilfe Kontaktstelle HORIZONT - Tel 030 9621033

www.selbsthilfe-lichtenberg.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Selbsthilfegruppe Depression U35

Wir suchen weitere Teilnehmer zwischen 18 & 35 Jahren für die Gründung einer weiteren Selbsthilfegruppe. Wer an einer Depression erkrankt ist oder unter Ängsten leidet erlebt sich in vielen Lebensbereichen als ausgebremst und gelähmt:

In Beziehungen, in der Ausbildung, im Arbeitsleben und oft auch in der Gestaltung der Freizeit. Gerade als jüngerer Mensch, der sich in einer Zeit des Aufbruchs und Neuanfangs befindet, kann es sehr schlimm sein, an einer Depression erkrankt zu sein. In der Selbsthilfegruppe wollen wir darüber sprechen, wie wir mit dieser Erfahrung umgehen und gemeinsam nach Wegen suchen um trotz der Erkrankung ein möglichst glückliches und zufriedenstellendes Leben führen zu können. Ein Termin für die Treffen wird nach Absprache noch gemeinsam gesucht, bitte meldet Euch an, in der

Selbsthilfekontaktstelle Marzahn-Hellersdorf, Alt Marzahn 59A, 12685 Berlin,

Tel: 030 5425103, gern auch persönlich oder per Mail an selbsthilfe@wuhletal.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Die sTrotzenden

Wir die Selbsthilfegruppe der „sTrotzenden“ sind alles Menschen mit Erfahrungen im Umgang mit Krebs. Zielsetzung der Arbeit der Theatergruppe ist eine konkrete Auseinandersetzung mit den eigenen Stärken, Kompetenzen und der Frage, wie wir mit den Folgen der Erkrankung in ein eigenverantwortliches Leben zurückkehren.

Dabei ist auch hier „Humor“ die beste Medizin. Wir arbeiten mit den komischen Mitteln des Theaters, bringen uns in Bewegung, zum Spielen und Lachen. Es geht um Empowerment und um die Möglichkeit sich zu zeigen und sich der Öffentlichkeit zu präsentieren.

Wir lassen Lebens- und Spielweisen aufeinanderprallen, wir scheuen keinen Tabubruch und widmen uns neugierig der Suche nach dem, was in unserer Gesellschaft „krank“ ist, was „krank“ macht und dem, was unsere Gesellschaft als „krank“ kategorisiert. Es geht uns um die politische Dimension von „Gesundheit und Krankheit“ und darum einen Dialog dazu in der Gesellschaft zu initiieren.

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

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Selbsthilfegruppe Krebs sucht neue Mitglieder

Die Diagnose Krebs ist mit vielen Sorgen, Ängsten und Fragen verbunden. In der Selbsthilfegruppe können Sie sich mit anderen austauschen und gemeinsam nach Wegen suchen, mit der Krankheit und den mit ihr verbundenen Gefühlen umzugehen.

Datum: 2. Freitag im Monat

Uhrzeit: 17.00 - 18.30 Uhr

Ort: SHZ Süd Lipschitzallee 80

Anmeldung: Selbsthilfzentrum Neukölln Süd Tel 605 66 00, E-Mail shkgropiusstadt@t-online.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Deutsche Huntington-Hilfe Berlin-Brandenburg e.V.

Treffen der Selbsthilfegruppe mit Prof. Dr. Josef Priller (Charité Berlin)

Thema: Neues aus der Huntington-Forschung (Vortrag)

19. November 2019, 18.30 Uhr

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

Kontakt Andreas Schmidt - Deutsche Huntington-Hilfe Berlin-Brandenburg e.V.

Tel. 030 6015137

a.schmidt@dhh-ev.de

www.dhh-ev.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Morbus BASEDOW - Selbsthilfe in Gründung -

Selbsthilfegruppe für Betroffene und deren Angehörige.

Viele Menschen mit dieser Erkrankung sind oft verzweifelt und finden kaum Verständnis. Im Berufsleben, privat und auch Ärzten gegenüber ist es für Betroffene sehr schwer, sich und ihr Befinden mitzuteilen und die Begleitscheinungen zu deuten, zu beschreiben und einzuordnen.

In dieser Selbsthilfegruppe soll es die Möglichkeit geben sich mit der Krankheit auseinanderzusetzen, sich gegenseitig zu unterstützen und das Erlebte mit anderen zu teilen. Ich freue mich auf gegenseitiges Verständnis und ein Miteinander.

Erstkontakt: Selbsthilfekontaktstelle Charlottenburg-Wilmersdorf

Tel.: 030 890 285 38

Mail: selbsthilfe@sekis-berlin.de

Ort: SEKIS | Bismarckstr. 101 10625 Berlin

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Psoriasis Forum Berlin e.V. - Selbsthilfe bei Schuppenflechte

Programm Winter / Herbst 2019

Dienstag, 5. November 2019

Wie wirken Medikamente bei Schuppenflechte?

Dr. Christian Kors (Hautzentrum Weißensee, Berlin)

Dienstag, 3. Dezember 2019

Weshalb man Medikamente nach dem Bio-Rhythmus einnehmen sollte

Katrine Martens, Oran-Apotheke Berlin-Wittenau

Die Treffen finden statt um 19 Uhr im Haus der Familie,
Mehringdamm 114, Raum 401a - U-Bahnhof Platz der Luftbrücke,
Telefon am Veranstaltungs-Abend: 0157 54 89 29 72

Psoriasis Forum Berlin e.V.

Selbsthilfe bei Schuppenflechte seit 1993

Schmitzweg 64 - 13437 Berlin

Tel. 030 61 28 30 90 Fax 030 61 28 30 91

www.Psoriasis-Forum-Berlin.d

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Ohrenauf: Selbsthilfegruppe für Angehörige von Kindern mit Hörschädigung

Die Selbsthilfegruppe richtet sich an alle, die mit einem hörgeschädigten Kind zu tun haben. Wir sind zum Großteil Eltern von Kindern (Babys, Klein-, Vorschul- und Schulkinder) die mit einer Hörbeeinträchtigung bis hin zur Taubheit geboren wurden oder diese erworben haben. Uns ist es wichtig, uns gegenseitig zu stärken und uns zu informieren: Wie fördere ich mein Kind am besten, welches therapeutische Angebot passt zu unserer Familie, was ist medizinisch und technisch, aber auch sozialpädagogisch aktuell möglich und sinnvoll. Wir alle haben die Vision, dass unsere Kinder trotz Hörbeeinträchtigung, versorgt mit Hörtechnologie (Hörgeräte und/oder CI) möglichst altersentsprechend hören, sprechen und kommunizieren lernen. Kontakt über Email: ohrenauf@gmx.de oder über SEKIS, Tel. 030-89028531

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Gruppenneugründung

Prokrastinations-Tandem

Verkomplizieren Sie Ihr Leben unnötig, indem Sie Aufgaben zu lange aufschieben? Das hat sicher Gründe, aber Muster zu ändern ist oft ein langwieriger Prozess. Währenddessen bleiben wichtige, dringende Erledigungen unverrichtet.

Deshalb mein Vorschlag: Ein Prokrastinations-Tandem!

Wir treffen uns als Gruppe, arbeiten parallel ein paar Dinge ab und teilen uns dann in Besuchen Sie uns unter:

www.stadtrand-berlin.de

Termine werden noch festgelegt

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

Tel 030 394 63 64

Bei Interesse bitte eine kurze Mail an: Prokrastinationstandem@posteo.de oder kontakt@stadtrand-berlin.de

Tandems auf, bei denen immer eine Person ihre aktuelle Problem-Aufgabe angeht, während die andere schlicht da bleibt, ggf. Briefe frankiert und bestätigend nickt vorläufig geht es nur um Schriftliches oder Dinge, die online erledigt werden können. Langfristig ist eine Ausweitung auf andere Aufgaben nicht ausgeschlossen.

Bitte beachten: Es geht um praktische Selbsthilfe, nicht um Therapie oder Erkenntnissuche!

Projekt Junge Selbsthilfe in Berlin Mitte - StadtRand gGmbH

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Mutterlose Töchter

Neue Selbsthilfegruppe für Frauen jeden Alters, die ihre Mutter früh (0 – 18 Jahre) durch den Tod verloren haben.

Wir fühlen uns anders als Frauen mit Mutter, vielleicht sogar minderwertig, auf jeden Fall irgendwie verloren. Manche von uns bringen ihre wiederkehrenden Trauerphasen bzw. depressiven Gefühle nicht mal in Zusammenhang mit dem frühen Mutterverlust, ihre Ersatzhandlungen wie z.B.: Essen, Karrieresucht, riskanter Lebenswandel, gewollte Kinderlosigkeit usw..

Wir wollen in der Selbsthilfegruppe unter Gleichen darüber sprechen, wie wir mit dem Tod unserer Mutter umgehen und als Kind umgegangen sind, was daraus damals für uns folgte und oft bis heute folgt. Über Themen wie Vertrauen(-sverlust), Zukunft, Einsamkeit, Mangel, Identität, Hoffnung, Ziele, sterben wollen, Orientierung(-slosigkeit). Und darüber, was uns wirklich hilft, mit diesem Trauma weiter zu leben.

Erstkontakt Selbsthilfekontaktstelle Charlottenburg-Wilmersdorf

Tel. 030 890 285 38

Ort SEKIS | Bismarckstr. 101 10625 Berlin

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Selbsthilfegruppe Trauer - Zurück ins Leben

Wir suchen Verstärkung!

Der Tod eines nahestehenden Menschen liegt für Sie schon einige Monate zurück. Dieser Mensch wird ihnen immer fehlen. Sie aber leben weiter, doch wie? Nun suchen Sie Möglichkeiten, um einen Weg zurück ins Leben zu finden. Wir als Selbsthilfegruppe unterstützen uns gegenseitig, um heraus zu finden, was jeder individuell für sich tun kann, um wieder mit Freude das Leben zu genießen.

Wir unterstützen uns gegenseitig, um heraus zu finden, was jede*r individuell für sich tun kann, um wieder mit Freude das Leben zu genießen.

Wir treffen uns am

1. und 3. Montag im Monat.

Wir bitten um Anmeldung

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

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Trauercafé – moderiert in Pankow

Trauernde fühlen sich häufig mit ihren Gefühlen allein gelassen. Trauernde sollen sich daher Zeit nehmen dürfen, ihre Trauer auszuleben. Dabei kann der Austausch mit anderen betroffenen Menschen hilfreich sein. Bei dem Trauercafé handelt es sich um ein offenes Angebot: Ziel ist es, an einem gemeinsamen Ort mit anderen Menschen in einer ähnlichen Situation zusammen zu kommen.

Gemeinsamer Austausch, Weinen und Lachen und neue Kontakte knüpfen stehen dabei im Vordergrund. Das Trauercafé wird begleitet von Marianne Kietzer, einer erfahrenen Trauerbegleiterin.

Wann: 1. Mittwoch im Monat, 16 bis 17:30 Uhr

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

Tel 030 49 98 70 910

Mail kis@hvd-bb.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Selbsthilfegruppe für trauernde Suizidhinterbliebene in Pankow

Diese Gruppe richtet sich an Hinterbliebene, die entweder einen nahe stehenden Menschen durch Suizid verloren haben oder auch Menschen, die in ihrem Umfeld mit dem Suizid konfrontiert worden sind. Die Gruppe soll helfen gemeinsam mit anderen Betroffenen Hürden zu überwinden und gegenseitiges Verständnis erfahren oder auch Freundschaften knüpfen.

Wir tauschen Erfahrungen aus, egal ob es sich um einen zeitnahen Suizid handelt oder er schon etwas länger her ist.

Wann: 1. Mittwoch im Monat, 19 Uhr

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

Tel 030 49 98 70 910

Mail kis@hvd-bb.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Weiterleben - Aber ja!

Nach begangnem 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.
 Erstkontakt Selbsthilfekontaktstelle Charlottenburg-Wilmersdorf
 Tel. 030 890 285 38
 Ort SEKIS | Bismarckstr. 101 10625 Berlin

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Mann-O-Meter – Gruppenangebote für schwule Männer

Mo 18:00-22:00 Die Montagsspieler - offene Spielegruppe beim Kieztreff
 Mi 18:00-20:00 Jungschwuppen Mittwochsclub - schwule Jugendgruppe 14-29jährige
 „Mit einer Tasse Kakao durch den alltäglichen schwulen Wahnsinn“
 Mi 19:00-21:00 Akademikus-Gay-Berlin offenes Treffen schwuler Akademiker (1. Mi. im Monat)
 Mi 19:30-22:00 Literatunten – offenes Treffen für literaturinteressierte Schwule
 (2. + letzter Mi. im Monat)
 Do 18:30-20:00 MANEO-Teestube für schwule und bisexuelle geflüchtete Männer
 Do 20:00-22:00 Anonyme Alkoholiker offenes Treffen
 Fr 18:00-19:00 SCA-Meeting offene anonyme Gruppe für sexuell zwanghafte Männer
 Fr 19:00-20:00 Narcotics Anonymous Meeting - offenes Treffen für Schwule und Lesben
 Fr 20:00-22:00 Romeo & Julius - schwule Jugendgruppe 14-29jährige [Themen siehe Kalender]
 Fr 20:00-22:00 Schwule Väter und Ehemänner Berlin offenes Treffen (2. Freitag im Monat)
 Sa 14:00-18:00 50+ offene Freizeitgruppe für schwule und bisexuelle Männer ab 50
 (1. + 3. Sa. im Monat)
 Sa 19:00-20:00 Geezers – offene Freizeitgruppe für Gays und Bi's zwischen 30 und 49
 Bülowstr. 106 – 10783 Berlin Öffnungszeiten Mo-Fr 17-22 Uhr, Sa 16-20 Uhr
 Tel 030 217 510 11
 Mail info@mann-o-meter.de <http://www.mann-o-meter.de>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

| Aktiv in Selbsthilfe | Fortbildung 2019 |
|----------------------|------------------|
| | |

Eine erfolgreiche Arbeit in Gruppen und selbstorganisierten Verbänden erfordert komplexes Wissen und vielfältige Kompetenzen. Das Fortbildungsprogramm von SEKIS und dem Arbeitskreis Fortbildung hilft dabei, Menschen in ihren eigenen Zielen zu stärken und ihnen Ressourcen zur Verfügung zu stellen, die ihnen Kraft und Mut für eigenes Tun geben.

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

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

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

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

Kontakt: Bismarckstr. 101, 10625 Berlin
 Telefon: 030 890 285 39
 Mail fortbildung@sekis-berlin.de



» [Inhaltsverzeichnis](#)

| | | |
|----------------------|--|------------------|
| Aktiv in Selbsthilfe | | Fortbildung 2019 |
| | | |

Fortbildungsreihe: Selbsthilfe und Beratung

Donnerstag, 14. November 2019

Donnerstag, 28. November 2019 und

Donnerstag, 12. Dezember 2019

jeweils von 18:00 – 21:00 Uhr

Ort Selbsthilfekontaktstelle Steglitz-Zehlendorf im Mittelhof | Königstr. 42/43 | 14163 Berlin

Auch in der Selbsthilfe sind wir fast täglich damit konfrontiert, dass wir andere Menschen beraten. Selten haben wir jedoch die Möglichkeit, mit anderen darüber zu reflektieren, wie wir das tun. In diesem Seminar wird ausreichend Gelegenheit sein, uns mit allen dazu bewegenden Fragen zu beschäftigen.

- Wie berate ich andere Betroffene?
- Was gelingt mir gut?
- Wo sind meine Schwierigkeiten in der Beratung?
- Was belastet mich?
- Wie kann ich eine gesunde Distanz im Beratungsgespräch herstellen?

Dieses Seminar ist ein Trainingsseminar. Anhand konkreter Fallbeispiele in der telefonischen und persönlichen Beratung wollen wir an diesen vier Abenden herausfinden, wo unsere Stärken im Beratungsgespräch liegen und wo wir an Kompetenz noch hinzu gewinnen können.

Angesprochen sind Kontaktpersonen und Leitende in Selbsthilfegruppen sowie Ehrenamtliche und Laienhelfende aller Art, die in irgendeiner Form Beratungsfunktionen übernommen haben.

Arbeitsmethoden sind Erfahrungsaustausch, Rollenspiele, kurze Theorieinputs sowie das Vorstellen hilfreicher Elemente gängiger Beratungsmethoden.

Die Abende bauen aufeinander auf, von daher ist die Teilnahme an allen Tagen erwünscht.

Diese Veranstaltung wird vom Arbeitskreis Fortbildung angeboten. ...

Leitung Hanne Theurich, Götz Liefert

Kosten 24 € für alle Termine

Anmeldung Tel 030 – 801 975 14

Mail selbsthilfe@mittelhof.org

» [Inhaltsverzeichnis](#)

| | | |
|----------------------|--|------------------|
| Aktiv in Selbsthilfe | | Fortbildung 2019 |
| | | |

REIHE: Supervision für Mitglieder von Selbsthilfegruppen

Montag, 18. November 2019 18:00 - 21:00 Uhr

Vielzahl von Schwierigkeiten bewältigen. In der Supervisionsgruppe ist Raum für den Erfahrungsaustausch und die Erarbeitung von Lösungen für Probleme und Fragen aller Art. Das Angebot ist offen für alle, die ihre Fragen und Schwierigkeiten aus ihren Gruppen einbringen möchten und neugierig auf die Themen aus anderen Selbsthilfegruppen sind. Um den vielen Fragen und Themen in der Supervision gerecht zu werden, arbeiten wir mit unterschiedlichsten Methoden: neben dem Erfahrungsaustausch im Gespräch dienen uns anschauliche Instrumente wie Rollenspiele, um typische Situationen in Selbsthilfegruppen erfahrbar und nachvollziehbar zu machen.

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

Anmeldung Tel.: 030 801 97 514 selbsthilfe@mittelhof.org

Kosten 6,- €

Leitung Götz Liefert

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Selbsthilfe und Autonomie - Autonomie der Selbsthilfe

Wahrung von Selbstbestimmung und Vermeidung von Interessenskonflikten

Montag, 18. November 2019

16:00 - 18:00 Uhr

Wahrung von Selbstbestimmung und Vermeidung von Interessenskonflikten Die Gemeinschaftliche Selbsthilfe in Selbsthilfegruppen, Selbsthilfeorganisationen ebenso wie die professionelle Selbsthilfeunterstützung in Selbsthilfe-Kontaktstellen haben in den letzten Jahren große Anerkennung für ihre Arbeit erfahren. Die damit einhergehende Zunahme an Aufgaben und ihre stärkere Einbindung in Gremien der gesundheitlichen oder sozialen Versorgung stellt die Selbsthilfe aber auch vor große Herausforderungen an ihre Organisation und Ausstattung. Um die vielfältigen Aufgaben realisieren zu können, sind finanzielle Mittel erforderlich, die nicht immer ausreichend verfügbar sind. Neben Mitgliedsbeiträgen und Fördermitteln von der öffentlichen Hand und von den Krankenkassen werden zum Teil auch Spenden und Sponsoringmittel eingeworben.

Die Förderung der Selbsthilfe durch Wirtschaftsunternehmen – insbesondere von Arzneimittel- und Medizinprodukte-Unternehmen sowie Hilfsmittelherstellern – werden im Feld der Selbsthilfe und auch darüber hinaus öffentlich diskutiert. Liegt eine große Nähe zwischen dem Krankheitsbild einer Selbsthilfegruppe oder -organisation und den Produkten eines fördernden Unternehmens vor, wird die Gefahr einer unerwünschten Einflussnahme durch das fördernde Unternehmen auf die Meinungsbildung und auf die Informationsmedien der Selbsthilfe gesehen: Es können Interessenskonflikte entstehen. Die Selbsthilfe ist deshalb gefordert, die Annahme solcher Gelder sorgfältig zu prüfen, transparent zu behandeln und eventuell auch abzulehnen.

Ort SEKIS | Bismarckstr.101 | 10625 Berlin

Leitung Ursula Helms - Stellv. Sprecherin der Patientenvertretung im G-Ba

Kosten keine

Wir bitten um Anmeldung:

Mail fortbildung@sekis-berlin.de

Tel 030 890 285 39

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Social Media für Selbsthilfegruppen!

Montag, 18. November 2018

18:15 – 21:00 Uhr

Selbsthilfegruppen möchten häufig ihre Anliegen der Öffentlichkeit mitteilen, über ein Krankheitsbild informieren, Möglichkeiten der Selbsthilfe aufzeigen oder neue Teilnehmer finden. Hier bieten die Sozialen Medien (Facebook, Twitter, Instagram usw.) gute Möglichkeiten der gezielten Öffentlichkeitsarbeit und Vernetzung. Über diese Themen, und wie das geleistet werden kann, wird informiert und diskutiert.

Ort SEKIS | Bismarckstr. 101 | 10625 Berlin

Leitung Bernd Kipp

Kosten keine

Wir bitten um Anmeldung:

Mail fortbildung@sekis-berlin.de

Tel 030 890 285 39

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Sozialberatung

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle SEKIS Charlottenburg-Wilmersdorf bietet ab 2019 einmal wöchentlich eine Sozialberatung an. Diese erfolgt durch eine ausgebildete Fachkraft mit langjähriger Erfahrung. Die Beratung steht Mitgliedern von Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeorganisationen kostenlos zu Verfügung.

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

Um Wartezeiten zu vermeiden, vereinbaren Sie bitte einen Termin!

Wo: Selbsthilfe-Kontaktstelle Charlottenburg-Wilmersdorf,
Bismarckstraße 101 (Eingang Weimarer Straße), 10625 Berlin

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Peer-Beratung – Pankow

Menschen mit Krisenerfahrung beraten Menschen in Krisen

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

Unser Gesprächsangebot für Erkrankte und Angehörige umfasst:

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

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

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

Ansprechpartnerin ist Jana Vogel

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Sprechraum - Beratung bei Stottern

und anderen Kommunikationsbeeinträchtigungen – von und für Betroffene

Wir bieten Beratungen ...

bei Stottern und anderen kommunikativen Beeinträchtigungen an – von Betroffenen für Betroffene (Peer-Beratung) und kostenfrei. Unsere Beratungsstelle wird gefördert durch ein Programm des Bundesministeriums für Arbeit und Soziales (BMAS) zur Ergänzenden unabhängigen Teilhabeberatung (EUTB). Wie alle EUTB-Stellen beraten auch wir grundsätzlich bei allen Arten von Beeinträchtigungen.

Zu uns kommen können ...

alle von Stottern oder anderen kommunikativen Beeinträchtigungen betroffenen Menschen – Erwachsene wie Kinder. Ebenso willkommen sind uns ihre Eltern, Angehörigen, Arbeitgeber und alle anderen, die beruflich mit ihnen zu tun haben (z.B. Logopäd*innen, Sprachtherapeut*innen, Psycholog*innen, Lehrer*innen, Pädagog*innen).

Wir bieten folgende konkreten Hilfen an ...

- KLÄRUNG von Fragen zum Nachteilsausgleich in Schule, Ausbildung und Studium, zum Neunten Sozialgesetzbuch (SGB IX), zu Heilmittelverordnungen oder zu Teilhabeleistungen der Agentur für Arbeit.
- UNTERSTÜTZUNG bei der Beantragung eines Schwerbehindertenausweises und bei anderen Behördenkontakten.
- INFORMATIONEN über verschiedene Kommunikationsbeeinträchtigungen.
- ERLÄUTERUNGEN zu seriösen Therapiemöglichkeiten sowie ihrer Finanzierung.
- MODERATION bzw. Begleitung von Gesprächen mit Lehrer*innen, Vorgesetzten oder Partner*innen.
- AUFKLÄRUNG über Selbsthilfe und ihre Möglichkeiten.

Grundsätzlich beraten wir bei Bedarf gerne begleitend, d.h. über längere Zeiträume. Und in Einzelfällen können wir auch aufsuchend beraten, d.h. bei Ihnen zu Hause (gilt nur für Berlin, Brandenburg, Sachsen und Sachsen-Anhalt). Unsere Beratungen sind für alle Ratsuchenden kostenfrei.

Sie haben andere mit kommunikativen Beeinträchtigungen verbundene Anliegen? Dann kommen Sie bitte auf uns zu. Wir werden uns bemühen, Ihnen auch dabei zu helfen.

SPRECHRAUM

Beratung bei Stottern und anderen Kommunikationsbeeinträchtigungen - von und für Betroffene

Krumme Str. 61 - 10627 Berlin-Charlottenburg

Beratungszeiten:

Di. 10-12 und 13-17 Uhr
Do. 10-12 Uhr und 14-17 Uhr
Mi. 10-12 Uhr (offene Sprechstunde)
Fr. 10-12 Uhr
E-Mail info@sprechraum-beratung.de
Tel. +49 (0)30 23 25 56 69
Internet www.sprechraum-beratung.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

BERATUNG

Neues ehrenamtliches Beratungsangebot im Mann-O-Meter

Hilfe bei Rentenantrag und Kontenklärung

Herbert Ehrenberger ist Versichertenberater der Deutschen Rentenversicherung Bund und erteilt kostenlos Rat bei Fragen zur gesetzlichen Rentenversicherung und hilft bei Rentenantragstellung und Kontenklärung. Es werden alle Arten von Rentenanträgen, Kontenklärungsanträgen usw. aufgenommen und dann auch direkt an die zuständigen Stellen weitergeleitet. Die Beratung ist kostenfrei.

Die Sprechstunde findet ab dem 08.10. jeden zweiten Dienstag im Monat von 18:30-19:30 Uhr im Mann-O-Meter in der Bülowstraße 106 statt.

In Einzelfällen (z. B. bei eingeschränkter Mobilität) sind auch Hausbesuche außerhalb der Sprechstunde möglich – nach vorheriger Terminvereinbarung per mail an Ehrenberger77@gmx.de

Andreas Sucka -Geschäftsführer-

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](#)

BERATUNG

Versorgungsinitiative PSY-CARE

Psychotherapeut/innen unterstützen ältere Menschen mit Depression und Pflegebedarf und ihre Angehörigen:

Die Versorgungsinitiative PSY-CARE in Berlin und angrenzenden Regionen Brandenburgs bietet Menschen über 60 Jahre mit Pflegegrad, die an Depression leiden, Unterstützung durch qualifizierte Psychotherapeut/innen.

Es handelt sich um ein durch den Innovationsfonds des Gemeinsamen Bundesausschusses (G-BA) gefördertes Projekt der MSB Medical School Berlin in Berlin Lankwitz, in Kooperation mit der Charité Universitätsmedizin (Prof. Dr. Adelheid Kuhlmei). Die Teilnahme ist kostenfrei.

Informationen und Anmeldungen für die wissenschaftlich begleitete Versorgungsinitiative bei der Projektleiterin Prof. Dr. Eva-Marie Kessler und ihren Mitarbeiterinnen unter Tel [030 - 766 8375 838](tel:030-7668375838).

Die Mitarbeiterinnen stehen Ihnen für ein vertrauensvolles Gespräch in unserer Telefonsprechstunde zur Verfügung: Montag 11 - 13Uhr und Dienstag 15-17 Uhr. Hinterlassen Sie gerne auch eine Nachricht auf dem Anrufbeantworter, Sie werden zeitnah zurückgerufen.

Mehr Informationen zu PSY-CARE erhalten Sie bei Interesse auch per Post oder unter www.psy-care.de.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Pflegende Angehörige zur Selbsthilfe aktivieren

„Man ist nicht allein,“ sagt Klaus. Er pflegt seine Frau. Und besucht die Gesprächsgruppe für pflegende Angehörige. Positiv überrascht berichtet er von seinen Erfahrungen bei den Treffen.

Anschauen und anhören kann man sich das in einem zweiten 90 Sekunden-Spot der Kontaktstellen PflegeEngagement (KPE). Im Rahmen einer Social-Media-Kampagne auf Kanälen wie Facebook u.a. soll zur „Woche der seelischen Gesundheit“ (10.-20.10.2019) ein weiterer, dritter Spot für Angehörigengruppen werben.

In allen drei Aufnahmen kommen Menschen zu Wort, die zuhause jemanden pflegen. Sie wollen Angehörige in der gleichen Situation ermutigen, Austausch und Unterstützung in einer Gruppe zu suchen. In Berlin gibt es über 180 Angehörigengruppen der KPE. Hier können Pflegende sich miteinander austauschen und Abstand von ihrem Alltag bekommen. Von Gesprächskreisen über Entspannungsgruppen bis hin zum Kiezspaziergang ist immer das Ziel, die Lebensqualität und Selbstbestimmung der Menschen im Umfeld von Pflege zu fördern und zu verbessern.

Hintergrund ist, dass sich viele Berlinerinnen und Berliner, die zuhause ihre Mutter, ihren Vater, andere Familienangehörige oder auch Nachbarn pflegen, in ihrer Pflegesituation alleingelassen und häufig überfordert fühlen. In der Hauptstadt werden rund 106.000 Menschen zuhause gepflegt, davon fast 72.000 nur durch Angehörige (lt. Amt für Statistik Berlin-Brandenburg, 2017).

Mehr Infos unter <https://www.pflegeunterstuetzung-berlin.de/kontaktstellen/>

Kompetenzzentrum Pflegeunterstützung - Projektkoordination

Bismarckstraße 101, Eingang Weimarer Straße – 10625 Berlin Charlottenburg

Tel (030) 890 285 36

kammermeier@sekis-berlin.de

<http://www.pflegeunterstuetzung-berlin.de>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

THEMA BARRIEREFREIHEIT

Inklusion bühnenreif

Workshoptage für Menschen, die Erfahrungen mit Blindsein, Sehbehinderungen, Stottern und Krebs haben. Und für alle anderen Interessent*innen.

6. Oktober und 9. November 2019 - 10:00 bis 17:00 Uhr

im Kietz-Theater BühnenRausch, Erich-Weinert-Straße 27, nahe U-/S-Bhf. Schönhauser Allee

Liebe Playback-Interessenten,

seit letztem Jahr bin ich mit dem Thema Inklusion bei einer neuen Zielgruppe beschäftigt, den Blinden und Sehbehinderten. Ich habe mit ihnen an 6 Workshoptagen Playbacktheater gespielt. Dabei tauchte die Idee auf, eine Begegnung mit anderen Playbackgruppen zu organisieren.

Das wird nun möglich sein. Es werden zwei (unabhängig voneinander stattfindende) Workshoptage stattfinden (s. Flyer). Neben Playbaker*innen sind auch Menschen mit Krebserfahrung sowie mit Stottern und Sprechangst eingeladen.

Ich würde mich freuen, wenn Ihr mitmacht und wir uns im BühnenRausch sehen könnten. Es wird viele Geschichten geben - und viele Spielmöglichkeiten.

Wir treffen uns im Kietz-Theater BühnenRausch, lernen uns kennen und sprechen über Themen, die uns beschäftigen. Über Themen aus unserem Alltag, über unsere Handikaps, über unsere Träume und verrückten Ideen, über ärgerliche Begebenheiten. Jeder kann auf die Bühne kommen und erzählen. Den eigenen Gedanken eine Bühne geben. Das Wort ergreifen.

Eine coole Nummer abziehen. Eine dicke Lippe riskieren. Oder endlich einmal mitteilen, was man schon immer sagen wollte. Laut und deutlich. Oder schüchtern und vorsichtig – jedeR auf seine/ihre ganz persönliche Weise. Dabei wird es immer Unterstützung von den Veranstaltern geben.

Nach dem Erzählen können Geschichten aus dem Stehgreif in kleinen improvisierten Szenen auf die Bühne gebracht werden, spontan und spielerisch. Keine Texte müssen gelernt werden, alles erfolgt ungezwungen und locker. Und auch TN, die noch keine Theatererfahrungen machen konnten und glauben zu schüchtern zu sein, werden ihren Spaß am Bühnenspiel entdecken können. Außerdem wird es ein kleines Diskussionsstraining geben, das zum Ziel hat, eigene Interessen und Bedürfnisse in der Öffentlichkeit

selbstbewusst vertreten zu können. Und vielleicht gehen wir dann tatsächlich für kleine Aktionen auf die Straße und kommen mit Passanten ins Gespräch.

Unser Team freut sich auf Dich – gemeinsam werden wir der Inklusion einen berührenden Entfaltungsraum eröffnen. Du bist herzlich willkommen. – Bitte gib die Infos zu den Workshoptagen weiter.

Die Workshoptage sind kostenfrei. Für die Raummiete des Theaters, Getränke, Knabberkram und Obst wird eine Spende erbeten.

(Die beiden Workshoptage stehen jeweils für sich - sie können getrennt voneinander besucht werden.)

Prof. Dr. Wolfgang Wendlandt - Psychologischer Psychotherapeut

Tel 030 795 83 44

kontakt@wolfgangwendlandt.de

www.wolfgangwendlandt.dea

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PATIENTENINTERESSEN

AOK veröffentlicht Mindestmengen-Transparenzkarte

Die AOK hat eine Karte veröffentlicht, auf der Kliniken enthalten sind, die im kommenden Jahr Operationen durchführen dürfen, für die Mindestmenvorgaben existieren. Derzeit gibt es Mindestmengen für die Implantation von künstlichen Kniegelenken (Krankenhäuser müssen mindestens 50 dieser Leistungen pro Jahr durchführen), die Transplantation von Lebern (20), von Nieren (25) und von Stammzellen (25), komplexe Operationen an der Speiseröhre (10) und der Bauchspeicheldrüse (10) sowie für die Versorgung von Früh- und Neugeborenen mit einem Geburtsgewicht von unter 1.250 Gramm (14).

Da die Qualität der Behandlung erheblich von der Zahl der Operationen durch ein Team abhängt, sind diese Informationen besonders wichtig.

Mit der [Online-Karte](#) wird Patienten Orientierung gegen, welche Kliniken die Mindestmengen-Regelung einhalten – aber auch, wo Klinikärzte erstmals oder auf Basis von Ausnahmegenehmigungen des Landes operieren.

Seit diesem Jahr gelten neue Vorgaben für Kliniken, die mindestmengenrelevante Eingriffe durchführen. Sie mussten den Krankenkassen in ihrem Bundesland bis zum 15. Juli ihre aktuellen Fallzahlen melden und eine Prognose über die OP-Zahlen im kommenden Jahr abgeben. Eine positive Prognose für das 2020 konnten dabei auch Kliniken erhalten, die die notwendige Zahl von Operationen zum Beispiel aus organisatorischen oder personellen Gründen nicht erbracht haben – wenn sie nachweisen konnten, dass die Gründe für das Nicht-Erreichen der Mindestzahlen ausgeräumt wurden. Daneben gibt es auch Krankenhäuser, die die OP-Berechtigung durch die zuständige Landesbehörde erhalten haben, um eine flächendeckende medizinische Versorgung in dem jeweiligen Land zu gewährleisten.

Quelle: *Ärzteblatte*, 29. Oktober 2019

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PATIENTENINTERESSEN

Servicenummer für den Ärztlichen Bereitschaftsdienst 116117

Die Rufnummer 116117, über die zurzeit außerhalb der Sprechzeiten der kassenärztliche Bereitschaftsdienst erreichbar ist, wird vom 1. Januar 2020 an zu einer umfassenden Servicenummer ausgebaut.

Ab diesem Zeitpunkt ist die Rufnummer rund um die Uhr erreichbar und gilt auch für die Terminservicestellen (TSS) der Kassenärztlichen Vereinigungen, die gesetzlich Krankenversicherten Termine bei Haus- und Fachärzten sowie bei Psychotherapeuten vermitteln. Zum Start des erweiterten Angebots werden die Kassenärztlichen Vereinigungen (KVen) die Zahl ihrer Mitarbeiter in den Call-Centern auf etwa 1.200 aufstocken. Der Ausbau des Angebots soll dazu beitragen, dass die Patienten in der VersorgungsEbene behandelt werden, die ihren Beschwerden angemessen ist. So soll künftig verhindert werden, dass Patienten mit Bagatellerkrankungen in die Notaufnahmen der Krankenhäuser gehen.

Ein standardisiertes medizinisches Ersteinschätzungssystem soll die Zuordnung sicherstellen. Das Ergebnis sei keine Diagnose, sondern eine Einschätzung der Dringlichkeit der Behandlung. Die medizinisch geschulten Disponenten empfehlen den Anrufern anschließend die richtige Anlaufstelle für eine Behandlung: die Praxis eines niedergelassenen Arztes zu den regulären Sprechzeiten, eine Bereitschaftsdienstpraxis oder die Notaufnahme eines Krankenhauses.

Ist der Zustand des Anrufers nach dieser Einschätzung lebensbedrohlich, wird zum Rettungsdienst verbunden. Voraussichtlich Mitte 2020 soll auch eine für Patienten adaptierte Version der Ersteinschätzung

über die App nutzbar sein.

Links zum Thema

[Reform der Notfallversorgung: Patientensicherheit hat Priorität](#)

[Notfallversorgung: 116117 – Triage am Telefon](#)

[Dringlichkeit von Terminen wird oft überschätzt](#)

[Krankenhausnotaufnahmen: Zahl der ambulant behandelten Patienten sinkt](#)

Quelle: Ärzteblatt, Donnerstag, 22. August 2019

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PATIENTENINTERESSEN

Ärzttekammer Berlin veröffentlicht 20-Punkte-Papier zur Digitalisierung

Die Ärztekammer Berlin hat darauf hingewiesen, dass sich nach der Einführung der elektronischen Patientenakte (ePA) die Haftungsfrage für die Daten des Patienten neu stellen würde. Demnach haftet bisher der Arzt persönlich für die Daten seiner Patienten.

Nach Einführung der ePA würden allerdings eine oder mehrere Datenbanken betrieben werden müssen. Die Schnittstelle des Übergangs der Haftung zwischen Arzt und Datenbankbetreiber müsse vor Inbetriebnahme geklärt werden, heißt es dazu in einem jetzt veröffentlichten [Thesenpapier](#), das die Delegiertenversammlung einstimmig verabschiedet hat.

Das Thesenpapier, das vom Ausschuss Versorgung erarbeitet wurde, definiert Anforderungen, die eine gewachsene Arzt-Patienten-Beziehung auch im Rahmen der zunehmenden Digitalisierung gewährleisten sollen.

Dieses vertrauensvolle Arzt-Patienten-Verhältnis dürfe nicht durch die technische Entwicklung gefährdet werden, heißt es dazu von der Kammer. Vielmehr sollten moderne Datentechniken so eingesetzt werden, dass die Qualität der Behandlung verbessert werde. Wichtig sei es, dass Ärzte die Digitalisierung mit Sachverstand kritisch und konstruktiv begleiten.

Das Thesenpapier finden Sie hier: https://www.aerztekammer-berlin.de/40presse/10_Pressemitteilungen/643_Thesenpapier_Digitalisierung/AeKB-Thesenpapier-zur-Digitalisierung_Wortlaut.pdf

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PATIENTENINTERESSEN

AOK will Patientenrechte stärken:

Patienten müssen ihre Rechte besser durchsetzen können

Patientinnen und Patienten müssen im Schadensfall gegenüber Ärzten, Krankenhäusern, Arzneimittel- oder Medizinprodukteherstellern ihre Ansprüche besser durchsetzen können. Das hat heute in Berlin der [AOK-Bundesverband](#) gefordert und entsprechende Änderungen am Patientenrechtegesetz vorgeschlagen.

Der Verband setzt sich unter anderem dafür ein, die Gerichtsverfahren bei Behandlungs- und Pflegefehlern zu verkürzen und die Beweisführung für die Patienten zu erleichtern. Außerdem sollten Ärzte und Therapeuten gesetzlich verpflichtet werden, Patienten über Behandlungsfehler zu informieren. Ebenso müsse es für Ärzte, Therapeuten und Medizinproduktehersteller künftig obligatorisch sein, eine Haftpflichtversicherung in ausreichender Höhe abzuschließen, damit Patienten im Schadensfall Ansprüche auch geltend machen könnten.

Auch die Haftungsregelung bei Arzneimittelschäden müsse novelliert werden, forderte der AOK-Bundesverband in einem [Positionspapier](#). Zwar habe der Gesetzgeber im Jahr 2002 das Arzneimittelgesetz geändert, um Patienten bei gesundheitlichen Schädigungen den Kausalitätsnachweis zu erleichtern. Die Praxis habe aber gezeigt, dass die Arzneimittelhersteller auch unter den neuen Rahmenbedingungen die Schadensersatzansprüche von Patienten grundsätzlich abwehren könnten.

Dazu müssten sie lediglich auf eine andere mögliche Schadensursache, wie etwa das fortgeschrittene Alter oder Vorerkrankungen des geschädigten Patienten verweisen. „Das hat dazu geführt, dass seit 2002 kein einziger Hersteller in Deutschland zu Schadensersatzleistungen verurteilt wurde“, heißt es in dem Positionspapier.

„Die Erfahrungen aus der täglichen Beratung und Unterstützung unserer Versicherten im Falle vermuteter Behandlungsfehler zeigen, dass eine Weiterentwicklung des Patientenrechtegesetzes von 2013 notwendig ist“, sagte der Vorstandsvorsitzende des AOK-Bundesverbands, Martin Litsch, heute bei der Vorstellung des Positionspapiers. Immerhin wendeten sich jährlich rund 16.000 Versicherte an die AOK, weil sie einen Behandlungsfehler vermuteten. Bei einem Viertel der Fälle sei der Verdacht soweit begründet, dass die

AOK ein Gutachten beim Medizinischen Dienst der Krankenversicherung veranlasse. „Die Patientenrechte müssen auf die politische Agenda“, forderte Litsch.

Unterstützung erfährt die AOK bei ihrem Anliegen von der SPD. „Es gibt Handlungsbedarf“, erklärte deren gesundheitspolitische Sprecherin Sabine Dittmar. „Die im Jahr 2013 getroffenen Regelungen müssen dringend auf den Prüfstand.“ Denn nach wie vor gebe es für Patientinnen und Patienten zu hohe Hürden, um im Schadensfall eigene Rechte durchsetzen zu können. „Wir werden die Gespräche dazu mit dem Koalitionspartner aufnehmen, so, wie wir das im Koalitionsvertrag vereinbart haben“, versprach Dittmar. Beim Thema Patientenrechte stehe niemand in der Koalition „auf der Bremse“. Es sei angesichts der Vielzahl an Gesetzesverfahren in den letzten Monaten nur noch nicht aufgerufen worden. Sie rechne mit einer Aufnahme von Gesprächen Anfang 2020.

Wie zuvor schon AOK-Chef Litsch, forderte auch Dittmar Erleichterungen bei der Beweisführung für Patienten, die zu Schaden gekommen sind, und einen ausreichenden Haftpflichtversicherungsschutz für Behandler und Medizinproduktehersteller. Außerdem forderte die Gesundheitspolitikerin die Einrichtung eines Härtefallfonds, damit geschädigte Patienten auch jenseits des Schadensrechts finanzielle Hilfe in Anspruch nehmen könnten. Darüber hinaus erneuerte Dittmar eine alte Forderung ihrer Partei nach einem europäischen Entschädigungsfonds für Patienten, die durch fehlerhafte Medizinprodukte zu Schaden gekommen sind.

Quelle: Ärzteblatt, 24. Oktober 2019

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PATIENTENINTERESSEN

Cannabis-Patienten dürfen laut Urteil unter Umständen Auto fahren

Ein Patient hat trotz der Einnahme von medizinischem Cannabis Anspruch auf die Neuerteilung seines Führerscheins. Das Verwaltungsgericht Düsseldorf gab mit einem heute verkündeten Urteil einem Mann Recht, der gegen die Fahrerlaubnisbehörde des Rhein-Kreises Neuss geklagt hatte. Ein medizinisch-psychologisches Gutachten kam zwar zu dem Ergebnis, dass der Mann die Cannabiseinnahme und das Fahren nicht trennen können - allerdings sei er auch unter Cannabiseinwirkung leistungsfähig. [aerzteblatt.de](#)

Aufgrund dessen entschied die Kammer, dass der Patient einen Anspruch auf Neuerteilung der Fahrerlaubnis habe. Anders als bei illegalem Cannabiskonsum könne jemand, der ärztlich verschriebenes Medizinalcannabis einnehme, zum Führen von Kraftfahrzeugen geeignet sein. Bei einer derartigen Dauerbehandlung kommt es der Entscheidung zufolge unter anderem darauf an, ob der Betroffene Cannabis zuverlässig nur nach der ärztlichen Verordnung einnehme. Der Kläger erfüllt die Voraussetzungen nach Ansicht des Gerichts.

Zwar darf dem Mann demnach nicht auferlegt werden, sich regelmäßig erneut untersuchen zu lassen. Die Fahrerlaubnisbehörde könne ihn aber wegen der möglicherweise schädlichen Langzeitwirkung von dauerhafter Cannabiseinnahme in einiger Zeit auffordern, seine fortbestehende Eignung erneut nachzuweisen. Der Rhein-Kreis Neuss kann beim Oberverwaltungsgericht in Münster die Zulassung der Berufung beantragen. Links dazu:

[Viele Cannabispatienten laut Studie berauscht hinterm Steuer](#)

[Cannabispatienten dürfen Auto fahren](#)

[Zahl der Autofahrer unter Drogeneinfluss steigt](#)

Quelle: Ärzteblatt, 24. Oktober 2019

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PATIENTENINTERESSEN

Psychose-Seminar Tempelhof

Das Seminar ist ein Forum aus drei Blickwinkeln für Psychose-Erfarene, Angehörige und professionelle Begleiter*innen (Trialog).

Erfahrungen austauschen, Hintergründe aufzeigen, Sicherheit gewinnen.

Psychosen stellen für alle Beteiligten eine ungewöhnlich belastende Erfahrung dar. Die eigene Wahrnehmung wird oftmals zur einzig gültigen Realität. Das führt zu Verwicklungen und macht das gegenseitige Verstehen schwer. Das trialogische Psychoseseminar gibt eine Möglichkeit, sich über Erfahrungen mit Psychose bei sich selbst oder bei anderen auseinander zu setzen.

Sie sind herzlich eingeladen, müssen aber nicht regelmäßig teilnehmen.

Eine Anmeldung ist nicht nötig – schauen Sie einfach mal vorbei.

Besonders Angehörige und professionelle Begleiter*innen möchten wir zur Teilnahme einladen.

Themen und Termine

04.11.2019 Frühwarnzeichen
18.11.2019 Psychose als Selbstschutz
02.12.2019 Erfahrungen mit Hilfe

Uhrzeit: 18.00 – 19.30 Uhr (mit Pause)

Wir bitten um pünktliches Erscheinen.

Ort: Hiram Haus - Hofbousaal hinter dem Restaurant –
(Zugang durch die linke Tür neben dem Restaurant)

Alt-Tempelhof 28 - 12103 Berlin

Verkehrsverbindung: U-Bahn: Alt-Tempelhof (U6), Bus: M46, 140, 184, 246

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PATIENTENINTERESSEN

Termine und Angebote für Krebspatienten

Mittwoch, 16.10.2019

Neuroendokrine Tumorerkrankungen - Update zu Diagnostik und Therapie mit Fallbeispielen

Referent: Dr. Henning Jann - Med. Klinik m.S. Hepatologie und Gastroenterologie, Charité Campus Virchow Klinikum, InfoReihe Krebs der Charité- Comprehensive Cancer Center, Invalidenstraße 80, 10115 Berlin, 2. Etage Konferenzraum

Dienstag, 05.11.2019

Neues aus der aktuellen Krebsforschung und Therapie/ Immuntherapie plus x- Was sind die besten Kombinationen?

Referent: Prof. Dr. med. Diana Lüftner und Dr. med. Damian Rieke, InfoReihe Krebs der Charité, Campus Benjamin Franklin, Hindenburgdamm 30, 12203 Berlin, Hörsaal West (Bitte achten Sie auf die Wegbeschilderung im Hause!)

Mittwoch, 20.11.2019 Klinische Studien in der Onkologie

Referent: PD Dr. Sebastian Ochsenreither - Facharzt für Hämatologie und internistische Onkologie, CCCC und Charité Campus Benjamin Franklin, InfoReihe Krebs der Charité- Comprehensive Cancer Center, Invalidenstraße 80, 10115 Berlin, 2. Etage Konferenzraum

Mittwoch, 11.12.2019

Das Brustzentrum CCM stellt sich vor - Neueste Entwicklungen bei der Behandlung von Brustkrebs,
InfoReihe Krebs der Charité- Comprehensive Cancer Center, Invalidenstraße 80, 10115 Berlin, 2. Etage Konferenzraum

Referentin: Prof. Dr. Cornelia Kolberg-Liedtke - FÄ für Gynäkologie und Geburtshilfe und leitende OÄ, Klinik für Gynäkologie mit Brustzentrum, Charité Campus Mitte

Quelle: newsletter des Tumorzentrums Berlin: <https://tzb.de>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PUBLIKATIONEN

Psychotherapie: Informationsbroschüre für Senioren

Die Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen ([BAGSO](#)) hat in Kooperation mit der Deutschen PsychotherapeutenVereinigung ([DPtV](#)) die Broschüren „Wenn die Seele krank ist – Psychotherapie im höheren Lebensalter“ sowie „Entlastung für die Seele – Ein Ratgeber für pflegende Angehörige“ überarbeitet. Sie sollen Senioren helfen, sich unverbindlich über psychotherapeutische Hilfsangebote zu informieren.

„Ältere Menschen haben oft eine große Scheu, über psychische Probleme wie Depressionen oder Angststörungen zu sprechen“, sagt DPtV-Bundsvorsitzende Barbara Lubisch. Die Betroffenen seien in einer Zeit aufgewachsen, in der psychische Krankheiten mit Schwäche oder „Verrücktsein“ gleichgesetzt wurde. Daher sei es verständlich, dass viele Ältere nicht von sich aus über ihr Problem sprechen.

Das Problem dabei: Nach wie vor würden psychische Erkrankungen bei älteren Menschen oft nicht erkannt und dementsprechend nicht fachgerecht oder erst spät behandelt. Zudem würden bei Vorliegen einer psychischen Erkrankung häufig Medikamente verschrieben.

„Nach dem Sechsten Altenbericht bekommen bis zu zehn Prozent der über 60-Jährigen keine psychotherapeutische Behandlung, obwohl eine Psychotherapie indiziert wäre“, so Lubisch. Stattdessen erhalte fast jede vierte 80-jährige Frau Psychopharmaka.

Vor diesem Hintergrund engagiert sich die DPTV seit Jahren für eine Verbesserung der psychotherapeutischen Versorgung von Menschen in höherem Lebensalter. © hil/sb/aerzteblatt.de
Links zum Thema

[Broschüre „Wenn die Seele krank ist – Psychotherapie im höheren Lebensalter“](#)

[Broschüre „Entlastung für die Seele – Ein Ratgeber für pflegende Angehörige“](#)

[Virtual-Reality: Robert-Enke-Stiftung klärt über Depressionen auf](#)

[Komorbide psychische Störungen bei Diabetikern häufig](#)

Quelle: Ärzteblatt, 24. Oktober 2019

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PUBLIKATIONEN

Netzwerk Selbsthilfe e.V.

Fördertöpfe für Vereine, selbstorganisierte Projekte und politische Initiativen

Die Fördertöpfe für Vereine, selbstorganisierte Projekte und politische Initiativen, nunmehr in der 14. überarbeiteten und aktualisierten Auflage, sind das praxisorientierte Nachschlagewerk für alle Projektmitarbeiter*innen, Gruppen und Initiativen, die nach innovativen Finanzierungswegen zur Verwirklichung ihrer Projektideen suchen.

Die Broschüre porträtiert mehr als 430 regionale, bundesweite und internationale Stiftungen und Förderquellen, davon 80 neu hinzugekommene und 350 aktualisierte Einträge. Das umfassende Schlagwortregister erleichtert die Suche nach passenden Geldgeber*innen für alle politischen, gesellschaftlichen und sozialen Projekte in der Jugendarbeit, der Demokratieförderung, der Politischen Bildung, Projekten aus den Bereichen Kunst und Kultur, Projekte gegen soziale Benachteiligung, für Frauen, Geflüchtete und FLTI*, bei entwicklungspolitischen Vorhaben und für Umweltschutzinitiativen.

Die sorgfältig recherchierten Hinweise auf ausgewählte Fördermöglichkeiten, die umfangreiche Link-Sammlung zu regionalen, thematischen und internationalen Förderdatenbanken, das detaillierte Schlagwortregister sowie die praktischen Tipps und Tricks zur Antragstellung, machen die Broschüre zu einem kompetenten Wegweiser durch den Förderdschungel.

Herausgegeben von Netzwerk Selbsthilfe e.V.

14. vollständig überarbeitete und erweiterte Auflage 2020, 264 Seiten, 24 Euro plus Porto + Verpackung.
zur Bestellung per Rechnung:

<https://bestellen.netzwerk-selbsthilfe.de/node/43>

Netzwerk Selbsthilfe

Gneisenastr. 2a | 10961 Berlin

Telefon +49.030.6913072,

Fax +49.030.6913005

www.netzwerk-selbsthilfe.de

mail@netzwerk-selbsthilfe.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

01. November 2019

18:30 - 20:00 Uhr

Open Space für junge Frauen –

Was gibt es für mich im Feministischen FrauenGesundheitsZentrum e.V.?

FFGZ, Bamberger Str. 51, 10777 Berlin-Schöneberg

Viele junge Frauen sind heute auf der Suche nach neuen Möglichkeiten, etwas für ihre Gesundheit zu tun, sich auszutauschen und zu stärken. Zwar lassen sich im Internet zahlreiche Informationen finden, doch welche die richtigen sind und zu den jeweiligen Bedürfnissen passen, ist oft schwierig herauszufinden. Das FFGZ ist 1974 aus der Frauen- und Gesundheitsselbsthilfebewegung entstanden und bietet seit Jahrzehnten Beratung, Informationen und Workshops im kritischen Verhältnis zum Gesundheitsversorgungssystem. Dabei soll zum einen auf die Medikalisierung von Frauen aufmerksam gemacht, aber auch Alternativen aufgezeigt werden, mit der eigenen Gesundheit umzugehen.

Wir möchten an diesem Abend die Türen öffnen und die Möglichkeit geben, sich die Angebote mal genauer anzuschauen und mit uns ins Gespräch zu kommen. Im Mittelpunkt stehen die Fragen:

Was ist eigentlich das FFGZ und wie und warum ist es entstanden?

Welche Errungenschaften und welche Kontinuitäten finden sich in der feministischen Frauengesundheitsbewegung und was haben diese mit mir zu tun?

Wo habe ich als junge Frau das Bedürfnis, mich für mehr Information hinzuwenden oder bei welchen Themen hätte ich gerne Unterstützung? Was bedeutet für mich heute gesundheitliche Selbsthilfe, wie kann das gehen?

An dem Abend wird noch einmal die legendäre Klitoris-Diaserie gezeigt.

Ihr könnt durch die verschiedenen Räume wandern, euch Literaturtipps in der Bibliothek holen oder euch zu alternativen Verhütungsmitteln informieren. In einer anschließenden Gesprächsrunde können sich verschiedenen Generationen austauschen und gemeinsam Ideen sammeln, was noch alles gebraucht wird.

Wir freuen uns auf euch!

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

01. November 2019 **20 Uhr**

Gaby Tupper präsentiert: Wie ich lernte, die Zahlen zu lieben

Filmvorführung: Ein Dokumentarfilm von Oliver Sechting & Max Taubert

AHA Berlin - Monumentenstr. 13, 10829 Berlin – Schöneberg

Über pathologische Zwangsstörungen und schwule Freundschaft

Vorfilm von Rosa von Praunheim und Talk mit den Regisseuren

Oliver Sechting - Dipl. Sozialpädagoge - Schwulenberatung Berlin - Netzwerk Anders Altern

Veranstalter Schwulenberatung Berlin

Fon (030) 23 36 90 77

Fax (030) 23 36 90 98

Mail o.sechting@schwulenberatungberlin.de

Kosten: Eintritt frei!

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

02. November 2019 **10.00 - 17.00 Uhr**

Fachtagung

Gesund trotz Krankheit – Gesund sein und bleiben in Familien mit Kindern mit besonderen Versorgungserfordernissen

Humanistische Fachschule für Sozialpädagogik - Ullsteinstr. 130 - 12109 Berlin

Veranstalter Kinder Pflege Netzwerk e.V. - Ritterstr. 4 - 12207 Berlin (Sitz des Vereins)

Kosten Die Teilnahme ist kostenfrei.

Um eine Spende wird gebeten. Für Getränke und einen Imbiss ist gesorgt.

Anmeldung Claudia Groth

Tel **030 76 76 64 52** (Anrufbeantworter)

Mail info@kinderpflegenetzwerk.de

Internet www.kinderpflegenetzwerk.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

04. November 2019 **18.00 - 20.00 Uhr**

Achtsame Stimmarbeit

Jede Stimme ist ein akustischer Fingerabdruck, einzigartig und verrät Stimmung, körperliche Befindlichkeit, Wünsche und Intention.

Mit sanften Übungen sensibilisiert die Stimm- und Kommunikationstrainerin Marie Rodewald die Körperspannung, die Atmung, die Stimmführung sowie die Artikulation der Teilnehmenden. Durch das Verständnis der physiologischen Zusammenhänge und deren Wirkung ist es in diesem Workshop möglich, den eigenen akustischen Fingerabdruck kennenzulernen und an diesem achtsam zu arbeiten.

2 Euro | ermäßigt 1 EUR

Anmeldung Tel. 030 – 631 09 85

Mail eigeninitiative@ajb-berlin.de

Ort **Selbsthilfezentrum Eigeninitiative, Genossenschaftsstraße 70, 12489 Berlin-Adlershof**

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

04. November 2019 18.00 – 19.30 Uhr

Stressbewältigung

Kleine Übungen aus den Bereichen Achtsamkeit, Entspannung und Mentaltraining können helfen gelassener zu bleiben und achtsamer mit sich umzugehen.

Entdecken Sie in diesem Workshop, welche kurzen, aber effektiven Techniken am besten zu Ihnen und Ihrem Alltag passen.“

Referentin Monika Fränznick, Stressreduktionstrainerin, Gesundheitscoach

Ort KIS – Seminarraum, 1. OG im Stadtteilzentrum Pankow, Schönholzer Str.10, 13187 Berlin

Veranstalter Selbsthilfe Kontaktstelle Pankow und FFGZ

Anmeldung Tel 030 49 98 70 910

Mail kis@hvd-bb.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

06. November 2019 10:30 – 16:00 Uhr

Selbsthilfe finanzieren -

Fördermittel einwerben und abrechnen - Antragstellung 2020

Anja Schießer, Dipl. Betriebswirtin, LAG Mecklenburg-Vorpommern

Die Selbsthilfe-Organisationen müssen sich auf die Veränderung in der Selbsthilfeförderung einstellen: die pauschale Förderung der Organisationen wird zur Regelförderung. Die individuelle Projektförderung, mit der viele SHO ihre Arbeit bisher finanziert haben, wird auf Landesebene von einigen Krankenkassen kaum noch umgesetzt werden.

Anja Schießer hat als Geschäftsführerin der LAG Selbsthilfe Mecklenburg-Vorpommern langjährige Erfahrung darin, Selbsthilfeförderung zu beantragen und die Mitgliedsorganisationen bei der Antragstellung zu beraten. Die Veranstaltung gibt neben der allgemeinen Information: Was ändert sich und wie gehen wir damit um? Die Möglichkeit zu erfahren, wie sich die Probleme bei der Antragstellung im Einzelfall lösen ließen. Außerdem gibt sie einen Überblick über weitere Fördermöglichkeiten Gebärdensprachdolmetscher sind anwesend!

Ort Rathaus Mitte Karl-Marx-Allee 31, 2. Etage U-Bahn U 5 Schillingstraße

Veranstalter Landesvereinigung Selbsthilfe Berlin e. V. - Littenstr. 108 - 10179 Berlin

Kosten 10,00 €, mit Berlinpass 2,00 €

Anmeldung Landesvereinigung Selbsthilfe Berlin e. V.

Geschäftsführung & Projektmanagement - Evelyne Hohmann

Tel **00 30 27 87 56 90 oder 030 27 59 25 25**

Mail hohmann@lv-selbsthilfe-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

05. November 2019 17.00 Uhr

25. November 2019 18.00 Uhr

Hilfe zur Selbsthilfe: Resilienz stärken in sieben Schritten

KIS im Stadtteilzentrum - Pankow, Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin - Seminarraum 2. OG

Ob uns belastende Lebenssituationen aus der Bahn werfen oder wir sie als Chance begreifen, ist eine Frage der Resilienz, der inneren Stärke und seelischen Widerstandskraft. Sieben alltagstaugliche Übungen zeigen wie Sie Ihre Resilienz aktiv stärken können.

Referentin: Annegret Corsing, Erfahrungsexpertin, Resilienztrainerin

Tel: 030 49 98 70 910

Mail: kis@hvd-bb.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

07.11.2019 17.00 - 18.30 Uhr

Krankenkassenförderung für Selbsthilfegruppen

Sie wünschen sich eine finanzielle Förderung für Ihre Gruppe? Gelder für die Finanzierung der Raumspende, für Referent*innen, Fortbildungen, eigene Flyer oder andere Ideen zur Förderung der Gruppenarbeit? Selbsthilfegruppen chronisch kranker und Menschen mit Behinderung sowie deren Angehörige können finanzielle Förderung durch die Krankenkasse erhalten. Sie erfahren an diesem Abend, welche Voraussetzungen Ihre Gruppe erfüllen muss, was gefördert werden kann, was bei der Antragstellung zu beachten ist und welche Nachweise erforderlich sind.

Referent Detlef Fronhöfer, AOK Nordost – Die Gesundheitskasse

Ort Stadtteilzentrum Neukölln Süd, Lipschitzallee 80, 12353 Berlin

Veranstalter Stadtteilzentrum Neukölln Süd

Kosten 2 €

Tel **030 605 66 00**

Mail shkgropiusstadt@t-online.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

07. November 2019 15.00 - 18.00 Uhr

Informationsveranstaltung

Psychopharmaka und alternative Modelle

Wir laden Sie herzlich ein zu unserer nächsten Veranstaltung Sind psychiatrische Psychopharmaka alternativlos? Angesichts der um ca. 25 Jahre reduzierten Lebenserwartung von Menschen mit ernsten psychiatrischen Diagnosen suchen

viele nach Alternativen zu potenziell toxischen Psychopharmaka. Um vorhandene und quälende Probleme in den Griff zu bekommen, suchen sie vor allem nach Alternativen zu Neuroleptika (Antipsychotika), Antidepressiva (Thymoleptika) und Phasenprophylaktika (Stimmungsstabilisatoren).

Wie wirken diese Substanzen? Mit welchen unerwünschten Wirkungen ist zu rechnen? Wie kündigen sich chronisch werdende und evtl. lebensbedrohliche „Neben“-Wirkungen an? Mit welchen Entzugsproblemen ist zu rechnen? Wie können diese minimiert werden? Welche Formen alternativer Krisenbewältigung gibt es? Welche werden in Kliniken angeboten?

Welche alternativen Modelle institutionalisierter Unterstützung gibt es, welche alternativen Bewältigungsformen im Rahmen organisierter Selbsthilfe und welche alternativen individuellen Herangehensweisen mit oder ohne Arzt bzw. Ärztin? Was tun, wenn man die Erfahrung gemacht hat, dass man derzeit ohne diese Psychopharmaka nicht zurechtkommt?

Referent Peter Lehmann, Dr. phil. H.c., Dipl.-Pädagoge, Verleger in Berlin, Buchveröffentlichungen: „Der chemische Knebel – Warum Psychiater, Neuroleptika verabreichen“ (1986), „Psychopharmaka absetzen“ (Hg. 1998), „Neue Antidepressiva, atypische Neuroleptika – Risiken, Placebo-Effekte, Niedrigdosierung und Alternativen“ (2017 gemeinsam mit Volkmar Aderhold, Marc Rufer & Josef Zehentbauer).

Mehr siehe www.peter-lehmann.de

Moderation Gudrun Weißenborn - Projektleitung, ApK LV Berlin e.V.

Ort Paritätischer Wohlfahrtsverband Berlin - Brandenburgische Str. 80, 10713 Berlin

Veranstalter Landesverband der Angehörigen psychisch Kranker ApK e.V.

Anmeldung anmeldung@apk-berlin.de oder (030) 86 39 57 01

» [Inhaltsverzeichnis](#)

09. November 2019 11.00 – 16.00 Uhr

Workshop Meditation

Selbsthilfezentrum Neukölln Süd, Löwensteinring 13 A

Veranstalter:

Meditation ist ein Weg, um sich zu erleben und besser kennen zu lernen und in Einklang zu kommen. Ruhe und Gelassenheit sind Früchte, die wir nach einiger Zeit ernten können. Wir werden gemeinsam verschiedene Methoden praktizieren und herausfinden, welche davon für die jeweilige Person besonders geeignet ist und wie wir diese Praxis in den Alltag integrieren können. Dies hilft uns das eigene Wohlbefinden mehr im Blick zu behalten und zu bemerken, wenn wir aus dem inneren Gleichgewicht geraten. Bitte mitbringen: warme Socken, bequeme Kleidung

Leitung Nives Bercht, Meditationslehrerin

Kosten: 12 €

Anmeldung: Anmeldung Nives Bercht

Tel: 030 618 12 14

» [Inhaltsverzeichnis](#)

11. November 2019 19.00 – 21.00 Uhr

Lesung mit Rolf Erhart - Ein Leben ohne Alkohol

An diesem Abend erleben wir, wie Rolf Erhart seinen Weg aus der Sucht gefunden hat.

Viele Jahre war er dem Alkohol treu. Er nahm ihn als Verbündeten, um gemütlich in trauter Runde die Zeit zu genießen und alsbald auch, um seine Probleme herunter zu spülen.

Eine Lösung war der Alkoholkonsum nie, doch verschaffte er eine scheinbare Linderung. Es hat lange gedauert, bis Rolf verstand, dass nur er selbst die Verantwortung für sein Leben trägt.

Ort SEKIS - Bismarckstraße 101 | 10625 Berlin- Eingang Weimarer Str.

Anmeldung Selbsthilfekontaktstelle Charlottenburg-Wilmersdorf

Tel 030 - 890 285 - 38

Mail selbsthilfe@sekis-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

12. November 2019 18 - 20 Uhr

Selbstsorge – Sorgen und belastende Gedanken loslassen, inneren Frieden finden

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

Veranstalter: Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum Reinickendorf - Kontakt: Jeannine Schätzle

Inneren Frieden finden. Aus der Mitte heraus leben. Geborgenheit spüren. Sicherheit. Wohlfühlen.

Das sind unsere Wünsche für ein glückliches, erfülltes Leben. Doch wie ist das möglich, wenn

Krisensituationen oder Probleme den Alltag belasten, wenn immer wiederkehrende Gedanken den Schlaf stören? Selbstsorge und Verantwortung für das eigene Leben übernehmen können ein Schlüssel sein.

Referentin Marlies Carbonaro, Gerontotherapeutin, Seminarleiterin für Stressbewältigung

Kosten: 3 € / erm. 2 €

Anmeldung: Telefonische Anmeldung erbeten unter: 416 48 42

Tel: 030 4 16 48 42

Mail: selbsthilfezentrum@unionhilfswerk.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

14. November 2019 16:30 Uhr

Kurs

Ich geh mit mir durch dick und dünn - Freundschaft mit sich selbst schließen

Ein Kurs zum wohlwollenden Umgang mit sich selbst - mit Dipl.-Päd. Rike Schulz, systematische Therapeutin und Wendo-Trainerin

Viele Frauen sind so geprägt, auf schwierige Gefühle, belastende Lebenslagen mit Selbstkritik und

Selbstabwertung zu reagieren. Mit diesem Kurs möchte ich Wege aufzeigen, einen wohlwollenden Umgang

mit sich zu finden, die Selbstwahrnehmung zu vertiefen und die inneren kritischen Stimmen zu erkennen. Sich eine innere Ausrichtung geben und eine freundschaftliche Beziehung zu sich zu pflegen.

Kursinhalte:

Gehirnforschung: Alarm – Antrieb – Fürsorge
wie komme ich in den Selbst- Fürsorgemodus?

Selbstmitgefühl statt Selbstverurteilung

frauenspezifische Aspekte

folgende Übungen werden gemeinsam praktiziert: Achtsamkeitsübung, Meditation um Frieden mit den inneren Antreiberinnen zu schließen, Übungen zu

Mitgefühl und Selbst-Mitgefühl.

Referenten Dipl. Päd. Rike Schulz - Systematische Therapeutin, Wendo-Trainerin

Ort Charité - Universitätsmedizin Berlin - Charité Mitte (CCCC) - Invalidenstr.80 - 10115 Berlin – Konferenzraum 3.Ebene, 2. Obergeschoss

Veranstalter Selbsthilfegruppe Brustkrebs in der Charité Berlin Mitte

Anmeldung Kontakt und Anmeldung unter: brunhild.dicks@gmx.de (030)4047401 oder 0174 3113269

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

15. November 2019 **18.00 bis 19.30 Uhr**

Lesung

So weit mein Herz mich trägt: Stolpersteine einer Diabetikerin auf dem Jakobsweg

Gritt Ott ist trotz Diabetes und drei Bypassen den Jakobsweg gewandert. In diesem Buch hat sie ihre Erfahrungen niedergeschrieben und berichtet von den

Erfahrungen mit sich selber und anderen Pilgern.

Referent/in Grit Ott, Autorin

Ort Nachbarschaftshaus Friedenau, Holsteinische Straße 30, 12161 Berlin, Café

Kosten Eintritt frei

Anmeldung Anmeldung unter Tel. 85 99 51 -330/-333 oder selbsthilfe@nbhs.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

18. November 2019 **ab 15 Uhr**

40 Jahre Landesvereinigung Selbsthilfe Berlin e.V.

Symposium zur Zukunft der Selbsthilfe und Festakt

Rotes Rathaus Berlin, Rathausstraße 15, 10178 Berlin-Mitte

Veranstalter:

Am 29.06.1979 wurde die LV Selbsthilfe Berlin e.V. als Vereinigung der Selbstvertretung für Menschen mit chronischen Krankheiten und Behinderungen gegründet. Am 18.11.2019 ist nun Zeit zum Feiern im Roten Rathaus von Berlin! Im Symposium zur Zukunft der Selbsthilfe diskutieren wir ab 15 Uhr mit Ihnen und Impulsgeber_Innen aus der Selbsthilfe zu aktuellen Themen und präsentieren die Ergebnisse anschließend im Plenum.

- Gesellschaft verändern: Digitalisierung als Inklusions-Chance für die Selbsthilfe
 - Total digital? Neue Kommunikationswege als Chance und Herausforderung
 - Laut und wirksam: (neue) Aktions- und Protestformate in und aus der Selbsthilfe
 - Stimmungsmacht für Inklusion: Selbsthilfe zwischen Selbstvertretung und Betroffenenvertretung
- Parallel zeigt eine Ausstellung Leuchtturm-Projekte aus der Selbsthilfe. Zum Festakt ab 18 Uhr schauen wir gemeinsam mit unseren Gästen auf Geleistetes und Kommendes. Dabei knüpft unser Moderator und Musiker Graf Fidi inspirierende Verbindungen zwischen Menschen und Themen. Ab 20 Uhr lädt die LV Selbsthilfe Berlin ihre Gäste ein, den Abend bei Imbiss und Getränken gemeinsam ausklingen zu lassen und neue Verbindungen zu knüpfen.

Der Regierende Bürgermeister Michael Müller hat die Schirmherrschaft für diesen Tag übernommen.

Der Veranstaltungsort ist barrierefrei zugänglich für Rollstuhlnutzende über den Eingang in der Jüdenstraße. Schrift- und Gebärdensprachdolmetschung sind vorhanden

Kontakt Gerlinde Bendzuck - Vorsitzende der Landesvereinigung Selbsthilfe Berlin e.V.

Ort Littenstr. 108 - 10179 Berlin

VERANSTALTUNGEN

20.11.2019 18.30 - 20.00 Uhr

Vortrag

Krebs und Psyche

Stadtteilzentrum Neuköll Süd, Lipschitzallee 80, 12353 Berlin

in Kooperation mit dem Bezirksamt Neukölln, Abtlg. Jugend und Gesundheit, Abtl. Gesundheitsförderung und Prävention

Die Diagnose Krebs ist eine Erfahrung, die sowohl für Betroffene, als auch für Angehörige eine große Herausforderung darstellt. Wie gehe ich als Patient damit um? Wie unterstütze ich als Angehöriger am Besten? Diese Veranstaltung beschäftigt sich damit, was eine Krebserkrankung im Menschen auslöst.

Was löst eine Krebserkrankung in einem Menschen aus?

Wie beeinflusst sie das Leben?

Welche Wege können helfen damit umzugehen?

„Schenken Sie dem Leben mehr Aufmerksamkeit als der Krankheit.“ G. Irmey

Referentin: Judith Kunde, Diplom-Psychologin, Psychoonkologin

Kosten: 2 €

Tel: **030 605 66 00**

Mail: shkgropiusstadt@t-online.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

20. November 2019 16 - 17:30 Uhr

Lichtenberger Rheuma-Tag: Aktiv mit der Rheuma-Liga in Ihrem Bezirk

Kiezspinne (Saal Seerose), Schulze-Boysen-Straße 38, 10365 Berlin

Sie können u.a. ins Gespräch kommen mit der Rheumatologin Silke Zinke.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

21. November 2019 15-18 Uhr

Informationsveranstaltung

Psychosoziale Patientenverfügung

Paritätischer Wohlfahrtsverband Berlin - Brandenburgische Str. 80, 10713 Berlin-Wilmersdorf

Wir laden Sie herzlich ein zu unserer nächsten Veranstaltung

Was ist das Besondere der PsychPaV?

Wie wird sie erstellt, damit im Krisenfall gemäß unseren Optionen gehandelt wird?

Mit einer rechtzeitig verfassten Psychosozialen Patientenverfügung (PsychPaV) dokumentieren wir, wie im Fall einer psychischen Krise unseren Optionen gemäß verfahren werden soll. Und wir bestimmen, wie wir gegebenenfalls nicht behandelt werden dürfen, sollten man uns als »selbstbestimmungsunfähig« diagnostizieren. Diese Bestimmung wird im 2009 reformierten BGB »Patientenverfügung« genannt.

Herkömmliche Vorausverfügungen sind meist auf unumkehrbare Hirnschädigungen und Sterbeprozesse ausgerichtet und sparen den psychosozialen Bereich komplett aus (einschließlich die Verabreichung von Psychopharmaka in Alten- und Pflegeheimen). Die PsychPaV eignet sich sowohl zur eigenständigen Verwendung für Personen, die eine Verfügung nur für den psychosozialen Bereich verfassen wollen, als auch zur Ergänzung herkömmlicher Vorausverfügungen.

Die Wiederkehr des Elektroschocks, den Psychiater*innen – ebenso wie Psychopharmaka – zwangsweise verabreichen wollen, macht die Notwendigkeit einer PsychPaV aktueller denn je.

Referent Peter Lehmann, Dipl.-Pädagoge

Moderation Gudrun Weißenborn - Projektleitung, ApK LV Berlin e.V.

Anmeldung anmeldung@apk-berlin.de oder (030) 86 39 57 01

» [Inhaltsverzeichnis](#)

23. November 2019 10.00 bis 16.00 Uhr

Workshop: Hochsensitiv durch die Weihnachtszeit

Nachbarschaftshaus Friedenau, Holsteinische Straße 30, 12161 Berlin, Schulungsraum 4.09

Veranstalter: Nachbarschaftshaus Friedenau

Referent/in / Leitung: Cordula Roemer

Kosten 30 €/ ermäßigt 15 €

Anmeldung Anmeldung unter Tel. 85 99 51 -330/-333 oder selbsthilfe@nbhs.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

25. November 2019 18.00 Uhr

Informationsveranstaltung ‚Suchtgedächtnis‘

Suchtgedächtnis? Was ist das? Wie funktioniert eine Suchtverlagerung? Diese Fragen und anderes werden in einer Informationsveranstaltung von Frau Dr.

rer. Medic. Dipl. Psych. Anne Beck am 25. November um 18.00 Uhr bei uns in der Selbsthilfe Kontaktstelle Horizont in Hohenschönhausen beantwortet.

Anmeldung unter 030 – 962 10 33 oder info@selbsthilfe-lichtenberg.de

Facebook: Horizont Selbsthilfekontaktstelle Lichtenberg

Ort HORIZONT Selbsthilfe Kontakt- und Beratungsstelle Lichtenberg – Hohenschönhausen - Ahrenshooper Str. 5 - 13051 Berlin

Tel 030 – 962 10 33

Mail info@selbsthilfe-lichtenberg.de

Internet www.selbsthilfe-lichtenberg.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

27. November 2019 16.30 - 18.00 Uhr

Rheumatage Tempelhof: „Gelenkschutz und praktische Hilfsmittel für den Alltag“

Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V. (Veranstaltungsraum EG), Mariendorfer Damm 161a, 12107 Berlin

Veranstalter Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V.

Referentin Silvia Puta, Ergo-/Handtherapeutin, Rosenhof Mariendorf

» [Inhaltsverzeichnis](#)

27. November 2019 Uhrzeit bitte erfragen

Vortrag

Methadon und Cannabinoide in der Schmerztherapie

Ort Berliner Krebsgesellschaft e.V. - Robert-Koch-Platz 7 - 10115 Berlin

Die Schmerztherapeutin Dr. Christine West von der Charité veranschaulicht, welche Therapien zur Linderung von akutem wie chronischem Krebschmerz heute zur Verfügung stehen und welche Arzneimittel häufig eingesetzt werden.

Schmerzen im Rahmen einer Tumorerkrankung können neben akuten Anteilen auch Aspekte einer chronischen Schmerzerkrankung mit somatischen und psychischen Faktoren beinhalten. Ein multimodaler Behandlungsansatz, der den Schmerz als bio-psycho-soziale Symptomatik sieht, ist deshalb notwendig.

Die Schmerztherapeutin Dr. West wird in ihrem Vortrag zeigen, welche Therapien heute zur Linderung von akutem wie chronischem Krebschmerz zur Verfügung stehen und welche Arzneimittel häufig eingesetzt werden. Cannabinoide und Methadon finden aus schmerztherapeutischer Sicht Erwähnung. Ihr Stellenwert bei der Behandlung von Schmerzen wird Dr. West vorstellen.

Tel 030 - 283 24 00

Mail info@berliner-krebsgesellschaft.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

28. November 2019 18.00 bis 20.00 Uhr

Infoabend

Ohne Moos nix los - Förderung der Selbsthilfe durch Krankenkassen

Nachbarschaftshaus Friedenau, Holsteinische Straße 30, 12161 Berlin, Schulungsraum 4.09

Veranstalter: Selbsthilfetreffpunkt Tempelhof-Schöneberg

Sie erhalten an diesem Abend einen Überblick über die gesetzlichen Grundlagen und Voraussetzungen, über die Antragsfristen, Antragsunterlagen sowie die Förderformen und die Nachweisführung.

Referent/in / Leitung: Detlef Fronhöfer, AOK Nordost

Kosten: frei

Anmeldung: Anmeldung unter 85 99 51 - 330/-333 oder selbsthilfe@nbhs.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

29. November 2019

20:00 Uhr

(und 30. November 2019 - 18 Uhr)

Theateraufführung Magna Salus

Es ist wieder soweit!! Vor fast einem Jahr hatte das Ensemble "Die sTrotzenden" seine Premiere mit dem Theaterstück "In der Nähe des Feuers"!

Beflügelt vom großen Erfolg haben wir gemeinsam Theater gespielt, neue Themen und Texte entwickelt, neue Spieler*innen gefunden und uns neu entdeckt.

Heute nun möchten wir Sie zu "MAGNA SALUS" einladen: Ein Theaterstück über die Zukunft der Gesundheitsvorsorge, eine Satire mit Live-Musik und Video-Projektionen.

In dem neuen Theaterstück der sTrotzenden geht es um die politische Dimension von „Gesundheit und Krankheit“. Was ist in unserer Gesellschaft „krank“, was macht „krank“ und was wird in unserer Gesellschaft als „krank“ kategorisiert? Wie sieht eine Zukunft aus, in der die „Gesundheit“ zur absoluten Maxime erhoben wird? Sind die rasanten Entwicklungen in der Gesundheitstechnologie ein Segen oder ein Fluch? Entwickeln wir uns zu einer selbstverliebten Gesellschaft voller vitaler, junger und schöner Menschen, deren Lebenszeit aufs Unendliche ausgedehnt werden kann? Und wenn ja, wer profitiert davon? Neun Schauspieler*innen, Live Musik und Video Mapping in einer komisch dramatischen Satire!

Ort AOK Nordost - Servicecenter Friedrichshain - Kreuzberg,
Scharounsaal, Friedrich-Stampferstr. 1, 10969 Berlin

Veranstalter Theater Ensemble "Die sTrotzenden"

Anmeldung Jens Vilela Neumann und "Die sTrotzenden"

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

04. Dezember 2019

15:00 Uhr

Selbsthilfegruppe Trauer – Gesprächskreis Nahtod

Sie haben ein Nahtod- oder Nahtod-Erlebnis?

Es ist besonders schwer, mit anderen über eigene Nahtod-Erlebnisse oder gar von Nahtod-Erfahrungen zu sprechen. Dabei ist es ein (Grund-)Bedürfnis, alles in Worte zu fassen und mitzuteilen.

Wir laden Sie herzlich ein zum Referat über Tod-Nahtod-Nahtod mit anschließendem Erfahrungsaustausch

Wir informieren Sie gerne über die nächsten Termine, an denen diese Veranstaltung wiederholt wird.

Ort SEKIS, Bismarckstr. 101, 10625 Berlin - Raum 5009

Anmeldung Anmeldung erforderlich

Tel 030 854 12 89 (auch AB)

Mail rauer.nahtod@gmail.com

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

07. Dezember 2019

9.00 - 14.00 Uhr

Arzt-Patienten-Seminar

Axiale Spondyloarthritis (Morbus Bechterew) und Psoriasis-Arthritis

Ort Charité – Campus Benjamin Franklin (Hörsaal West und Kursräume),
Hindenburgdamm 30, 12203 Berlin

Programm:

Begrüßung durch Prof. D. Poddubnyy sowie Vorträge:
Spondyloarthritis, Prof. J. Sieper; Psoriasis-Arthritis, Dr. Proft;
Impfungen bei Patienten, Prof. T. Schneider;
Einfluss von Ernährung, Prof. A. Michalsen
und Workshops:
Der „schwache“ Knochen. Diagnostik und Therapie der Osteoporose, Dr. B. Muhe;
Bildgebung bei SpA und PsA – Interaktive Falldiskussion Ihrer Befunde, Prof. K.-G. Hermann;
Beratung und Selbsthilfe: Wie hilft eine Patientenorganisation?, H. Bundschuh, P. Böhm

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

14. Dezember 2019 14:00 – 24:00 Uhr

Gesamttreffen der Jungen Selbsthilfe Berlin

Die Magie, die entsteht, wenn Selbsthilfeaktive zusammen kommen ist einzigartig und kraftvoll. Aus diesem Grund möchten wir alle Menschen zwischen 18 und 35 Jahren, die in der Selbsthilfe engagiert sind oder es gerne wären, zum Gesamttreffen der Jungen Selbsthilfe Berlin einladen. Zusammen mit Euch wollen wir zum Thema Selbsthilfe visionieren, uns austauschen, uns begegnen und einfach gemeinsam eine schöne Zeit haben. Wir möchten mit Euch in die Zukunft der Jungen Selbsthilfe Berlin blicken. Was erwartet Euch beim Gesamttreffen der Jungen Selbsthilfe Berlin?

Viele Formen - Open Space - Essen – Tanzen - Party

Ort Jugendgästehaus am Hauptbahnhof, Lehrter Str. 68, 10557 Berlin

Veranstalter: Projekt Junge Selbsthilfe in Berlin Mitte

Tel: **030 3946364**

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

IMPRESSUM

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

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

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

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