

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- CORONA | 3 |
| Selbsthilfe und Corona | 3 |
| Online-Gruppe für Betroffene von Covid-19-Langzeitfolgen (Post-/ Long-Covid) in Berlin | 4 |
| Online-Gruppengründung: Angehörige von Covid-19-Verstorbenen (deutschlandweit) | 5 |
| SELBSTHILFE | 5 |
| Das Programmheft von casa e.V. ist da | 5 |
| Frauen & Sucht: Selbsthilfegruppe von Frauen sucht weitere Teilnehmerinnen. | 5 |
| Ängste und Depressionen in Marzahn | 6 |
| Selbsthilfegruppe Angst und Panik U35 | 6 |
| Selbsthilfegruppe für Angehörige Depression (Online) | 6 |
| Offener Treff bei Angst und Depression | 6 |
| Unterstützung gesucht für den „Offenen Treff bei Angst und Depressionen“ | 7 |
| Gemeinsam singen für Menschen mit Depressionen | 7 |
| Selbsthilfegruppe Grenzgänger Reinickendorf | 7 |
| Trennung von narzisstischen Menschen | 8 |
| Gruppengründung: Hochsensibilität | 8 |
| Aussteiger „Zeugen-Jehovas“ | 8 |
| Gruppengründung: Männer in Trennung | 8 |
| Der richtige Umgang mit mir und meinen Mitmenschen | 9 |
| Schlaf - LOS - ist ein hartes Los. | 9 |
| Leeres Kinderzimmer – wenn das Kind zum anderen Elternteil zieht | 9 |
| Kreativ-Raum zur Selbstentfaltung | 9 |
| Gesprächsgruppe Essstörungen Ü40 | 10 |
| Angehörige psychisch erkrankter Menschen Köpenick | 10 |
| Sammelsucht, Desorganisation und Ko-Morbidität | 11 |
| Selbsthilfegruppe Zwänge in Neukölln | 11 |
| Leben mit Brustkrebs | 11 |
| Selbsthilfegruppe Blasenkatheter (in Gründung) | 11 |
| Clusterkopfschmerz-Selbsthilfegruppe Berlin (CSG Berlin) | 11 |
| Selbsthilfegruppe Plasmozytom – Multiples Myelom | 12 |
| Urtikaria/Nesselsucht - Gruppe in Gründung | 12 |
| English Language Self Help Group for Depression | 12 |
| Depression/Anxiety Self-Help Group (in English) | 12 |
| Offener Treff bei Angst und Depression | 13 |
| Unterstützung gesucht für den „Offenen Treff bei Angst und Depressionen“ | 13 |
| tbd – Bindungs- und Verlustängste erkennen und überwinden in Gründung | 13 |
| Gewalt in der Kindheit & Kontaktabbruch zu den Eltern | 14 |
| Angehörige psychisch kranker Kinder oder Jugendlicher - Gruppe in Gründung: | 14 |
| Selbsthilfegruppe Sucht in der Verwandtschaft | 14 |
| Alkohol & Depression "Babylon 821" | 15 |
| Spielsucht | 15 |
| Vielfarbigkeit der Integration | 15 |

| | | |
|--|--|-----------|
| | Sans Frontieres Initiative – Kamerunischer Kulturverein | 15 |
| SELBSTHILFE- JUNGE SELBSTHILFE | | 16 |
| | Stammtisch junge Selbsthilfe | 16 |
| | Die Junge Gruppe "Sturm und Zwang"(Zwangserkrankung) | 16 |
| | Lust am Leben | 16 |
| | Online Meditationsgruppe | 16 |
| | Junge Menschen mit Schlaganfall | 17 |
| | U20-Gruppe Depressionen und Ängste | 17 |
| SELBSTHILFE ONLINE | | 17 |
| | Online- und Telefon-Angebote der Selbsthilfe | 17 |
| | Kostenlos virtuelle Räume für Selbsthilfegruppen | 18 |
| | Echte Stimmen – Der Berliner Selbsthilfepodcast bei spotify | 18 |
| | Potcast für Angehörige 'Neben Dir' | 18 |
| | Fibromyalgie & Empowerment für junge Frauen | 18 |
| | Overeaters Anonymous „BigBookStudy“, online und via Telefon | 19 |
| | Digitale Angebote für zugewanderte Menschen | 19 |
| PROJEKTE | | 19 |
| | Das Psoriasis Forum Berlin e.V. löst sich auf und Rolf Blaga verabschiedet sich | 19 |
| BERATUNG DER SELBSTHILFE FÜR DIE SELBSTHILFE | | 20 |
| | Angehörigen-Peer-Qualifizierung 2022 - Bewerber*innen gesucht | 20 |
| | Die Sozialberatung bei SEKIS | 22 |
| | Selbsthilfe-Zentrum Reinickendorf Psychosoziale Beratung | 22 |
| BARRIEREFREIHEIT | | 22 |
| | Informationen über Selbsthilfe in Gebärdensprache | 22 |
| | Informationen über Selbsthilfe in Leichter Sprache | 22 |
| | Informationen zu Corona in verschiedenen Sprachen und Leichter Sprache | 22 |
| PATENTENINTERESSEN | | 22 |
| | Long und Post COVID: Erste Patientenleitlinie für Betroffene und Angehörige | 22 |
| FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN | | 24 |
| | Fortbildungsveranstaltungen in Zeiten von Corona | 24 |
| | Förderung der Selbsthilfe durch Krankenkassen - Regelungen der Förderung nach § 20h SGB V | 24 |
| | Integration neuer Mitglieder – Von Willkommensritualen und Abläufen | 25 |
| | Selbsthilfe entdecken - Gründung und Gestaltung von muttersprachlichen Selbsthilfegruppen | 25 |
| | Kurzzeitselbsthilfe: Selbsthilfe auf Zeit | 26 |
| | Supervision für Mitglieder von Selbsthilfegruppen - Unterstützung bei Problemen | 26 |
| | Streiten, aber richtig ... - Konfliktbewältigung mit „Gewaltfreier Kommunikation“ | 27 |
| | Das Blitzlicht | 28 |
| | Fit für Kooperationen | 28 |
| PUBLIKATIONEN | | 29 |
| | Die Demokratie braucht uns! | 29 |
| VERANSTALTUNGEN | | 29 |
| | 05. - 12. November 2021..... | 29 |
| | Erwerbslos, krankgeschrieben, erwerbsgemindert | 29 |
| | 06. November 2021 und 07. November 2021, 10.30 Uhr - 14.00 Uhr | 30 |
| | Selbst-verbunden & frei sein mit dem „inneren Kind“ | 30 |
| | 08. November 2021 18.30 – 20.00 Uhr | 30 |
| | Stressminderung in herausfordernden Zeiten | 30 |
| | 09. November 2021 18 – 20 Uhr | 30 |
| | Umgang mit Ängsten (Online oder Präsenz) | 30 |
| | 16. - 18. November 2021 10 - 17 Uhr | 31 |
| | Elektronische Hilfsmittel für blinde und sehbehinderte Menschen | 31 |
| | 18. November 2021 15 – 19 Uhr | 31 |
| | Selbsthilfe und Corona - Zusammenhalt mit Abstand – Gruppentreffen in Pandemiezeiten | 31 |
| | 18. November 2021 18 - 20 Uhr..... | 31 |
| | Mal gut, mehr schlecht - Sensible Einsichten in die Innenwelten der Depression | 31 |
| | 22. November 2021 18.00 - 19.30 Uhr | 32 |
| | Depression – und jetzt? | 32 |
| | 24. - 26. November 2021..... | 32 |
| | 13. Deutscher Seniorentag: Wir. Alle. Zusammen | 32 |
| | 25. November 2021 17:00 - 19:00 Uhr..... | 32 |
| | Kommunale Leitlinien für die Bürgerbeteiligung im Praxis-Check. | 32 |
| IMPRESSUM | | 33 |

Online-Fachtagung der Selbsthilfe in Berlin

Selbsthilfe und Corona

Bestandsaufnahme und Zukunftsperspektiven entwickeln

Donnerstag, 18. November 2021, 15.00 - 19.00 Uhr
digital per Zoom

Wie wichtig die Selbsthilfe als vierte Säule des Gesundheitssystems ist und welchen wesentlichen Beitrag sie zu einem lebenswerten Berlin leistet, hat sich gerade in diesen Krisenzeiten wieder gezeigt. Durch die Kontaktbeschränkung haben viele Menschen vermehrt mit Einsamkeit und den Folgen sozialer Isolation zu kämpfen. Die Selbsthilfe leistete und leistet hier weiterhin einen wichtigen Beitrag im Gesundheitswesen und auch darüber hinaus bei vielen sozialen Fragen. Die bestehenden Selbsthilfeorganisationen, -Kontaktstellen und -Gruppen sind in diesen Zeiten großer Verunsicherung für unzählige Menschen ein wichtiger Anker und tragen zu einem besseren Umgang mit der Krise bei. Auch haben sich neue Gruppen speziell rund um das Thema Covid-19 gegründet.

Die Corona-Pandemie hat die Arbeit in der Selbsthilfe maßgeblich verändert, sie stellt(e) alle Beteiligten vor sehr große Herausforderungen. Digitalisierung statt persönlicher Treffen berührt den Kern der Selbsthilfe. Dazu kamen psychische Belastungen aufgrund der einschränkenden Corona-Maßnahmen.

Im Rahmen des digitalen Fachtages werden diese Veränderungen gemeinsam in den Blick genommen und ausgewertet. Dabei geht es um folgende Fragen:

- Was haben wir gelernt?
- Welche Ansätze haben sich als erfolgreich erwiesen? Was lässt sich übertragen? Was sollten wir ausbauen?
- Welche Bedarfe gibt es?
- Wo sehen wir künftige Herausforderungen?

Wir nehmen eine erste Bestandsaufnahme vor und diskutieren auf dieser Basis mögliche Impulse und Ansätze für die künftige Arbeit in der Selbsthilfe. Ziel ist es, Kooperationen und Vernetzungen untereinander zu befördern, digitale Transformation der Selbsthilfe zu unterstützen und Impulse für die qualitative Weiterentwicklung der Selbsthilfe zu setzen.

Eingeladen sind Akteure aus der Berliner Selbsthilfe: Selbsthilfeorganisationen (SHO), Selbsthilfe-Kontaktstellen (SHK) und Selbsthilfegruppen (SHG).

Workshops beim Fachtag

Zusammenhalt mit Abstand – Gruppentreffen in Pandemiezeiten

Anne Dietrich-Tillmann und Kyra Morawietz, SELKO/SEKIS Berlin

In der Pandemie hat sich gezeigt, wie wertvoll Selbsthilfegruppen sind. Dabei mussten sich die Gruppen auf die immer wieder neu an das Infektionsgeschehen angepassten Maßnahmen einstellen und mit ihnen umgehen. Das war für alle eine riesige Herausforderung.

Manche Gruppen oder Gruppenteilnehmende sind dabei auf der Strecke geblieben, doch die meisten haben gelernt mit der neuen Situation umzugehen und sind gestärkt aus dem Prozess hervorgegangen. Denn Veränderungen, auch von eingeübten und scheinbar gut funktionierenden Abläufen, können Überraschungen hervorbringen. Menschen, die bisher eher zurückhaltend waren, brachten sich auf neue Art und Weise in die Gruppe ein, um gemeinsam die neuen Herausforderungen zu bewältigen.

Und nun? Zurück zum Alten? Was war das nochmal genau? Was genau hat sich denn geändert und was davon möchten wir in Zukunft, auch nach Ende der Einschränkungen, beibehalten?

PflegeSelbsthilfe – pflegende Angehörige und Corona – (wie) kann Selbsthilfe unterstützen?

Anke Weber, Kontaktstelle PflegeEngagement Treptow-Köpenick

Tatjana Stickel Kontaktstelle PflegeEngagement Charlottenburg-Wilmersdorf

Unsere PflegeSelbsthilfe-Gruppen leben vom persönlichen Austausch. Es geht auch um das physische Verlassen der Pflegesituation, „mal rauszukommen“ und offen mit anderen zu sprechen.

Als Corona in unser Leben trat, war das alles plötzlich nicht mehr möglich und tatsächlich stellten wir uns die Frage: Kann PflegeSelbsthilfe jetzt noch unterstützen?

Wir laden Sie als Expertinnen und Experten zu einem gemeinsamen Erfahrungsaustausch ein. Sie bekommen die Möglichkeit über Ihre Erlebnisse in Zeiten von Corona zu berichten – was tat Ihnen gut, was war weniger schön oder hat Ihnen etwas gefehlt? Mit diesem Wissen möchten wir bereits gegangene Wege sichtbar machen, bestehende Herausforderungen benennen und den Raum für neue Ideen öffnen. Lassen Sie uns schauen, wie die PflegeSelbsthilfe für pflegende Angehörige zukünftig gestaltet werden kann.

Seelische Gesundheit

Martin Schultz, BBV und Uwe Wegner, bipolaris

Zahlreiche Studien der vergangenen Monate belegen den Anstieg psychischer Erkrankungen während der Corona-Pandemie. Ängste und Depressionen haben zugenommen. Beratungsstellen, Ärztinnen und Ärzte, Therapeutinnen und Therapeuten, Kliniken und natürlich auch die Selbsthilfe spüren die Folgen. Die Nachfrage nach Selbsthilfegruppen ist in den Berliner Kontaktstellen seit Monaten groß. Wie können die Kontaktstellen den Ansturm bewältigen? Können die Gruppen viele neue Mitglieder aufnehmen, müssen neue Gruppen gegründet werden, welche Unterstützung braucht die Selbsthilfe? Gibt es in der Selbsthilfe spezielle Anforderungen und Ideen für Menschen mit psychischen Erkrankungen? Uwe Wegner (bipolaris) und Martin Schultz (BBV) haben als Betroffene langjährige eigene Erfahrungen in Selbsthilfe und sind seit Jahren aktiv, um die Vorteile von Selbsthilfe für psychisch Erkrankte bekannt zu machen und zu stärken. Gemeinsam soll im Workshop über die Gegenwart und Zukunft der Selbsthilfe unter dem Eindruck der Pandemie diskutiert werden.

Digitalisierung und Selbsthilfe

Gerlinde Bendzuck, Vorsitzende und Malte Andersch, Geschäftsführer LV Selbsthilfe Berlin

Das Thema „Digitaler Austausch“ wurde spätestens mit der COVID-19-Pandemie für die Selbsthilfe immer wichtiger. Damit sind in der Umsetzung für die Selbsthilfe-Organisationen und die Nutzenden von Selbsthilfe-Angeboten viele Herausforderungen verbunden. Die LV Selbsthilfe Berlin hat deshalb eine Befragung zu diesem Thema bei Selbsthilfeorganisationen durchgeführt und wird erste Ergebnisse vorstellen.

Darauf aufbauend erfolgt eine Diskussion: Hier schildern die Teilnehmenden eigene Digitalisierungserfahrungen und gehen u.a. den folgenden Fragen nach:

- Technik und Digitalkompetenz: Wo stehen wir? Was brauchen wir?
- Zielgruppen: Welche Digitalformate richten sich an welche Zielgruppen?
- Teilhabe und Engagement: Wie hat sich die Partizipation in den SHO durch die Digitalisierung verändert und was ist zu tun?
- Werte und Selbstverständnis: Kern der Selbsthilfe ist der persönliche Austausch von Mensch zu Mensch: Wo befördert die Digitalisierung dies? Wo bietet sie aber keine Lösungen?

Das Programm wird in Gebärdensprache gedolmetscht.

Veranstalter: Selko e.V. - Dachverband der Berliner Selbsthilfekontaktstellen
Berliner Behindertenverband e.V. -
Landesvereinigung Selbsthilfe Berlin e.V.
Landesstelle für Suchtfragen e.V. -
Paritätischer LV Berlin e.V.

Anmeldung: <https://www.paritaet-berlin.de/index.php?id=1774>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE - CORONA

Online-Gruppe für Betroffene von Covid-19-Langzeitfolgen (Post-/ Long-Covid) in Berlin

Menschen, die an COVID-19 erkranken, haben ganz unterschiedliche Krankheitsverläufe.

Das betrifft sowohl die Symptombreite als auch die Dauer der Krankheit.

Auch nach überstandener Covid-19-Erkrankung

- fühlst Du Dich oft erschöpft,

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

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

Ort: online

Zeit: jeden 1. und 3. Montag im Monat, 17 – 19 Uhr

Anmeldung bitte über **Telefon 030 381 70 57** oder per Mail an shtsiemensstadt@casa-ev.de

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE - CORONA

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

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

Die Gruppe trifft sich jeden 1. Mittwoch im Monat von 19.30 – 21.30 Uhr

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

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Das Programmheft von casa e.V. ist da

Online zu lesen unter:

https://casa-ev.de/wp-content/uploads/2021/10/Programm_bis_August-2022-01-10-2021.pdf

Die gedruckte Version könnt ihr euch bei uns abholen. Bei uns heißt:

- in der Mauerritze in der Altstadt, Mauerstraße 6
- im Stadtteilzentrum Siemensstadt, Wattstraße 13
- im Stadtteilladen Wilhelmstadt, Adamstraße 39

Darin findet ihr unsere Veranstaltungen und unsere Gruppen- und Beratungsangebote.

Wir freuen uns auf euch!

Kyra Morawietz - Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt

Rohrdamm 23 - 13629 Berlin

Tel.: 030-381 70 57

Fax: 030-38 30 74 00

E-Mail: newsletter@casa-ev.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Frauen & Sucht: Selbsthilfegruppe von Frauen sucht weitere Teilnehmerinnen.

Diese Gruppe wendet sich ausschließlich an Frauen mit Suchtproblemen. Wir möchten uns in der Gruppe mit unserem süchtigen Verhalten und den Folgen daraus auseinandersetzen und besprechen dabei auch frauenspezifische Fragen. Jede Neue ist herzlich Willkommen. Wenn auch Sie Wege aus der Sucht suchen, sind Sie herzlich eingeladen, an unserer Selbsthilfegruppe teilzunehmen.

Termin: jeden Dienstag um 14:30 Uhr

Im ABC, Alt-Marzahn 54, 12685 Berlin, Raum 1.

Bitte in der Selbsthilfekontaktstelle Marzahn-Hellersdorf unter Tel. 5425103 oder per Mail an selbsthilfe@wuhletal.de anmelden.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Ängste und Depressionen in Marzahn

Unsere Selbsthilfegruppe nimmt noch Teilnehmer auf. Wir sind eine autonome Gruppe von Betroffenen. Bei uns findest Du Menschen, die Dir zuhören und sich Zeit nehmen, Deine Probleme anzunehmen. Wir haben unsere Erfahrungen mit psychischen Erkrankungen gemacht. Wir finden wieder Mut und Lebensfreude durch Gesprächskreise und andere Aktivitäten.

Wir laden Dich ein zu unseren regelmäßigen Treffen:

jeden Freitag von 11:00-13:00 Uhr,

in der Selbsthilfe-, Kontakt- und Beratungsstelle Marzahn-Hellersdorf,

Alt-Marzahn 59A, 12685 Berlin im Raum 1.

Anmeldung und Informationen bei der Gruppensprecherin Susanne unter 0176/22313087

oder über die Selbsthilfekontaktstelle unter Tel. 5425103 oder per Mail unter selbsthilfe@wuhletal.de.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Selbsthilfegruppe Angst und Panik U35

Leidest du unter Ängsten oder Panikattacken? Bist du unter 35 Jahre alt? Hast du Lust auf einen Austausch mit Gleichgesinnten?

Dann bist du bei uns richtig. Die Gruppe wird in der Startphase durch eine Erfahrungsexpertin begleitet. Nur Mut! Wir haben noch freie Plätze!!!

Wann: jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat

Zeit: 18:00 - 19:30 Uhr

Wo: Tagespflege Cheruskerstraße 28, 10829 Berlin

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Selbsthilfegruppe für Angehörige Depression (Online)

Die Krankheit Depression kann einen Menschen völlig verändern. So kann aus einem lebenslustigen Menschen, ein Mensch werden, der von Antriebslosigkeit, Schuldgefühlen und einer inneren Leere geplagt wird.

Sie als Angehörige*r stehen dem hilflos gegenüber und können auch schwer mit der Krankheit umgehen, weil Sie an ihre Grenzen stoßen und selbst unter Überlastung und Erschöpfung leiden?

In der Selbsthilfegruppe haben Sie die Möglichkeit, sich mit Betroffenen auszutauschen und finden Ratschläge wie Sie als Angehörige*r von schwer depressiv Erkrankten umgehen können.

Zeit: jeden Donnerstag von 13:00 Uhr bis 15:00 Uhr

Interesse bitte melden bei:

Anmeldung: 030/ 382 46 34 Reinhard Timmert

Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt - Wattstr. 13, 13629 Berlin

Tel.: 030 - 382 40 30

E-Mail: shtsiemensstadt@casa-ev.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Offener Treff bei Angst und Depression

GEMEINSAM STATT EINSAM. TRAU DICH. KOMM VORBEI.

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

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

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

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

Jede_r ist willkommen. So wie Du bist.

Treffen:

1. und 3. Dienstag, 10.00 - 11.30 Uhr

2. und 4. Dienstag, 18.00 - 19.30 Uhr

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Unterstützung gesucht für den „Offenen Treff bei Angst und Depressionen“

Wir suchen für den „Offenen Treff bei Angst und Depressionen“ ehrenamtliche Mitarbeiter*innen, zur Moderation, für das Gastgeberteam.

Hast Du etwas Zeit und bist auf der Suche nach einer sinnstiftenden Tätigkeit?

Unser Team besteht derzeit aus 3 ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und wir bieten für Betroffene, Interessierte und Angehörige einen wertfreien Raum zum Erfahrungsaustausch.

Was bekommst Du für Dein Engagement?

- regelmäßige Supervision
- beständiges, liberales Team
- kleine finanzielle Aufwandsentschädigung (Ehrenamtspauschale)
- Teamausflüge oder teambildende Aktivitäten

Was wünschen wir uns von Dir als Teammitglied?

Eigene Erfahrungen mit psychischen Erkrankungen (v.a. Depressionen und Angst) und einen reflektierten Umgang damit.

Außerdem: Zuverlässigkeit, Offenheit, Ehrlichkeit und Empathie, gewaltfreie Kommunikation.

Von Vorteil wäre, wenn Du bereits Selbsthilfegruppen-Erfahrungen mitbringst. Ansonsten haben wir ein gutes Einarbeitungskonzept und unterstützen Dich bei Deiner Entscheidung bzw. Einarbeitung auf Probe.

Der zeitliche Rahmen für die offenen Gruppentreffen ist variabel. Schön wäre, wenn Du 1- bis 4-mal im Monat für 1,5 Stunden Zeit hättest, um uns zu ergänzen. Fest sind die Supervisionen und ein monatliches Teammeeting mit ca. 2,5 Stunden Zeitaufwand.

Wie erreichst Du uns?

KIS – Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe in Pankow im Stadtteilzentrum Pankow

Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin

E-Mail: kis-offenertreff@hvd-bb.de oder kis@hvd-bb.de

Tel.: 030 49 98 70 910

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Gemeinsam singen für Menschen mit Depressionen

Singen verbindet- trotz Depressionen Freude am Singen haben oder wieder entwickeln, Vorkenntnisse nicht erforderlich.

Die Gruppe wird von einer erfahrenen Musikerin in der Startphase begleitet.

Termin: 2. und 4. Mi 14-15.30 Uhr

Anmeldung erforderlich: 80 19 75 14 oder selbsthilfe@mittelhof.org

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

Tel.: 030 / 80 19 75 14

Fax: 030 / 80 19 75 59

glasmeyer@mittelhof.org

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Neue Selbsthilfegruppe in Gründung:

Selbsthilfegruppe Grenzgänger Reinickendorf

Wiederkehrende, sich aufdrängende belastende Erinnerungen? Vermeidungsverhalten? Schuld- Und Schamgefühle? Es gibt nur schwarz oder weiß? Ganz oder gar nicht? Heftige Stimmungsschwankungen, selbst bei geringfügigen Auslösern?

Ich kenne das auch. Daher lade ich dich zur SHG Grenzgänger Reinickendorf ein, damit wir uns austauschen und bestenfalls von den Erfahrungen des anderen profitieren können.

Die Treffen werden 14-tägig montags in der Zeit von 17:30-19:30 Uhr im Selbsthilfezentrum Reinickendorf, Eichhorster Weg 32 / 13435 Berlin stattfinden.

Nähere Informationen und Anmeldung unter Telefon: 416 48 42

oder per Mail unter selbsthilfezentrum@unionhilfswerk.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Gruppenneugründung

Trennung von narzisstischen Menschen

Die Trennung von einem narzisstischen Menschen ist eines der schwersten Dinge, die man emotional leisten kann. Immer mehr Menschen fühlen sich dominiert und ausgenutzt von Narzissten und Egoisten. Man spricht auch von Energievampiren oder Love-Bombern. Hast Du dich in deiner Beziehung oft kleingemacht gefühlt? Schämst Du Dich, dass Du die Grenzüberschreitung der Partnerin bzw. des Partners so lange toleriert hast? Das Ziel unserer Gruppe ist es die Opferrolle dauerhaft zu verlassen und somit einen liebevollen Umgang mit sich selbst zu lernen.

Du bist interessiert? Dann melde dich beim Team der Selbsthilfekontaktstelle „Eigeninitiative“.

Genossenschaftsstraße 70 (Ecke Dörpfeldstraße 42, am Markt) | 12489 Berlin

Tel. 030 631 09 85

eigeninitiative@ajb-berlin.de

www.eigeninitiative-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Gruppenründung: Hochsensibilität

Täglich wirken unzählige Reize auf uns ein, Geräusche, Gerüche, Berührungen, Lichter. Manche Menschen reagieren darauf besonders stark, scheinen Umwelteinflüsse anders zu verarbeiten – vielleicht sind Sie hochsensibel? In dieser Gruppe tauschen sich Betroffene über diese Feinfühligkeit aus und lernen sie zu verstehen und mit ihr umzugehen.

Zeit: 2. + 4. Freitag im Monat, 15 - 17 Uhr

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

Telefon 030 / 4 16 48 42

selbsthilfezentrum@unionhilfswerk.de

www.unionhilfswerk.de/selbsthilfe

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Aussteiger „Zeugen-Jehovas“

Sind Sie bereits bei den Zeugen Jehovas „ausgestiegen“ oder spielen Sie mit dem Gedanken „auszusteigen“? Was kommt danach? Wie gehen Sie mit Ihrem neuen Leben um, auch ohne die Hoffnung auf das Paradies? In unserer Gruppe tauschen wir unsere Erfahrungen aus und unterstützen uns gegenseitig, um mit dem Ausstieg fertig zu werden.

Zeit: jeden 1. Samstag im Monat, 11:00 Uhr bis 13:00 Uhr

Ort: Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt, Wattstr. 13, 13629 Berlin

Online: jeden 1. Donnerstag im Monat, 18:00 bis 20:00 Uhr

Anmeldung: Tel.: 382 40 30

E-Mail: shtsiemensstadt@casa-ev.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Gruppenründung: Männer in Trennung

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

Die Selbsthilfegruppe „Männer in Trennung“ richtet sich an Männer, die in verschiedenen Phasen einer Trennung stecken. Ob frisch oder schon länger getrennt – hier seid ihr richtig.

Es kann guttun und stark entlasten, mit anderen Menschen zu reden, die eine ähnliche Phase durchleben und durchlebt haben.

Die Selbsthilfegruppe startet zunächst als Gesprächskreis.

Pandemiebedingt können nur maximal 10 Menschen pro Treffen teilnehmen.

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

Anmeldung erforderlich!

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

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Der richtige Umgang mit mir und meinen Mitmenschen

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

Eine cholerische Mutter, ein gleichgültiger Vater...

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

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

Wenn Du zwischen 30 und 50 bist sei herzlich willkommen.

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

Anmeldung in der Selbsthilfekontaktstelle Zehendorf: Tel 801 975 14 oder selbsthilfe@mittelhof.org

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Schlaf - LOS - ist ein hartes Los.

Mit schwerwiegenden Folgen: Muskelschmerzen, Gedächtnisverlust, Erschöpfung, Stimmungsschwankungen und weiteren möglichen körperlichen und psychischen Folgen.

Kennen Sie das Problem? Möchten Sie sich austauschen über Insomnie?

Ich würde mich freuen, damit nicht mehr allein zu sein!

Geplant sind 1x wöchentliche Treffen.

Der Termin wird miteinander besprochen.

Kontakt: 030 – 80 19 75 14 oder selbsthilfe@mittelhof.org oder glasmeyer@mittelhof.org

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Neue Selbsthilfegruppe in Gründung:

Leeres Kinderzimmer – wenn das Kind zum anderen Elternteil zieht

Wenn das Kind nach der Trennung plötzlich zum anderen Elternteil zieht und den Kontakt abbricht, verursacht das großen Schmerz und Leid. Man sucht verzweifelt nach Gründen und wünscht sich, etwas ändern zu können.

Wie kann man mit dieser neuen, nicht selbst gewählten Lebenssituation fertig werden?

Wie gehen andere Betroffene mit dem Schmerz über den Verlust des Kontaktes zum Kind um?

In einer Gruppe von Menschen, die Ähnliches erlebt haben, gibt es die Möglichkeit gemeinsam Hoffnung zu schöpfen, sich gegenseitig Mut zu machen und nach Wegen zu suchen, der Hilflosigkeit entgegenzuwirken.

Haben Sie auch den Wunsch, sich über diesen Leidensdruck auszutauschen?

Dann melden Sie sich bei uns. Eine neue Selbsthilfegruppe zu diesem Thema ist aktuell im Aufbau.

Die Treffen finden 14-tägig dienstags in der Zeit von 17:30-19:30 Uhr im Selbsthilfezentrum Reinickendorf, Eichhorster Weg 32 / 13435 Berlin statt.

Nähere Informationen und Anmeldung unter Telefon: 416 48 42 oder per Mail unter

selbsthilfezentrum@unionhilfswerk.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Gruppe in Gründung

Kreativ-Raum zur Selbstentfaltung

Eine körperorientierte Gruppe für psychosoziale Gesundheit und authentischen Kontakt

Diese Gruppe bietet ein Raum dafür, sich selbst zu erleben und zu reflektieren. Hierbei werden wir uns ganzheitlich mit Körper, Geist und Seele beschäftigen und uns begegnen. Das Ziel ist, seine eigene

Selbstentfaltung zu fördern und Verbundenheit mit sich und den Mitmenschen zu erleben. Corona-Hinweis:

Aufgrund der Corona-Pandemie werden die Übungen vorübergehend mit Abstand oder ggf. online durchgeführt.

Was machen wir? Sei wieder ein Kind! In der Gruppe gehen wir kreativ und mit Neugierde voran! Es werden hierzu Einzel-, Partner-, und Gruppenerfahrungen gemacht. Jeder bringt Erfahrungen, Übungen und Wissen ein, so dass wir alle davon lernen können. Es werden z.B. aus folgenden Bereichen schon Erfahrungen eingebracht, die sehr gerne ergänzt und erweitert werden sollen: Körperpsychotherapie, Tanz, Tanztherapie und Contact-Improvisation, Improvisationstheater, authentische Kommunikation, Psychotherapie, Meditation, Yoga, heilsames Singen, Musik und Musizieren.

Jeder soll gerne Übungen einbringen oder wir kreieren Neues, und zwar Das, was uns gerade einfällt Die Gruppe ist selbstorganisiert und es ist sehr gewünscht, dass jeder Teilnehmer seine Erfahrung einbringt. Viele Übungen haben auch mit Körperkontakt zu tun. Hast du z.B. eine interessante Therapieform oder Methode kennengelernt und kannst eine Übung daraus zeigen? Hast du eine neue Yogaübung gelernt? Hast du eine interessante Übung aus einem Buch entdeckt? Dann lass es uns gemeinsam ausprobieren! Jeder kann für sich entscheiden, ob die jeweilige Übung gerade stimmig ist oder nicht. Das ist völlig in Ordnung. Alle sollen sich sicher fühlen und achtsam miteinander umgehen

Ort Großer Bewegungsraum beim Nachbarschaftsheim Schöneberg,

Zeit **freitags 18:00 bis 20:00 Uhr** (ggf. alle zwei Wochen, noch offen

Anmeldung:

Nachbarschaftsheim Schöneberg e.V.-Selbsthilfetreffpunkt-

Tel.: 030 859 951 -330/-333

E-Mail: selbsthilfe@nbhs.de

Internet: www.nbhs.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Gesprächsgruppe Essstörungen Ü40

(Anorexie, Bulimie & Orthorexie)

Austausch, Unterstützung und das Gefühl, mit Themen und Gedanken der eigenen Essstörung nicht allein zu sein. Die Selbsthilfe bietet einen geschützten Raum, in dem Du auf Akzeptanz und Verständnis stößt. In dem ihr Euch gegenseitig unterstützen und Eure ganz eigenen Themen teilen könnt.

Es soll ganz ungezwungen zugehen. Wir treffen uns regelmäßig ohne große Auflagen und tauschen uns aus über das, was Freund*innen/ dem*der Partner*in/ der Familie meist schwer fällt zu verstehen.

Warum eine gesonderte Gruppe? Lebensthemen ändern sich im Laufe der Zeit! Zum Glück ☺

Mit dieser Gruppenneugründung wollen wir sichergehen, dass jede*r einzelne der Gruppenteilnehmer*innen den größtmöglichen Mehrwert aus dem gegenseitigen Austausch für sich mitnehmen kann. Die Gruppe wird in der Selbsthilfe Kontaktstelle Mitte (Moabit) stattfinden.

Gründungstermin wird voraussichtlich Ende September / Anfang Oktober sein.

Bei Interesse - melde Dich einfach, ich freu mich drauf! Deine Lea

Selbsthilfeprojekt AnaDismissed

Lea Gericke

0172 16 50 115

030 37 007 606

info@ana-dismissed.de

www.ana-dismissed.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Angehörige psychisch erkrankter Menschen Köpenick

Diese Gruppe bietet allen Angehörigen psychisch erkrankter Menschen die Möglichkeit sich über eigene Erfahrungen auszutauschen. Interessierte sind herzlich willkommen.

Sie möchten beim nächsten Gruppentreffen dabei sein?

Bitte melden Sie sich vorab an. Die Anmeldung erfolgt über Torsten Hill.

Herr Hill ist Mitglied beim ApK – LV Berlin e.V. (Landesverband „Angehörige psychisch erkrankter Menschen Berlin e.V.).

Termin: jeden 2. Freitag im Monat, 17.30 – 19.30 Uhr [START: 13. August 2021]

Kontakt: Torsten Hill

E-Mail: apk-nk@diehills.de

Homepage: <https://www.apk-berlin.de/de>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Sammelsucht, Desorganisation und Ko-Morbidität

Kennst Du das: Sammelsucht, Ordnungschaos und Handlungsblockaden? Stört es Dich und willst Du etwas daran ändern? Dann komm zu uns! Wir freuen uns über Verstärkung.

WANN: 1. und 3. Dienstag, Anmeldung erforderlich

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

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Selbsthilfegruppe Zwänge in Neukölln

Zwänge bestimmen ihr Leben?

Die Gruppe soll Gelegenheit geben, sich ehrlich und offen über seine Probleme auszutauschen. Außerdem soll sie zur Selbstreflexion anregen. Die Gruppe bietet Möglichkeiten, sich auszusprechen und gehört zu werden. Datum: 2. + 4. Donnerstag im Monat Zeit: 15.00 – 17.00 Uhr

Ort: Stadtteilzentrum Neukölln Süd, Lipschitzallee 80, 12353 Berlin

Anmeldung: Tel 030 605 66 00 E-Mail shkgropiusstadt@t-online.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Neue Selbsthilfegruppe in Hohenschönhausen

Leben mit Brustkrebs

Eine Selbsthilfegruppe zum Austausch von Informationen und über Lebensgestaltung. Wir sind eine Gruppe von Frauen, für die Lebensfreude wieder wichtig sein soll, die von- und miteinander lernen und sich austauschen wollen. Bitte melde dich telefonisch oder per E-Mail an.

Selbsthilfekontaktstelle Lichtenberg- Horizont Hohenschönhausen

Ahrenshooper Str. 5

13051 Berlin

Tel 030 - 962 10 33

Mail info@selbsthilfe-lichtenberg.de

Netz www.selbsthilfe-lichtenberg.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Selbsthilfegruppe Blasenkateter (in Gründung)

Haben Sie oder ein Angehöriger/eine Angehörige einen Blasenkateter und sehen sich auch immer wieder mit Fragen konfrontiert wie:

- Welche Einlagen sind die richtigen? Was für Vorteile und Nachteile gibt es und was gibt es damit für Erfahrungen?
- Welche Art von Kathetern sind die richtigen für mich oder meine Angehörige/meinen Angehörigen?
- Was ist mit Verengungen und OP's?
- Was tun, wenn der Urin immer wieder am Katheter außen anstatt innen entlangläuft?
- Was ist mit Entzündungen?
- Wie mit Schmerzen umgehen?
- Wie ist die richtige Hygiene?

Wollen Sie sich zu diesen Themen in einer Selbsthilfegruppe austauschen? Dann melden Sie sich gerne per Tel.: 030-381 70 57 oder E-Mail shtsiemensstadt@casa-ev.de

Zeit: Jeden 1. Montag im Monat, 10 - 12 Uhr

Wo: Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt, Wattstr. 13, 13629 Berlin

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Neue Gruppe:

Clusterkopfschmerz-Selbsthilfegruppe Berlin (CSG Berlin)

Wir sind eine Selbsthilfegruppe für Clusterkopfschmerz-Erkrankte und deren Angehörige. Die Mitglieder unserer Clusterkopfschmerz-Selbsthilfegruppe geben sich gegenseitig praktische Lebenshilfe. Der

Austausch von Erfahrungen, Informationen, Tipps und Tricks helfen, den Alltag besser zu bewältigen – trotz aller sozialer, seelischer oder körperlicher Probleme, die im Zusammenhang mit der Erkrankung Clusterkopfschmerz entstehen.

Wir bieten: – Erfahrungsaustausch auf Augenhöhe für Clusterkopfschmerz-Betroffene und deren Angehörige – regelmäßige Treffen

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

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Selbsthilfegruppe Plasmozytom – Multiples Myelom

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

Treffen: jeden 1. Mittwoch im Monat 16.15 - 18.00 Uhr

Leiter: Matthias Minhöfer

bei Interesse: 030 - 63 41 31 35 oder [shg.minhoefer\[at\]gmail.com](mailto:shg.minhoefer[at]gmail.com)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Urtikaria/Nesselsucht - Gruppe in Gründung

Betroffene helfen Betroffenen!

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

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

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

Dann melde dich beim Team der **Selbsthilfekontaktstelle „Eigeninitiative“ in Treptow-Köpenick**

telefonisch unter der **030 631 09 85** oder per Email an eigeninitiative@ajb-berlin.de.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

English Language Self Help Group for Depression

The group offers individuals with mild to moderate depression

Support by providing a safe space to express concerns, receive

Feedback and the opportunity to build connections with other who are also directly

Affected by depression.

To find out more please email: englishselfhelpberlin@gmail.com

Selbsthilfe-Treffpunkt Friedrichshain-Kreuzberg

Boxhagener Str. 89, 10245 Berlin

Time and Date TBA

Selbsthilfekontaktstelle Berlin Friedrichshain-Kreuzberg

Tel. 030 291 83 48

www.selbsthilfe-treffpunkt.de

Träger: Volkssolidarität LV Berlin e.V.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

New Group:

Depression/Anxiety Self-Help Group (in English)

This is an English-speaking self-help group for those struggling with depression and/or anxiety. You can drop-in and meet the others with similar problems and (hopefully) get less stuck by listening and being listened to.

The group aims to be a safe place where you can permit yourself to open up and share your experience, as well as to provide inspirations and tips with which you can develop new coping-strategies.

Previous therapy experience is desired, but not mandatory.

Going to a group for the first time can be hard, but you can be sure of a warm welcome - come and see if this is something for you.

Meetings: 2. Monday of the month, 5.00 - 6.30 pm & 4. Sunday of the month, 6.00 - 7.30 pm, registration required! Contact: helpppberg@web.de

Location: KIS im Stadtteilzentrum Prenzlauer Berg, Fehrbelliner Str. 92, 10119 Berlin

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Offener Treff bei Angst und Depression

Gemeinsam statt einsam. Trau Dich. Komm vorbei !

Der erste Schritt ist oft der schwierigste. Doch wir möchten Dich ermutigen, es auszuprobieren. Der Offene Treff bei Angst und Depressionen wird von Betroffenen aus schon lange bestehenden Gruppen begleitet. Somit finden Gespräche auf Augenhöhe statt. Du hast die Chance, das Wirken einer Selbsthilfegruppe kennenzulernen und herauszufinden, ob solch eine Gruppe eine Unterstützungsmöglichkeit für Dich sein kann. Zusammen tauschen wir uns aus, hören zu und sind füreinander da. Jede*r ist willkommen. So wie Du bist.

Treffen: 1. und 3. Dienstag, 10.00 - 11.30 Uhr 2. und 4. Dienstag, 18.00 - 19.30 Uhr

(Online-Treffen: 13.07.21, 18.00 - 19.30 Uhr & 10.08.21, 18.00 - 19.30 Uhr; alle anderen Treffen im Juli und August finden als Präsenztreffen statt!) Anmeldung per E-Mail an offenertreff-kispankow@web.de oder telefonisch 030 49 98 70 910

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Unterstützung gesucht für den „Offenen Treff bei Angst und Depressionen“

Wir suchen für den „Offenen Treff bei Angst und Depressionen“ ehrenamtliche Mitarbeiter*innen, zur Moderation, für das Gastgeber*enteam.

Hast Du etwas Zeit und bist auf der Suche nach einer sinnstiftenden Tätigkeit?

Unser Team besteht derzeit aus 3 ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und wir bieten für Betroffene, Interessierte und Angehörige einen wertfreien Raum zum Erfahrungsaustausch.

Was bekommst Du für Dein Engagement?

- regelmäßige Supervision
- beständiges, liberales Team
- kleine finanzielle Aufwandsentschädigung
- Teamausflüge oder teambildende Aktivitäten

Was wünschen wir uns von Dir als Teammitglied?

Eigene Erfahrungen mit psychischen Erkrankungen (v.a. Depressionen und Angst) und einen reflektierten Umgang damit.

Außerdem: Zuverlässigkeit, Offenheit, Ehrlichkeit und Empathie, gewaltfreie Kommunikation.

Von Vorteil wäre, wenn Du bereits Selbsthilfegruppen-Erfahrungen mitbringst. Ansonsten haben wir auch ein gutes Einarbeitungskonzept und unterstützen Dich bei Deiner Entscheidung bzw. Einarbeitung auf Probe. Der zeitliche Rahmen für die offenen Gruppentreffen ist variabel. Schön wäre, wenn Du 1- bis 4-mal im Monat für 1,5 Stunden Zeit hättest, um uns zu ergänzen. Fest sind die Supervisionen und ein monatliches Teammeeting mit ca. 2,5 Stunden Zeitaufwand.

Wie erreichst Du uns?

KIS – Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe in Pankow im Stadtteilzentrum Pankow Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin E-Mail: kis-offenertreff@hvd-bb.de oder kis@hvd-bb.de Tel.: 030 499 87 09 10

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

tbd – Bindungs- und Verlustängste erkennen und überwinden in Gründung

In einer Beziehung einfach „sein“ können. Liebe, Verständnis und Aufmerksamkeit angstfrei schenken und erfahren. Viele verbinden damit eine schmerzhaft Sehnsucht, weil ihre Kontakte von manipulativer Nähe/Distanz-Spielchen geprägt sind. Die Verbindung bleibt schließlich doch unverbindlich (bzw. „to be defined“) und anstatt einfach sein zu können, entsteht das Gefühl, ständig mehr sein zu müssen.

Ziel dieser Gruppe ist es, gemeinsam ungesunde Bindungsmuster zu entlarven und Wege in freie, liebevolle Beziehungen zu finden! Willkommen sind alle, die den festen Willen gefasst haben, ihre Themen anzupacken.

Freitags, 16:30 – 18:00 Uhr

KIS Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe im Stadtteilzentrum Pankow

SELBSTHILFE

Neue Gruppe:

Gewalt in der Kindheit & Kontaktabbruch zu den Eltern

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

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

Die Gruppe ist offen für erwachsene Menschen aller Geschlechter.

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

Kontakt: gewaltfamilie@gmail.com

SELBSTHILFE

Angehörige psychisch kranker Kinder oder Jugendlicher - Gruppe in Gründung:

Bist du Elternteil eines psychisch erkrankten Kindes oder Jugendlichen und fühlst dich oft überfordert damit? Plagen dich deshalb Sorgen und Ängste und du weißt einfach nicht, wo du dich austauschen kannst? Dann könnte dies eine schöne Gelegenheit für dich werden. Bei uns entsteht gerade eine neue Selbsthilfegruppe - ein Ort, wo es um Austausch von Eltern geht, die sich genauso fühlen. Wir möchten uns auf positive Ressourcen fokussieren und so gemeinsam Lösungsansätze finden. Von der Überforderung zur Entlastung- vielleicht finden wir gemeinsam einen guten Konsens zwischen unserem Kind und unserem eigenen Leben, indem wir z. B. über einen liebevollen und nicht negativ verstärkenden Umgang mit unseren Kids reden und davon selber profitieren können ohne unter der Last zu zerbrechen. Natürlich darf hier auch Leid geklagt werden und andere Schwerpunkte unseres Themas dürfen jederzeit offen angesprochen werden. Klingt das gut für dich? Dann melde Dich! Wir suchen noch weitere betroffene Eltern, um diese Gruppe starten zu können.

Bitte in der Selbsthilfekontaktstelle Marzahn-Hellersdorf unter Tel. 5425103 oder per Mail an selbsthilfe@wuhletal.de anmelden.

Ein Termin wird dann gemeinsam gesucht.

Kontakt: Tilmann Pfeiffer

Selbsthilfe-, Kontakt- und Beratungsstelle Marzahn-Hellersdorf

Wuhletal-Psychosoziales Zentrum gemeinnützige GmbH - Stadtteilarbeit - Alt Marzahn 59a, 12685 Berlin

SELBSTHILFE

Selbsthilfegruppe Sucht in der Verwandtschaft

Als Angehörige von Suchtkranken befinden WIR uns oft in schweren Lebenslagen. Aushalten oder Trennung sind beides schwerwiegende Entscheidungen und oftmals fehlt uns der Mut, die Coabhängigkeit zu thematisieren und Veränderungen zuzulassen. Mit der Gruppe wollen wir einen Platz schaffen, um uns 2 x monatlich auszutauschen und gegenseitig zu stützen. In erster Linie dient diese Gruppe dazu, DIR selber zu helfen - völlig ohne Scham mal alles rauszulassen und neue Perspektiven zu erfahren. Du brauchst keine Scheu zu haben; jeder Anfang ist schwer. Aber Selbsthilfe hilft. Wir treffen uns jeden 2./4. Dienstag im Monat um 18:00 Uhr im Alkoholfreien-Begegnungs-Centrum ABC, Alt Marzahn 54, 12685 Berlin im Raum 2. Bitte in der Selbsthilfekontaktstelle Marzahn-Hellersdorf unter Tel. 5425103 oder per Mail an selbsthilfe@wuhletal.de anmelden

Kontakt: Tilmann Pfeiffer

Selbsthilfe-, Kontakt- und Beratungsstelle Marzahn-Hellersdorf

S E L B S T H I L F E

Alkohol & Depression "Babylon 821"

Herzlich Willkommen - In unserer Gruppe arbeiten wir für unsere individuellen Themen und Suchtproblematiken (Alkoholsucht und psychische Erkrankungen) LÖSUNGEN und andere Denkansätze. Hier findest Du den Freiraum, Deine Gedanken und Probleme authentisch und ehrlich zu äußern, dennoch erörtern wir unsere Themen immer LÖSUNGSORIENTIERT. Das schließt ein ganzheitliche Betrachtungsweise ein. Wir helfen einander aus dem engen "Tunnelblick" heraus eine positive bzw. übergeordnete Sichtweise auf unsere jeweiligen Probleme zu erlangen, diese neu zu betrachten und zu bewerten. Daher ist eine gewisse Offenheit für alternative Gedanken und Sichtweisen über das Leben eine gute Voraussetzung. Wir hinterfragen alte Denkmuster und Verhaltensweisen. Das beinhaltet ein hohes Maß an Selbstreflexion. Wir kommunizieren gewaltfrei, empathisch und in der ICH-Form. Unser Ziel ist letztendlich, dass Du mit einem besseren Lebensgefühl aus der Gruppe gehst, als Du gekommen bist. Wenn Du Dich von unserem Konzept angesprochen fühlst, würden wir uns freuen, Dich bei uns zu begrüßen! Für Babylon steht: - Mythos = Suchtentstehung - wurde immer wieder zerstört = man kann immer wieder fallen - wurde immer wieder aufgebaut = man muss immer wieder aufstehen - Verschollen/Saga = die Sucht schlummert in uns und man kann und muss etwas dagegen tun. Wir treffen uns jeden Montag um 18:00 Uhr im Alkoholfreien-Begegnungs-Centrum ABC, Alt Marzahn 54, 12685 Berlin im Raum 2. Bitte in der Selbsthilfekontaktstelle Marzahn-Hellersdorf unter Tel. 5425103 oder per Mail an selbsthilfe@wuhletal.de anmelden

Kontakt: Tilmann Pfeiffer

Selbsthilfe-, Kontakt- und Beratungsstelle Marzahn-Hellersdorf

Wuhletal-Psychosoziales Zentrum gemeinnützige GmbH - Stadtteilarbeit - Alt Marzahn 59a, 12685 Berlin

» [Inhaltsverzeichnis](#)

S E L B S T H I L F E

Neue Selbsthilfegruppe in Hohenschönhausen

Spielsucht

Du hast erkannt, dass du die Kontrolle über dein Leben verloren hast? Das Spiel - die Sucht - hat dich voll im Griff? DU WILLST DAS ÄNDERN? DU KANNST DAS ÄNDERN! Gegen die Krankheit gibt es eine Medizin: Reden, reden, reden und zuhören (lernen).Gemeinsam wollen wir uns auf diesem Weg zurück ins Leben unterstützen.

Bitte melde dich telefonisch oder per E-Mail an.

Selbsthilfekontaktstelle Lichtenberg- Horizont Hohenschönhausen

Ahrenshooper Str. 5

13051 Berlin

Tel 030 - 962 10 33

Mail info@selbsthilfe-lichtenberg.de

Netz www.selbsthilfe-lichtenberg.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

S E L B S T H I L F E

Neugründung in Buch

Vielfarbigkeit der Integration

Jeden Freitag um 17 Uhr treffen sich im Bucher Bürgerhaus russischsprachige Frauen, um sich über die Erfahrungen ihrer Integration auszutauschen.

Dabei ist eine Künstlerin aus Georgien, die die Gruppe mit kreativen Angeboten wie Malen, Töpfern usw. begleitet.

Anmeldung bitte an Dagmar Peinzger, Tel. 0162 5293458 oder selbsthilfeinbuch@albatrossgmbh.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

S E L B S T H I L F E

Sans Frontieres Initiative – Kamerunischer Kulturverein

Für Menschen aus Kamerun, die Unterstützung für das Leben in Deutschland brauchen, aber auch ihre Kultur pflegen wollen. SFI e.V. Berlin

WA N N: 2. Sonntag im Monat, Anmeldung erforderlich

WO: KIS Pankow im Stadtteilzentrum Pankow, Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin
KONTAKT: Tel 030 49 98 70 910,
kis@hvd-bb.de
www.sfi_mail@yahoo.fr

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE- JUNGE SELBSTHILFE

Stammtisch junge Selbsthilfe

Jeden letzten Dienstag im Monat um 19 Uhr

Bei unserem Live-Stammtisch im Juni haben wir dem Gewitter getrotzt und uns spontan in der Selbsthilfe-Kontaktstelle in Mitte getroffen. Unser langjähriges Stammcafé ist leider nichtmehr verfügbar. Wir treffen uns nun ab sofort im Lichtblick in der Birkenstr.33 in Moabit nahe dem U-Bhf. Je nach Wetterlage können wir es uns drinnen oder draußen gemütlich machen. Es ist ein Tisch auf "Junge Selbsthilfe" reserviert. Ihr erkennt uns aber auch an dem kleinen Aufsteller auf unserem Tisch. Wir freuen uns auf euch!

Alle Infos zu Standort und Anfahrt bekommt ihr nach Anmeldung per Mail. Anmeldung ab sofort über den Anmeldelink auf unserer Website unter

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

Projekt Junge Selbsthilfe in Berlin

StadtRand gGmbH Perleberger Str. 44 - 10559 Berlin

Tel: 030.3946364

junge-selbsthilfe@stadtrand-berlin.de

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

Instagram: jungeselbsthilfeberlin

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE- JUNGE SELBSTHILFE

Die Junge Gruppe "Sturm und Zwang"(Zwangserkrankung)

nimmt gern noch neue Leute auf.

Die Treffen vor Ort sind wieder möglich!

Bitte vor dem ersten Treffen in der Kontaktstelle melden. Wir haben verschiedene Räume mit bis zu acht Plätzen. Doch lieber hybrid? Wir haben ein gutes Mikrofon zur Nutzung besorgt.

Interessierte melden sich unter: junge-selbsthilfe@stadtrand-berlin.de

Tel 030 394 63 64.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE- JUNGE SELBSTHILFE

Junge Selbsthilfe

Lust am Leben

Junge Gruppe in Gründung für gemeinsame Aktivitäten, wo Leichtigkeit und Spaß im Vordergrund stehen, aber auch Gespräche möglich sind! Wir wollen uns regelmäßig treffen, um gemeinsam etwas zu unternehmen. Wir wollen uns miteinander wohl fühlen und Kraft für die Woche tanken können. Das erste Treffen findet am 02.08.2021 statt

Interessierte melden sich unter

junge-selbsthilfe@stadtrand-berlin.de

Tel 030 394 63 6

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE- JUNGE SELBSTHILFE

Junge Selbsthilfe

Online Meditationsgruppe

Aus dem Corona-Länder-Treff im Juni ist eine Online-Meditationsgruppe entstanden. Die Meditation ist für alle anonymen 12-Schritte-Gruppen und offen für alle, die an einer spirituellen Lebensweise interessiert sind. Nach einer geführten Meditation schreiben wir in einer 15-minütigen Stille alle Gedanken auf, die in uns aufsteigen. Danach teilen wir unsere innere Führung miteinander. Täglich um 6.30 Uhr - auch am Wochenende von einem/einer der Admins geleitet. Der Raum ist ab 6.00 Uhr offen.

Zugangsdaten via

junge-selbsthilfe@stadtrand-berlin.de

Tel 030 394 63 6

SELBSTHILFE - JUNGE SELBSTHILFE

Junge Selbsthilfe

Autoimmunerkrankung und Essstörung

Hashimoto, Rheuma & Co. + Ess-oderMagersucht? Deine Essstörung verstärkt deine Symptome? Du suchst einen Weg aus diesem Teufelskreis? Statt zu kämpfen möchtest du in der Lösung leben? Dann melde dich

Ratgeber, Selbsthilfegruppen, Ernährungspläne und Ärzte zu Essstörungen oder Autoimmunerkrankungen wie Rheuma und Hashimoto gibt es viele. Jedoch nicht für die, die an beiden oder gar noch mehr Erkrankungen leiden. Denn die Essstörung ist eine Krankheit, die Symptome aller Erkrankungen verstärkt und ins in einen Teufelskreis bringt. Finde hier Kraft, Hoffnung und Ermutigung. Gefühle und Gedanken im Umgang hiermit haben ebenso viel Raum wie Gespräche über Ärzte, Medikation und Selbsthilfepraktiken. Gesehen, verstanden und angenommen fühlen – bis wir es irgendwann selbst können - das ist unser Ziel. Selbstliebe und -annahme ist oft DER Schlüssel zur Genesung. Lasst uns gemeinsam lernen JA zu uns zu sagen; mit Gesprächen und Übungen wie Lachyoga, Innere-Kind-Arbeit, Meditation, Körperübungen. Gemeinsam sind wir stark!

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

Tel 030 - 394 63 64

» Inhaltsverzeichnis

SELBSTHILFE - JUNGE SELBSTHILFE

Gruppe in Gründung

Junge Menschen mit Schlaganfall

Immer öfter erreichen uns Anfragen jüngerer Betroffener und ihrer Ehe- oder Lebenspartner nach einer Kommunikationsmöglichkeit mit gleichaltrigen, gleichbetroffenen Menschen.

Der LVSB e.V. bietet daher an, eine Gruppe jüngerer Menschen, etwa im Alter zwischen 20 und 40, ins Leben zu rufen, in der sie eine ihren spezifischen Interessen entsprechende Plattform des Gedanken- und Erfahrungsaustausches finden können.

Kontakt und Anmeldung:

Landesselbsthilfeverband Schlaganfall- und Aphasie-Betroffener und gleichartig Behinderter Berlin e.V.

Geschäftsstelle: Tel. (030) 39 74 70 97 | E-Mail: mail@lvsb-ev.de

» Inhaltsverzeichnis

SELBSTHILFE - JUNGE SELBSTHILFE

NEU für junge Selbsthilfe

U20-Gruppe Depressionen und Ängste

sucht noch Gleichgesinnte für Treffen

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

Dann melde dich!

Erstkontakt über die Kontaktstelle

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

Tel 030 3 94 63 64

» Inhaltsverzeichnis

SELBSTHILFE ONLINE**Online- und Telefon-Angebote der Selbsthilfe**

Online-Angebote der Selbsthilfe in Berlin finden Sie hier:

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

Datenschutz auch in Krisenzeiten nicht vergessen

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

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE ONLINE

Kostenlos virtuelle Räume für Selbsthilfegruppen

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

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

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

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE ONLINE

Echte Stimmen – Der Berliner Selbsthilfepodcast bei spotify

Unsere Echte Stimme in dieser Episode: In dieser Folge haben wir Janatan zu Gast.

Er erzählt uns sehr bewegend über seinen Weg aus dem Iran nach Deutschland, wie er in die Sucht abgerutscht ist und in die damit verbundene Obdachlosigkeit. Wir sprechen darüber, wie er Hilfe gefunden hat und wie er zur iranisch- sprachigen Selbsthilfegemeinschaft von Narcotics Anonymous kam. Heute ist er fast zwei Jahre abstinent von allen Drogen. Wie wichtig es ist, eine Selbsthilfegruppe in der Muttersprache zu besuchen zu können, welche Aufgabe auch Sozialarbeitende als Multiplikator:innen haben ,was die Krankheit „Sucht“ aus Sicht von Janatan bedeutet und wie er heute in seiner Selbsthilfegruppe anderen hilft, erfahrt ihr in dieser sehr kraftvollen Echten Folge.

persisch sprachige Meeting von Narcotics Anonymous

<https://na-berlin.de/meetings/farsi-meetings/>

Janatans Buchempfehlung:

Jonathan - Die Möve , Autor: Richard Bach

Alternativer Link zum Stream: <https://echte-stimmen.podigee.io/18-perspektivwechsel>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE ONLINE

Potcast für Angehörige 'Neben Dir'

Der Podcast schenkt Angehörigen von Menschen, die mit einer Krankheit oder Behinderung leben eine Stimme und ein offenes Ohr. Er stellt die Themen, Sorgen, Herausforderungen und auch die vielen positiven Dinge aus IHREM Leben in den MITTELPUNKT. Das Projekt gestalten wir unabhängig und ehrenamtlich. Ihr könnt uns überall hören, wo es Podcasts gibt. Habt ihr Feedback oder Interviewpartner*innen für uns?

Dann mailt uns gern: nebendir@outlook.de

facebook.com/nebendir.podcastinstagram.com/nebendir.podcas

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE ONLINE

Online Gruppe in Gründung

Fibromyalgie & Empowerment für junge Frauen

Selbsthilfegruppe für den Erfahrungsaustausch von jungen Frauen (18 –40 Jahre) über das alltägliche Leben mit Fibromyalgie.

Ziel ist, sich gegenseitig zu unterstützen und zu stärken sowie gemeinsam Lösungen für die Herausforderungen des Alltags zu finden. In der Gruppe kannst du, in der gesundheitlichen Verfassung, in der du gerade bist, sein und teilnehmen.

Gründungstreffen 1. September 2021 - 13.30 -15.00 Uhr

Ort: online

Anmeldung: SHZ Neukölln-Nord -

Tel 030 -681 60 64

Mail info@selbsthilfe-neukoelln.de

Gebühren: kostenfrei

Selbsthilfezentrum Neukölln - Lipschitzallee 80 - 12353Berlin

shkgropiusstadt@t-online.de

www.stzneukoelln.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE ONLINE

Neu!!

Overeaters Anonymous „BigBookStudy“, online und via Telefon

jeden Dienstag von 20:00 – 21:00Uhr

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

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

Aufzeichnungen und Infos könnt ihr auch über folgende Website bekommen:

<https://bigbookstudyoa.weebly.com>

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

Wir freuen uns auf den Austausch mit dir!

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE ONLINE

Digitale Angebote für zugewanderte Menschen

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

Das jeweils aktuelle Wochenprogramm findet sich hier:

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

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PROJEKTE

Das Psoriasis Forum Berlin e.V. löst sich auf und Rolf Blaga verabschiedet sich

Liebe langjährige Mitstreiterinnen und Mitstreiter!

Danke an Euch, dass Ihr mich in den vergangenen 30 Jahren auf die eine oder andere Art und Weise unterstützt habt! Ich werde zum Ende dieses Jahres mein Engagement für die Berliner Selbsthilfe beenden.

Detlef Fronhöfer hat mich erst kürzlich als „Urgestein“ bezeichnet. Selbst zähle mich eher zur zweiten Generation derjenigen, die Ende der 80-er Jahre eine Patienten-Selbsthilfegruppe gegründet haben. Uns ging es vor allem darum, das Informationsmonopol von Ärzten zu durchbrechen. Daraus hat sich der Psoriasis Forum Berlin e.V. entwickelt. Der wird nun Ende 2021 aufgelöst. Als „Selbsthilfegruppe für Menschen mit Schuppenflechte“ treffen sich Betroffene aber weiterhin. Ich werde mich zukünftig darauf konzentrieren, als Leiter der „Arbeitsgruppe Medizin und Gesundheit“ bei Transparency Deutschland aktiv zu sein.

Die Psoriasis-Gruppe fiel bei öffentlichen Veranstaltungen dadurch auf, dass sich das Publikum vor dem Stand drängelte. Wir verteilten großzügig Proben von Hautprodukten. Vor allem, um leichter damit verbundene Probleme ansprechen zu können. Weil das als Werbung missverstanden werden könnte, haben manche uns dafür kritisiert. Unsere Treffen verstanden wir als „Volkshochschule für Psoriater“. Wir hatten ein Netzwerk von Ärzten und Experten, die bereit waren, bei uns Vorträge zu halten. Seit 1997 haben wir zusätzlich das Selbsthilfe-Onlineportal Psoriasis-Netz betrieben. Die meiste Arbeit wurde, wie so oft, von nur ganz wenigen Aktiven gemacht. Sie war trotzdem erfolgreich, weil uns immer wieder hilfsbereite Unterstützer zur Seite standen!

Wie einige wissen, habe ich mich auch außerhalb unserer Psoriasis-Gruppe für die Berliner Selbsthilfe eingesetzt. So war ich einer der drei Sprecher des Berliner Selbsthilfe-Forums. Das war gedacht als „Sprachrohr der Berliner Selbsthilfe-Initiativen, vor allem im Gesundheitsbereich“. Das Gremium wurde nie so richtig angenommen und ist inzwischen sang- und klanglos beerdigt worden.

Meine Botschaften haben mir nicht nur Sympathien eingebracht: Schon früh vertrat ich die These, die Zukunft der Selbsthilfe liege im Internet. Das empfanden damals viele als Angriff auf ihre bestehenden Gruppen. Auch meine zweite Behauptung war heftig umstritten: Immer wieder habe ich davor gewarnt, dass Sponsoring durch Pharmafirmen die Selbsthilfe finanziell abhängig und ihrem Urteil beeinflussbar machen würde. Das weisen nach wie vor manche weit von sich.

Eine neue Generation entwickelte die Idee des „Selbsthilfe-Festivals“. Ich wurde als „alter Hase“ in dieser Gruppe voll akzeptiert. In den Anfängen erinnerte ich diese „jungen Wilden“ öfters einmal daran, dass viele der angesprochenen Selbsthilfe-Aktiven ihre Eltern sein könnten. Das sollten sie bei ihren Angeboten berücksichtigen, vor allem aber bei ihren Schlagworten voller „Anglizismen“.

In der Landesvereinigung Selbsthilfe Berlin habe ich darauf gedrängt, sich politisch mehr damit zu beschäftigen, wie die Selbsthilfe in Berlin verbessert werden könnte. Der Vorstand hat bewirkt, dass ich mit der „Berliner Ehrennadel für besonderes soziales Engagement“ ausgezeichnet wurde. Diese Ehrung hätten natürlich noch viel mehr Aktive aus der Berliner Selbsthilfe verdient!

Ich verabschiede mich von Euch allen! Für mich persönlich kann ich die zahlreichen Sozialstudien bestätigen, nach denen ehrenamtliche Tätigkeit sich positiv auf die Gesundheit, das Selbstvertrauen und den Glücksfaktor auswirkt. Zur Nachahmung empfohlen! - Rolf Blage

» [Inhaltsverzeichnis](#)

BERATUNG DER SELBSTHILFE FÜR DIE SELBSTHILFE

Angehörigen-Peer-Qualifizierung 2022 - Bewerber*innen gesucht

Angehörige beraten Angehörige – Der ApK-Berlin sucht Teilnehmende für die Peer-Qualifizierung! Wir freuen uns sehr darüber, das Angebot der Peer-Qualifizierung für Angehörige psychisch erkrankter Menschen zu erneuern. Ziel ist es, mit Hilfe der Qualifizierung das Angebot an unabhängiger Beratung für Angehörige berlinweit zu implementieren. Die Nachfrage nach Beratung wächst und wir freuen uns über neue Aktive in unserem ApK-Team.

Die Qualifizierung ist kostenlos. Mit einer Teilnahme an dieser Qualifizierung ist eine ehrenamtliche Tätigkeit im ApK Berlin verbunden. Der Kurs beginnt voraussichtlich im Januar 2022.

Wir freuen uns auf zahlreiche Bewerbungen.

Weitere Information finden Sie unter: <https://www.apk-berlin.de/de/unsere-themen/qualifizierung>

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung unter: info@apk-berlin.de oder weissenborn@apk-berlin.de

ANGEHÖRIGEN-PEER-BERATUNG

Aus Erfahrung Wissen und Kompetenzen entwickeln, um Angehörige in Krisen beraten zu können. Unser Ziel ist es, Angehörigen Peer-Beratung als unabhängiges Beratungsangebot des ApK LV Berlin e.V. berlinweit zu etablieren. Damit soll den Angehörigen von Menschen mit psychischen Krisen/Erkrankungen die Möglichkeit geboten werden, konkrete Ansprechpartner*innen zu finden. Das Peer-to-Peer-Modell ermöglicht eine Begegnung auf Augenhöhe und bietet den Anfragenden Entlastung durch Erfahrungsaus-

tausch und Wissensvermittlung. Gesucht werden Nahestehende von Menschen mit psychischen Krisen/Erkrankungen mit dem Ziel, sie zu qualifizieren, um ihnen einen Weg in die Angehörigenberatung zu ermöglichen

Seit 1989 beraten und begleiten wir Angehörige von Menschen mit psychosozialen Problemen in Ihrem Alltag. Als Landesverband Berlin e.V. sind wir Ansprechpartner sowohl für Angehörige (nahestehende Bezugspersonen) als auch für Krisenerfahrene und Mitarbeitende des psychiatrischen Versorgungssystems. Ein wesentlicher Bestandteil der Verbandsarbeit besteht darin, den Austausch zu fördern. Wir tragen die Erfahrung und das Wissen der Angehörigen an Entscheidungstragende und Multiplikator*innen heran, weisen auf Defizite, Mängel und Ungerechtigkeiten hin und treten für deren Beseitigung ein.

VORAUSSETZUNGEN FÜR DIE TEILNAHME

- Eigene Erfahrungen mit dem Leben mit Menschen mit psychischen Krisen/Erkrankungen
- Offenheit gegenüber religiösen und weltanschaulichen Fragen sowie gegenüber Lebensentwürfen, die vom eigenen (erheblich) abweichen
- Bereitschaft zur Selbstreflexion
- Belastungsfähigkeit
- Einfühlungsvermögen
- Teamfähigkeit
- selbst nicht in akuter Krisensituation befindlich

HILFREICHES WISSEN MITTEILEN

Die Schulung beinhaltet Theorie- und Praxisanteile mit einem Stundenumfang von 180 Stunden. Wesentlicher Bestandteil ist die Tandem-Moderation, bei der unterschiedliche Perspektiven und das Wissen von Angehörigen und Profis gleichwertig vermittelt werden. Ferner werden dialogische Veranstaltungen den Teilnehmenden erlauben, sich mit der Betroffenenperspektive auseinanderzusetzen. Wir bieten eine Gruppenfortbildung jeweils freitags und/oder samstags an.

Block I: Rolle der Angehörigen, Peer-Beratungskonzept, Konzepte und Modelle zu Krankheit und Gesundheit, Psychiatrisches Versorgungssystem

Block II: Kommunikation I-III, Klinische und soziale Perspektiven, Interventionen, Stigmata, Krise / Notfall, Rechtsgrundlagen

Block III Tandemberatung ApK Berlin, Praxis im Versorgungssystem, Abschlussarbeit mit Präsentation

Bitte bewerben Sie sich schriftlich (gerne auch per Mail).

Ihre Bewerbung sollte folgende Punkte enthalten:

- Kurzes Motivationsschreiben
- Kurzer Lebenslauf
- Welche Angehörigen-Perspektive bringen Sie ein?
- Was sind Ihre Erfahrungen?

Ihrer Bewerbung folgt in den nächsten Wochen ein persönliches Bewerbungsgespräch, zu dem wir Sie rechtzeitig einladen werden.

Projektleitung Gudrun Weißenborn Dipl. Rehabilitationspädagogin -

Wissenschaftliche Leitung Luciana Degano-Kieser Psychiaterin, MPH

Für weitere Informationen wenden Sie sich an den ANGEHÖRIGENAKADEMIE | KURSE

ApK LV Berlin e.V.

Angehörige psychisch erkrankter Menschen Landesverband Berlin e.V.

Mannheimer Straße 32

10713 Berlin

Tel. +49 (30) 863 957 01

Fax. +49 (30) 863 957 02

info@apk-berlin.de

www.apk-berlin.de

Kontakt: Gudrun Weißenborn

weissenborn@apk-berlin.de

Tel. +49 (30) 84 31 57 14

» Inhaltsverzeichnis

Die Sozialberatung bei SEKIS

telefonisch, digital und nach Anmeldung auch vor Ort

Anmeldung erforderlich

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

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

Bitte vereinbaren Sie vorab einen Termin!

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

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Selbsthilfe-Zentrum Reinickendorf Psychosoziale Beratung

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

Beraterin Jeannine Schätzle - Sozialarbeiterin / Sozialpädagogin

Zeit nach Vereinbarung

Kosten kostenfrei

Anmeldung und Informationen

Tel 030 / 4 16 48 42 oder

Mail selbsthilfezentrum@unionhilfswerk.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

BARRIEREFREIHEIT

Informationen über Selbsthilfe in Gebärdensprache

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

<https://www.youtube.com/channel/UCgCCXfZ7rFIXEVW6HTwHpGQ/>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

BARRIEREFREIHEIT

Informationen über Selbsthilfe in Leichter Sprache

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

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

BARRIEREFREIHEIT

Informationen zu Corona in verschiedenen Sprachen und Leichter Sprache

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

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PATENTENINTERESSEN

Long und Post COVID: Erste Patientenleitlinie für Betroffene und Angehörige

Gemeinsam mit Patienten und Selbsthilfegruppen haben 16 medizinische Fachgesellschaften einen [Patientenleitfaden](#) entwickelt, der häufige Symptome von Long und Post COVID beschreibt und erklärt, wie Betroffene sich verhalten können. Doch es sei noch immer viele unbekannt, erklärten die drei Lungenfachärzte, die das Papier stellvertretend für die Gruppe der Autoren vorstellten.

Erst zu Beginn dieser Woche hatte die Weltgesundheitsorganisation WHO erstmals eine [Falldefinition](#) für Post COVID herausgegeben und damit eine Abgrenzung zu Long COVID geschaffen. Auch die neue Patientenleitlinie unterstreicht die klare Unterscheidung und was damit einhergeht.

„Long COVID schließt sich an eine akute COVID-Infektion an und geht den bisherigen Erkenntnissen zufolge häufig mit Husten und Gliederschmerzen einher, es wird häufig von Fatigue berichtet, es kann zu Geruchs- und Denkstörungen sowie Herzrasen kommen“, erklärte Christian Gogoll, federführender Koordinator der Patientenleitlinie und Oberarzt an der Evangelischen Lungenklinik in Berlin-Buch.

Es handelt sich um eine verzögerte Wiederherstellung der Gesundheit. Die damit einhergehenden Beschwerden können mehr als vier Wochen nach der akuten Erkrankung anhalten. Post COVID beschreibe hingegen das Krankheitsbild ab der zwölften Woche nach der ursprünglichen Infektion. Dabei könnten Symptome bei zuvor Erkrankten auftreten, die einen milden Verlauf hatten oder sich nach einer schweren Erkrankung wieder gesund gefühlt hatten. Zudem könne die Erkrankung in Schüben auftreten und sich nach kurzen Phasen der Besserung erneut bemerkbar machen. Wie lange die Symptome anhalten können, sei aufgrund der bisher erst knapp anderthalb Jahre langen Beobachtungszeit noch völlig unklar.

„Bei einem Großteil der Fälle bilden sich die Symptome im Verlauf einiger Wochen bis Monate vollständig zurück“, wird Claus Vogelmeier, Vorsitzender der Deutschen Lungenstiftung (DLS) in einer Mitteilung zitiert, die parallel zur Veröffentlichung der Leitlinie herausgegeben wurde. Meist gebe es keine bleibenden Schäden.

Doch schon bei der Diagnose gibt es derzeit noch große Probleme. Laut Leitlinie wird im Zusammenhang mit Long und Post COVID von mehr als 200 verschiedene Symptome berichtet.

„Bislang scheint es dabei drei große Gruppen zu geben“, so Gogoll, „eine Gruppe, die überwiegend unter Fatigue, also starker Erschöpfung leidet, eine zweite Gruppe mit körperlichen Beschwerden wie Atemnot, herzrasen, Herzmuskelentzündung und eine dritte Gruppe, die neurologische Beschwerden wie Denk- und Konzentrationsstörungen klagt“. Über die Häufigkeit der Symptome gibt es bisher widersprüchliche Angaben.

Auch bei der Anzahl der Betroffenen gibt es noch große Unsicherheiten. „Die bisherigen Erkenntnisse deuten darauf hin, dass etwa zehn bis 14 Prozent der COVID-19-Erkrankten von Long COVID betroffen sind, bei Post COVID sind es etwa zwei Prozent“, so Gogoll weiter. Er wirkte in einer Doppelrolle an der Leitlinie mit, da er auch selbst schwer an COVID-19 erkrankt war und beatmet werden musste.

„Es war auch schnell klar, dass Patienten in verständlicher Sprache informiert werden müssen, auch um Fehlinformationen vorzubeugen, die zum Teil etwa in Selbsthilfegruppen gestreut werden“, so Gogoll. Als Betroffener habe er die Möglichkeit gehabt, die Gruppen bei der Erstellung der Leitlinie mit ins Boot zu holen und eine Zusammenarbeit zu organisieren.

Denn an die Betroffenen und ihre Angehörigen sowie nahe stehende Personen oder Pflegende soll sich das Papier in erster Linie richten.

„In erster Instanz sollten Patienten immer eine Hausarztpraxis kontaktieren – idealerweise die, in der sie bereits bekannt sind und die ihre Krankengeschichte kennt“, so Gogoll. „Dieses Vorgehen verhindert, dass sich Betroffene bei unterschiedlichen Spezialisten vorstellen und, auf sich allein gestellt, von Termin zu Termin durchkämpfen müssen.“

Christian Taube, stellvertretender Vorsitzender der DLS, rief dazu auf, sich impfen zu lassen. „Es ist noch nicht abschließend geklärt, aber es ist zu erwarten, dass Long COVID durch Entzündungen bedingt wird. Ungeimpft dauert eine COVID-19-Infektion bis zu 14 Tage, geimpft zwei bis drei. Die Entzündungsphase ist also deutlich geringer. Durch Durchbruchinfektionen dürfte Long COVID seltener sein“, so Taube.

Er warnte zudem vor vermeintlichen Heilsbringern wie Nahrungsergänzungsmitteln. „Die Wirksamkeit ist in der Regel nicht durch Studien belegt“, so der Pneumologe. Patienten müssten sich bewusst sein, dass bei Werbung mit Heilversprechen immer große Vorsicht geboten sei.

Links zum Thema

[Long COVID bei Kindern: Niedersächsische Studie geplant](#)

[Long-COVID-Syndrom: Deutsche Rentenversicherung weist auf Reha-Möglichkeiten hin](#)

[Coronaspätfolgen: Weitere Förderung für Forschung](#)

[Long COVID beim Krankenhauspersonal verstärkt Pflegemangel](#)

Quelle: [aerzteblatt.de](#), Freitag, 8. Oktober 2021

» [Inhaltsverzeichnis](#)

| | |
|----------------------|------------------|
| Aktiv in Selbsthilfe | Fortbildung 2021 |
| | |

Fortbildungsveranstaltungen in Zeiten von Corona

Liebe Aktive in der Selbsthilfe,
 die aktuelle Lage rund um Corona fordert die Umsetzung von Fortbildungsveranstaltungen weiterhin Flexibilität. Unsere Veranstaltungen werden unter Einhaltung der jeweils aktuellen Vorgaben zur COVID-19-Prävention des Landes Berlin durchgeführt. **Ab September 2021 finden die Veranstaltungen - natürlich unter dem Vorbehalt der aktuellen Inzidenzwerte - soweit möglich wieder als Präsenzangebote statt.**

Die folgenden Fortbildungsveranstaltungen finden nur unter Vorbehalt statt.

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

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

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme! Ihr Team Fortbildung

Der Zugang zur Veranstaltungen ist barrierearm gehalten und überwiegend für Menschen mit Bewegungseinschränkungen möglich und wird mit diesem Icon markiert. Bei Bedarf können Hilfsmittel, die das akustische Verstehen erleichtern (Ringschleife, Gebärdensprache) beantragt werden.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

| | |
|----------------------|------------------|
| Aktiv in Selbsthilfe | Fortbildung 2021 |
| | |

Hybrid-Angebot:

Förderung der Selbsthilfe durch Krankenkassen - Regelungen der Förderung nach § 20h SGB V

Montag, 1. November 2021 | 15 – 18 Uhr

SEKIS – Selbsthilfekontakt- und Informationsstelle

Bismarckstr. 101 (Eingang Weimarerstr.) | 10625 Berlin

Vor-Ort-Angebot mit gleichzeitiger Zuschaltung per Video

Seit vielen Jahren wird die gesundheitliche Selbsthilfe durch die Krankenkassen gefördert. Die Förderung geschieht über eine Pauschal- oder Projektförderung und ist für Selbsthilfegruppen und-organisationen etwas unterschiedlich. Auch gibt es immer wieder im laufenden Jahr Änderungen der Grundlagen der Förderung. Um über die aktuelle Fördersituation am Ende des Jahres für das kommende Jahr zu informieren, findet regelmäßig diese Informationsveranstaltung statt. Die Informationsveranstaltung wird von Mitarbeitenden der AOK Nordost durchgeführt und dient der Vorstellung und Vermittlung der Grundlagen und Leitsätze der Krankenkassenförderung. Auch die neusten Entwicklungen und Änderungen werden eingehend erläutert und es gibt Raum, um auf Ihre individuellen Fragen einzugehen.

Kosten: Keine

Tel.: 030 890 285 39

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Online: www.sekis.de/Fortbildung

Leitung: Detlef Fronhöfer, Diana Gromm (AOK Nordost)

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

| | |
|----------------------|------------------|
| Aktiv in Selbsthilfe | Fortbildung 2021 |
| | |

Integration neuer Mitglieder – Von Willkommensritualen und Abläufen

Donnerstag, 04. November und 11. November 2021 | 19.00 - 21.00 Uhr

KIS im Stadtteilzentrum Prenzlauer Berg, Fehrbelliner Straße 92, 10119 Berlin, Galerie

Selbsthilfegruppen leben von ihren Mitgliedern und deren Zusammenhalt. Dabei gibt es meist eine gewisse Fluktuation und immer wieder kommen „Neue“ dazu. Das bedeutet viel Potential, aber auch Herausforderungen für die bestehende Gruppe. Einerseits kommt durch neue Mitglieder „frischer Wind“ in die Gruppe, andererseits kann es zu Veränderungen, Irritationen oder Störungen durch den Zuwachs kommen. Hier wollen wir ansetzen und uns gemeinsam Gedanken um neue Mitglieder machen:

- In welcher Art und Weise wollen wir neue Mitglieder aufnehmen?
- Haben wir dafür klar abgesprochene Vorgehensweisen?
- Wie können wir neue Mitglieder willkommen heißen und sie mit unseren Regeln, Abläufen und unserer Kultur vertraut machen?
- Wie viel Raum möchten wir den neuen Mitgliedern zu Beginn und während der ersten Treffen geben?
- Was können wir tun, damit neue Mitglieder weder sich noch die Gruppe überfordern?

Diese und ähnliche Fragen werden uns in diesem Seminar beschäftigen, dabei werden die Besonderheiten verschiedener Selbsthilfegruppen berücksichtigt.

Referent: Götz Liefert, Nora Fieling, Arbeitskreis Fortbildung

ANMELDUNG: telefonisch unter 030 890 285 39

oder per E-Mail an fortbildung@sekis-berlin.de

www.sekis.de/Fortbildung

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2021

Selbsthilfe und Migration:

Selbsthilfe entdecken - Gründung und Gestaltung von muttersprachlichen Selbsthilfegruppen

Donnerstag, 04. November 2021 | 18-21 Uhr - englisch

Donnerstag, 18. November 2021 | 18-21 Uhr - arabisch

Donnerstag, 25. November 2021 | 18-21 Uhr - russisch

Selbsthilfe- Kontakt- und Beratungsstelle Mitte, StadtRand gGmbH

Perleberger Str. 44 | 10559 Berlin

Überall in Berlin treffen sich Menschen in Selbsthilfegruppen, um schwierige Situationen gemeinsam besser zu bewältigen. Hier erleben sie es, · verstanden zu werden, weil jemand kennt, was ich erlebe. · selbst die Verantwortung für sich in die Hand zu nehmen · voneinander zu lernen, denn es gibt viele Wege zu einem Ziel. In der Gruppe sind alle gefordert sich einzubringen, denn kein Profi gestaltet die Treffen. Das macht selbstständig und selbstbewusst. Und es kostet kein Geld – denn die Arbeit macht man ja selbst. Diese Fortbildung möchte vorstellen, wie Selbsthilfegruppen arbeiten und funktionieren. Viele Beispiele zeigen, wie die gemeinsamen Treffen gut gestaltet werden können und wo vielleicht Schwierigkeiten auftreten. Am Ende der Fortbildung nehmen alle Teilnehmer*innen viel Material mit nach Hause um vielleicht anschließend für das eigene Thema selbst eine Gruppe aufzubauen. Die Fortbildung wird im Laufe des Jahres in jeweils unterschiedlichen Sprachen wiederholt. Auch in deutscher Sprache wird es eine Veranstaltung geben (siehe Seite 14 hier im Heft). Ihre Muttersprache ist dieses Jahr noch nicht dabei? Sprechen Sie uns an und wir schauen, was trotzdem möglich ist. Gerne kommen wir auch in Ihre Organisation um gemeinsam zu überlegen, wie Sie eine Gruppe in Ihren Räumen aufbauen könnten. Schreiben Sie dazu eine Nachricht an: fortbildung@sekis-berlin.de

Selbsthilfe entdecken – Gründung und Gestaltung muttersprachlicher Selbsthilfegruppen (englisch)

Donnerstag, 04. November 2021 | 18-21 Uhr

All over Berlin people are meeting in selfhelpgroups. They are trying to cope with difficult situations in a community of others who are facing the same problem. All members participate actively - no professionals are involved in the meetings. That helps to become independent and selfconfident.

Together they experience:

- to be understood, because others also know what you are going through
- to take matters into one's own hand
- to learn from each other

This training wants to show how selfhelpgroups work. Many examples will show how meetings may be organized and where to be aware of difficulties. At the end of the training the participants will hopefully be enabled to start a group themselves.

Selbsthilfe entdecken – Gründung und Gestaltung muttersprachlicher Selbsthilfegruppen (arabisch)

Donnerstag, 18. November 2021 | 18-21 Uhr

Selbsthilfe entdecken – Gründung und Gestaltung muttersprachlicher Selbsthilfegruppen (russisch)

Donnerstag, 25. November 2021 | 18-21 Uhr

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

Anmeldung: Tel.: 030 890 285 39

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Online: www.sekis.de/Fortbildung

Kosten: 5,- €

Leitung: AK Selbsthilfe und Migration

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2021

Kurzzeitselbsthilfe: Selbsthilfe auf Zeit

Mittwoch, 10. November 2021 | 18 – 21 Uhr

Selbsthilfetreffpunkt im Nachbarschaftshaus Friedenau

Holsteinische Str. 30 | 12161 Berlin

Die meisten Selbsthilfegruppen sind auf Dauer angelegt – so zumindest der Plan. Trotzdem gibt es immer wieder Gruppen, die nur für eine kurze Weile existieren, etwa, weil es langfristig nicht genügend Interessierte gibt. Doch das muss nicht unbedingt schlecht sein! Manchmal ist es sogar vorteilhaft, eine Gruppe von Beginn an als Kurzzeitgruppe zu konzipieren. Die Vereinbarung, sich nur für beispielsweise fünf Termine zu treffen, erleichtert es einigen Interessierten, sich auf die Gruppe einzulassen. Und der Gewinn aus den Zusammenkünften kann dennoch enorm sein. Wie Kurzzeitselbsthilfe praktisch funktionieren kann, darüber wollen wir sprechen – und zu Gruppengründungen ermutigen! Auch dann, wenn diese nicht dauerhaft bestehen sollen, sondern bewusst nur ein Stückchen des Weges gemeinsam gegangen wird.

Kosten: 5,- €

Tel.: 030 890 285 39

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Online: www.sekis.de/Fortbildung

Leitung: Katarina Schneider, Birgit Sowade (Arbeitskreis Fortbildung)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2021

Supervision für Mitglieder von Selbsthilfegruppen - Unterstützung bei Problemen

Donnerstag, 18. November 18 – 21 Uhr

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

evt. auch als Online-Veranstaltung (in Abhängigkeit von der Pandemie)

Gruppenarbeit und Kommunikation

Selbsthilfegruppen müssen häufig eine Vielzahl von Herausforderungen und Schwierigkeiten bewältigen. In

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

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

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

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2021

Präsenzangebot:

Streiten, aber richtig ... - Konfliktbewältigung mit „Gewaltfreier Kommunikation“

Montag, 29. November 2021 | 15 – 19 Uhr

SEKIS – Selbsthilfekontakt- und Informationsstelle

Bismarckstr. 101 (Eingang Weimarerstr.) | 10625 Berlin

Einfühlung in den*die Andere*n und sich selbst ist eine wesentliche Fähigkeit, um eine aggressive Kommunikation zu entschärfen. Durch eine empathische Haltung kann es zu einem echten Kontakt mit dem Anderen kommen und Ärger, Frust und Wut weichen dem Verständnis. Mit Hilfe der vier Schritte des Konzepts der ‚Gewaltfreien Kommunikation‘ nach Marshall Rosenberg können wir auch herausfordernden Situationen begegnen. Ärger hat immer einen lebensbejahenden Kern, den es zu entdecken gilt. Wir üben sowohl unseren eigenen Ärger auszudrücken als auch die aggressive Äußerung der Anderen zu verstehen und zu „übersetzen“. Gewaltfreie Kommunikation beruht auf der Annahme, dass jeder Mensch das ihm Mögliche zur Verständigung beiträgt. In der Gruppe arbeiten wir gemeinsam an einer eigenen Beispielsituation. Nach der gemeinsamen Auswertung besprechen wir Möglichkeiten und Grenzen der Gewaltfreien Kommunikation.

Dieser Workshop setzt die Teilnahme an einer Einführung in „Gewaltfreier Kommunikation“ voraus. (Siehe: Nicht immer nett - 19. Juni 2021)

Kosten: 5,- €
Tel.: 030 890 285 39
E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de
Online: www.sekis.de/Fortbildung
Leitung: Renate Giese, (Trainerin für „Gewaltfreie Kommunikation“)

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Das Blitzlicht

Mittwoch, 8. Dezember 2021 | 18 – 21 Uhr

SEKIS – Selbsthilfekontakt- und Informationsstelle

Bismarckstr. 101 (Eingang Weimarerstr.) | 10625 Berlin

In der Selbsthilfe werden Treffen oft mit einem sogenannten „Blitzlicht“ begonnen und beendet. Das ist eine bewährte Methode bei der jede*r Teilnehmende kurz sein Befinden, Meinung oder Anliegen an die Gruppe nennen kann. So können Blitzlichter kreativ und vielfältig eingesetzt werden, um den Gruppenverlauf zu strukturieren, Akzente zu setzen. Wir werden in dieser Fortbildung sehr verschiedene Arten von Blitzlichtern kennenlernen. Hilfreich können diese kurzen Stimmungsbilder auch bei Krisen oder Stagnation in der Gruppe sein oder um den Grundsatz „Störungen haben Vorrang“ unkompliziert umsetzen zu können. Dabei werden wir kreative Materialien wie Symbole, Motivkarten oder Alltagsgegenstände, bis hin zu nonverbalen Möglichkeiten nutzen. Auch möchten wir uns über die unterschiedlichen Erfahrungen der Teilnehmenden im Umgang mit Blitzlichtern austauschen und Strategien zum Umgang mit Problemen, wie z. B. ausufernden Blitzlichtern, erarbeiten.

Kosten: 5,- €

Tel.: 030 890 285 39

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Online: www.sekis.de/Fortbildung

Leitung: Sabine von Wegerer, Jens Erik Geißler (Arbeitskreis Fortbildung)

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Präsenzangebot

Fit für Kooperationen

Wie Selbsthilfe-Aktive und Gesundheitseinrichtungen gewinnbringend zusammenarbeiten können

Samstag, 11. Dezember 2021 | 10-16 Uhr

SEKIS – Selbsthilfekontakt- und Informationsstelle

Bismarckstr. 101 (Eingang Weimarerstr.) | 10625 Berlin

Eine Veranstaltung für Selbsthilfeaktive, die mit Gesundheitseinrichtungen zusammenarbeiten oder dies planen. Ziel des Workshops ist es, herauszufinden ob und wie Selbsthilfegruppen sich als Kooperationspartner*innen im professionellen Gesundheitssystem einbringen können und wollen. Folgenden Fragen gehen wir dabei auf den Grund:

- Was braucht es, um für eine Zusammenarbeit auf Augenhöhe mit professionellen Einrichtungen vorbereitet zu sein?
- Welche Ressourcen bringen wir mit, um den Prozess kreativ und selbstbewusst voranzubringen?
- Was sind unsere Erwartungen und Anliegen?
- Wie sieht eigentlich eine gelungene Zusammenarbeit aus?
- An welchen Stellen sind Schwierigkeiten zu erwarten?

Der Erfahrungsaustausch mit anderen Aktiven aus der Selbsthilfe und das Reflektieren der eigenen Rolle in Einzelarbeit und Kleingruppen sowie im Plenum unterstützt Gruppen ihr Expert*innenwissen aus eigener Betroffenheit, auf Augenhöhe zu vertreten. Die Fortbildung orientiert sich an dem Vorgehen, das dem „Netzwerk Selbsthilfefreundlichkeit und Patient*innenorientierung zugrunde liegt.

Kosten: 10,- €
Tel.: 030 890 285 39
E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de
Online: www.sekis.de/Fortbildung
Leitung: Ines Krahn
Koordination Netzwerk Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung im
Gesundheitswesen

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PUBLIKATIONEN

Die Demokratie braucht uns!

In einer Zeit, in der gesellschaftliche Gräben immer tiefer werden, steht die Demokratie nicht nur in Deutschland unter Druck. Doch wie gelingt eine Demokratie, die mehr Austausch und gemeinsame Beschlüsse ermöglicht und alle mit einbezieht, unabhängig von Faktoren wie Bildung, Einkommen oder politischer Erfahrung? Was wäre, wenn ein Team an der Spitze unseres Landes regieren würde? Sollten die Koalitionsverhandlungen von externen Moderator/innen begleitet werden? Wie kann uns die Konfliktforschung helfen, ein besseres Miteinander zu schaffen? Aus ihrer langjährigen Erfahrung gibt die Autorin Einblicke in das politische Alltagsgeschehen, verdeutlicht die Möglichkeiten und Grenzen politischen Handelns und zeigt, dass eine erlebbare und beteiligungsorientierte Demokratie zu einer zufriedeneren Gesellschaft führen kann.

Claudine Nierth: Die Demokratie braucht uns! Für eine Kultur des Miteinander.
München 2021, 256 S., 18,00 Euro, ISBN 978-3-442-31646-5

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

Die Veranstaltungsankündigungen finden Sie auch online

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

05. - 12. November 2021

Erwerbslos, krankgeschrieben, erwerbsgemindert

Wo stehe ich und wo will ich hin?

3 Einrichtungen –3 Blickrichtungen –3-fach unterstützt

Viele Frauen*, die beruflich aus der Bahn geworfen wurden, stehen körperlich, psychisch und finanziell unter großen Belastungen. Der dreiteilige Kurseröffnet Möglichkeiten, die gesundheitlichen Auswirkungen wahrzunehmen und die eigene Orientierung, das eigene Wohlbefinden zu stärken.

1.Tag:

Susanne Kaszinski von KOBRA lädt ein, den aktuellen Gesundheitszustand zu reflektieren und einzuschätzen, was stimmig ist: Jetzt beruflich wieder einsteigen? Oder was sollte bis zu einer beruflichen Rückkehr geschehen? Was bedeutet für mich „Rückkehr“? Zurück zu einem bestehenden Arbeitsplatz oder eine neue Stelle suchen? Was brauche ich dafür? Oder will ich die Unterbrechung zur Neuorientierung nutzen? Oder kommen Alternativen zur Erwerbsarbeit in Betracht?

Freitag, 05.11.2021 von 9:30 h bis 13:30 Uhr

je nach Lage findet der Kurs bei KOBRA in Berlin, Kottbusser Damm 79, 1. Hof, Ausgang B, 4. Etage, 10967 oder online statt.

2.Tag:

Monika Fränznick vom Feministischen Frauengesundheitszentrumknüpft an den aktuellen Gesundheitszustand an und vermittelt Informationen, Austausch und kleine alltagstaugliche Übungen mit großer Wirkung: Wie kann ich mein Wohlbefinden in dieser stressvollen Lebenssituation stärken? Wie kann ich einen liebevolleren Umgang mit mir selbst entwickeln? Wie kann ich gut für mich sorgen und mich abgrenzen? Wie kann ich aktiv werden? Welche Selbsthilfemöglichkeiten gibt es?

Freitag, den 12.11.2021 von 9:30 h bis 13:30 Uhr

je nach Lage findet der Kurs im FFGZ, Bamberger Str. 51, 10777 Berlin oder online statt.

3.Tag:

Ulrike Haase vom Netzwerk behinderter Frauen Berlin e.V. informiert über Hilfen bei der Jobsuche wie z.B. Integrationsfachdienst, Reha-Team der Agentur für Arbeit, Reha-Servicestellen berufliche Rehabilitation und andere Unterstützungsmöglichkeiten. Aus belastenden Erlebnissen mit Ämtern und Behörden können durch Fallbeispiele gemeinsam Strategien entwickelt werden, um ähnlichen Situationen zukünftig gelassener zu begegnen. Das Netzwerk bietet an, dass sich Teilnehmerinnen* nach dem Kurs weiterhin als Gruppe treffen können.

Der Kurs findet am

Mittwoch, den 17.11.2021 von 10:00 h bis 13:00 Uhr statt.

Der Ort wird noch bekannt gegeben, ggf. findet der Kurs online statt. Gerne erhalten Sie weitere Informationen telefonisch:

KOBRA Tel. 030/695923-0

FFGZ Tel. 030/ 2139597

Netzwerk behinderter Frauen Tel. 030/ 61709169

Teilnahmebeitrag 10 Euro für alle drei Termine.

Der Teilnahmebeitrag ist bereits reduziert. Deshalb kann bei KOBRA keine zusätzliche Ermäßigung beantragt werden.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

06. November 2021 und 07. November 2021, 10.30 Uhr - 14.00 Uhr

Selbst-verbunden & frei sein mit dem „inneren Kind“

Wochenendworkshop: Leitung: Sabine Restrepo Lucena, Heilpraktikerin für Psychotherapie HPG

Ort Nachbarschaftshaus Friedenau, Holsteinische Str. 30, 12161 Berlin, Saal

Veranstalter: Nachbarschaftsheim Schöneberg e. V.

Nach dem gleichnamigen Vortrag, der im letzten Jahr stattfand, bietet dieser Wochenendworkshop nun hauptsächlich Raum für die praktische Selbst-Erfahrung. Mit vielen verschiedenen Verbindungsübungen. Über meditative, gestaltende und spielerische Übungen folgen wir der intuitiven Spur nach oft verschütteten Seins-, Ganzheits- und Glücksmomenten des inneren Kindes.

Auch schwere Kindheitserfahrungen und alte Verletzungen dürfen hier Raum bekommen und in der liebevollen Verbindung verstanden, konstruktiv integriert und transformiert werden. Dabei hat jede® Teilnehmende einen eigenen Rhythmus, einen individuellen Entwicklungsprozess, ein einzigartiges Erleben und Sein.

Kosten: 10 €

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

08. November 2021 18.30 – 20.00 Uhr

Vortrag

Stressminderung in herausfordernden Zeiten

Selbsthilfzentrum Eigeninitiative, Genossenschaftsstraße 70, 12489 Berlin-Adlershof

Hektik, Unruhe und zunehmende Arbeitsanforderungen bestimmen immer mehr unseren Alltag. Folgen von Stress sind oft Beschwerden auf körperlicher und seelischer Ebene. Um gesund zu bleiben brauchen wir ein Gleichgewicht zwischen Anspannung und Regeneration. Die Ärztin und Heilpraktikerin Jana Schröder macht Sie bei dieser Veranstaltung mit der Wahrnehmung von Stressauslösern und Stresssymptomen vertraut und gibt Ihnen viele Tipps, wie Sie sicher und gelassen mit diesen umgehen können.

Kosten: 2 Euro | ermäßigt 1 EUR

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

09. November 2021 18 – 20 Uhr

Vortrag:

Umgang mit Ängsten (Online oder Präsenz)

Referent: Rolf Netzmann | Systemischer Coach/ Ex In Genesungsberater

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

Ängste lähmen uns und sie nehmen uns Freude und Spaß am Leben. Zugleich sind sie notwendig, sie sind Alarmgeber bei Gefahren und können auch Motivatoren sein. Wie wir Ängsten gelassen und souverän begegnen, zeige ich in diesem interaktiven Workshop.

Dabei sind Fragen erlaubt, denn es ist Euer Event, das Ihr gemeinsam mit mir gestaltet.

Am Ende winkt als Abschluss eine entspannende Traumreise und ein Hand-Out zum Mitnehmen.

Kosten: 3 € / erm. 2 €

Tel: 030 / 416 48 42

Mail: selbsthilfezentrum@unionhilfswerk.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

16. - 18. November 2021 10 - 17 Uhr

Hilfsmittel-Ausstellung 2021 -

Elektronische Hilfsmittel für blinde und sehbehinderte Menschen

Ort Allgemeiner Blinden- und Sehbehinderten Verband -
Auerbachstr. 7, 14193 Berlin Grunewald

Veranstalter: ABSV Allgemeiner Blinden- und Sehbehinderten Verband

Kosten: kostenfrei

Anmeldung: Thomas Schmidt Tel 895 88 151 - die Teilnahme ist für gebuchte Zeitfenster möglich

Internet: www.absv.de/hilfsmittelausstellung

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

18. November 2021 15 – 19 Uhr

Online - Fachtag

Selbsthilfe und Corona - Zusammenhalt mit Abstand – Gruppentreffen in Pandemiezeiten

Veranstalter:

- Selko e.V. - Berliner Behindertenverband e.V. -
- Landesvereinigung Selbsthilfe Berlin e.V. -
- Landesstelle für Suchtfragen e.V. -
- Paritätischer LV Berlin e.V.

In der Pandemie hat sich gezeigt, wie wertvoll Selbsthilfegruppen sind. Dabei mussten sich die Gruppen auf die immer wieder neu an das Infektionsgeschehen angepassten Maßnahmen einstellen und mit ihnen umgehen. Das war für alle eine riesige Herausforderung.

Manche Gruppen oder Gruppenteilnehmende sind dabei auf der Strecke geblieben, doch die meisten haben gelernt mit der neuen Situation umzugehen und sind gestärkt aus dem Prozess hervorgegangen.

Denn Veränderungen, auch von eingeübten und scheinbar gut funktionierenden Abläufen, können Überraschungen hervorbringen und Menschen, die bisher eher zurückhaltend waren, brachten sich auf neue Art und Weise in die Gruppe ein, um gemeinsam die neuen Herausforderungen zu bewältigen.

Und nun? Zurück zum Alten? Was war das nochmal genau? Was genau hat sich denn geändert und was davon was davon möchten wir in Zukunft, auch nach Ende der Einschränkungen, beibehalten?

Gerne können Sie in Ihrer Selbsthilfe-Kontaktstelle nachfragen, die Ihnen dort die Möglichkeit geben, über einen Laptop an dem Fachtag teilzunehmen.

Anmeldung: <https://www.paritaet-berlin.de/index.php?id=1774>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

18. November 2021 18 - 20 Uhr

Fotografie, Vortrag, Gespräch

Mal gut, mehr schlecht - Sensible Einsichten in die Innenwelten der Depression

Ort Im Kino Casablanca (Friedenstr. 12/13, 12489 Berlin)

Veranstalter Eigeninitiative - Selbsthilfekontaktstelle Treptow-Köpenick

Der Fotografin Nora Klein ist es gelungen, jenseits von Worten eine visuelle Ausdrucksform für die Gefühlswelt depressiver Menschen zu finden. Gemeinsam mit der depressionserfahrenen Sabine Fröhlich macht Nora Klein eine unsichtbare Krankheit sichtbar. Für alle, die die Krankheit Depression besser verstehen wollen - durch Bilder und Worte.

Kosten: Die Teilnahme ist kostenlos

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

Mail: eigeninitiative@ajb-berlin.de

Es gilt die 2G-Regel.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

22. November 2021

18.00 - 19.30 Uhr

Depression – und jetzt?

Lesung mit Nora Fieling

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

Großer Gruppenraum, 1. Etage

Viele Jahre setzte sich Nora Fieling intensiv mit ihrer Depressionserkrankung auseinander, lernte sich und ihre Ressourcen kennen. Sie erarbeitete

sich individuelle Strategien zur Bewältigung von Krisen. Nora Fieling liest aus ihrem Buch und

beantwortet gern Fragen. Ihr Buch „Depression - und

jetzt? Weg-weiser einer Erfahrungsexpertin“, veröffentlicht im Starks-Sture-Verlag, enthält fachliche

Informationen zu Depressionen, Einblicke in ihre

persönlichen Krisen- und Genesungserfahrungen als auch hilf-reiche Tipps für Angehörige. WER: Nora

Fieling, Ex-In-Genesungsbegleiterin/Expertin aus

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

Internet: www.kis-pankow.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

24. - 26. November 2021

13. Deutscher Seniorentag: Wir. Alle. Zusammen

Congress Centrum Hannover

Veranstalter: BAGSO - Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen

Mit dem Motto "Wir.Alle.Zusammen" will die BAGSO ein Zeichen setzen für einen starken Zusammenhalt zwischen den Generationen und gesellschaftlichen

Gruppen. In der Diskussion ist auch der Achte Altersbericht: eine Zwischenbilanz gibt es auf dem Deutschen Seniorentag.

<https://consent.youtube.com/m?continue=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fchannel%2FUCBzhruWQjPRVRTD3xfjdSlw&gl=DE&m=0&pc=yt&uxe=23983172&hl=de&src=1>

Internet: <https://www.deutscher-seniorentag.de/>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

25. November 2021

17:00 - 19:00 Uhr

Kommunale Leitlinien für die Bürgerbeteiligung im Praxis-Check.

Chancen, Herausforderungen & Perspektiven

Veranstaltet von [Stiftung Mitarbeit](#)

Ort Online

Mittlerweile haben mehr als 90 Kommunen in Deutschland Regelungen und Leitlinien für die Bürgerbeteiligung erarbeitet. Eine Vielzahl von Handlungsansätzen wurde entwickelt, aus der gelebten Praxis können (erste) Lehren gezogen werden. Dabei finden sich durchaus einige Parallelen in den Strukturen und Abläufen – jeweils angepasst an die Gegebenheiten in den einzelnen Kommunen. Einige der Handlungsätze sind aber auch ganz neu. Grund genug einmal auf die Kommunen zu schauen, die schon einige Jahre auf Basis der erarbeiteten Leitlinien agieren:

Wie läuft es bei ihnen? Haben sich die Hoffnungen erfüllt? Welche Instrumente haben sich bewährt – welche nicht? Woran könnte das liegen?

Für dieses Online-Gespräch am 25. November 2021 konnte die Stiftung Mitarbeit Dirk Lahmann von Bundesstadt Bonn gewinnen. Bonn war nach der Stadt Heidelberg eine der ersten Kommunen, die Regelungen für die Bürgerbeteiligung erarbeitet hat. Die »Leitlinien Bürgerbeteiligung Bonn« wurden im März 2014 beschlossen und werden seither mit Engagement realisiert.

In der Veranstaltung werden die Bonner Erfahrungen beleuchtet und mit den Teilnehmer/innen diskutiert.

Link https://www.mitarbeit.de/kommunale_leitlinien_2021/

Standardpreis 40,00 €

Kontaktperson Marion Stock

E-Mail stock@mitarbeit.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

IMPRESSUM

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

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

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

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