

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

Inhaltsverzeichnis

SELBSTHILFE	2
Internet and Technology Addicts Anonymous (ITAA)	2
Atemwegserkrankung und/oder Angsterkrankung	2
Deutsche Gesellschaft für Muskelkranke	3
Selbsthilfegruppe „Berliner Wochenkinder“	3
Empowerment für Familien mit Kindern aus Eizellen/Samenspende	4
Lupus Erythematodes Selbsthilfegemeinschaft e.V. - Regionalgruppe Berlin City	4
Selbsthilfe online: Auch Angehörige sind Betroffene	4
Dysthymie	5
Borderline und andere Beziehungsstörungen	5
Selbsthilfe online: Auch Angehörige sind Betroffene	5
Depressionen Ü65	6
Selbstfürsorglich & achtsam - Ängste und Depression	6
Depression und Angst - Mit Regentiefeln	6
JUNGE SELBSTHILFE	7
Come Together Junge Selbsthilfe	7
BERATUNG DER SELBSTHILFE FÜR DIE SELBSTHILFE	7
Die Sozialberatung bei SEKIS	7
BARRIEREFREIHEIT	7
SEKIS Informationen über Selbsthilfe in Leichter Sprache	7
PATIENTENINTERESSEN	7
KBV verhält sich unverantwortlich gegenüber Neupatienten!	8
Krankentransport umfasst Fahrten zur Krebsfrüherkennung	8
Krankenhausbegleitung von Menschen mit Behinderung wird erstattungsfähig	8
Unabhängige Patientenberatung wird als Stiftung aufgesetzt	9
Übergangsregeln bei Verordnung für außerklinische Intensivpflege angepasst	9
BZgA veröffentlicht Entscheidungshilfe für Organspende	9
1.000 Gesundheitskioske für Deutschland	10
DIGITALISIERUNG	10
Smart Health – Der verkabelte Mensch	10
PROJEKTE	11
Selbsthilfe ist unbezahlbar! #SELBSThilfeBESTIMMT	11
ANUAS e.V. - Selbsthilfeprojekt – „Digitale Selbsthilfe“	12
openberlin - Stadt selber machen!	12
FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN	13
Supervision für Mitglieder von Selbsthilfegruppen - Unterstützung bei Problemen	14
Deine Krankheit. Deine Behandlung. Dein Recht! - Patient*innenrechte kennen und nutzen	14
Den Stier bei den Hörnern packen - Stimmungen ansprechen und mit ihnen umgehen	15
Kreative Methoden für Selbsthilfegruppen (Zusatztermin!)	15
Förderung der Selbsthilfe durch Krankenkassen - Regelungen der Förderung nach § 20h SGB V	16
Unsere Selbsthilfegruppe mal online - Chancen und Grenzen von digitalen Treffen	16
Selbstfürsorge in Krisen	17

Patient*innenverfügungen und Vorsorgevollmacht	17
Was macht mich stark? Resilienz fördernde Möglichkeiten für Selbsthilfegruppen	18
VERANSTALTUNGEN	18
02. November 2022 18.30 - 20.00 Uhr	18
Brustkrebs – Prävention und Früherkennung – Was Frauen wissen sollten	18
02. November 2022 15 - 18 Uhr	19
Wirkungsmanagement & Digitale Organisationsentwicklung	19
06. November 2022 12:00 bis 17:00 Uhr	19
Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Frauen*mit Behinderungen	19
11. - 23. November 2022 (drei Termine) 9:30 - 13:30 Uhr	19
Erwerbslos, krankgeschrieben, erwerbsgemindert –	19
14. November bis 15. Dezember 2022 14:00 bis 17:00 Uhr	20
PORTA Medienkompetenzen für Frauen: Einstieg in die Computerarbeit	20
16. November 2022 15 Uhr	20
Burnout – auf einmal mittendrin.	21
16., 30. November und 14. Dezember 2022 18.00 - 19.30 Uhr	21
Gut miteinander im Gespräch sein	21
18. November 2022 15 Uhr	21
Symposium und Festakt 40 Jahre Landesvereinigung Selbsthilfe e.V.	21
19. November 2022 10.00 – 16.00 Uhr	22
Mit Achtsamkeit den Weg aus der Sucht finden Teil 2	22
18. November 2022 10 – 14 Uhr	22
Selbstbestimmt bis ans Lebensende - Palliative Betreuung	22
21. November bis 08. Dezember 2022 10:00 - 13:00 Uhr	22
PORTA Medienkompetenzen für Frauen: Website-Werkstatt	22
21. November 2022 18:00 – 19:30 Uhr	23
Autismus-Spektrum-Störung im Erwachsenenalter	23
24. November 2022 16:00 – 17:30 Uhr	23
Gute Nacht – Guter Tag! - Interaktiver Workshop zum Thema Schlafstörungen	23
03. Dezember 2022 11.00 - 16.00 Uhr	23
Behindertenparlament im Abgeordnetenhaus Berlin	23
12. Dezember 2022 18:00 – 19:30 Uhr	24
Wir sind hier! Kinder psychisch erkrankter Eltern	24
IMPRESSUM	24

SELBSTHILFE

Internet and Technology Addicts Anonymous (ITAA)

Gruppentreffen jeden Dienstag 18.30 -19.30 Uhr

ITAA (Internet and Technology Addicts Anonymous) ist eine internationale 12-Schritte-Gemeinschaft, die wöchentlich mehrere Telefon-Meetings und einige face-to-face Meetings abhält. Das Meeting in Berlin wird auf Englisch moderiert, wir lesen englischsprachige 12-Schritte-Literatur und das Teilen von Erfahrung, Kraft und Hoffnung geschieht auf Englisch oder Deutsch. Wir treffen uns, um uns gegenseitig dabei zu helfen, von den Auswirkungen dieser Sucht zu genesen. Jeder, der den Wunsch hat, mit exzessivem Internet- und Technologiekonsum aufzuhören, ist herzlich willkommen.

Sprachen Englisch und Deutsch

SEKIS Bismarckstr. 101 (Eingang Weimarer Str.) - 10625 Berlin / Charlottenburg-Wilmersdorf

itaa.berlin@gmail.com

<http://internetaddictsanonymous.org>

[030 890 285 38 \(SEKIS\)](tel:03089028538)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Boulder- und Gesprächsgruppe bei Atemwegserkrankung und/oder Angsterkrankung

Termin: Mittwoch, 17:00 – 18:30 Uhr

Anmeldung über die KIS Pankow: kis@hvd-bb.de oder 030 499 870 910

In dieser Gruppe geht es um die Bewältigung von anfangs scheinbar unüberwindbaren Hindernissen. Die Höhen, das Neue, das Umfeld.

Die Bewegung, die Wahrnehmung, die Kreativität. Die Grenzen des Körpers und des Geistes erfahren, annehmen. Lernen, wachsen im eigenen Tempo im Schutz der Gruppe. Alles darf, nichts muss. Der Kletter- und Bouldersport kann auf vielfältige Art und Weise zur gesundheitlichen Prävention eingesetzt werden. Gemeinsam möchten wir einen Schutzraum bilden und diskriminierungssensibel unsere Lebensrealitäten berücksichtigen.

Die Gruppe trifft sich abwechselnd in den Gruppenräumen der KIS Pankow (Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe) im Stadtteilzentrum Pankow und in der Boulder-/Kletterhalle. Vorkenntnisse im Bouldern oder Klettern sind nicht notwendig. Eine Finanzierung der Eintritte in die Halle sowie Material ist noch in Bearbeitung. Dies kann daher noch nicht fest zugesichert werden.

Das erste Treffen findet zum entspannten Kennenlernen im Stadtteilzentrum Pankow statt. Der Termin hierfür hängt von der Zahl der Anmeldungen ab und steht noch nicht fest.

Wir freuen uns über Flinta* (Frauen, Lesben, Inter, Non-Binary, Trans und Agender*) über 18 Jahren.

Die Diversität der Gruppe liegt uns sehr am Herzen. Das Stadtteilzentrum Pankow ist barrierefrei. Bzgl. der Boulder-/Kletterhallen kann ein Barriere-Check angeboten werden. Für diesen Check würden wir uns vorab freuen zu erfahren, was dein Bedarf ist und welche Barrieren bestehen.

Die Gruppe wird in Kooperation mit dem sich in Gründung befindenden Verein Rainbow Climbing organisiert.

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Deutsche Gesellschaft für Muskelkranke

Der DGM Landesverband Berlin wurde am 1982 gegründet. Er hat zurzeit 420 Mitglieder.

Die Selbsthilfeorganisation ist für Menschen mit neuromuskulären Erkrankungen und deren Angehörige da. Derzeit arbeiten 7 [Selbsthilfegruppen](#) im Landesverband. 18 [Kontaktpersonen](#) unterstützen Ratsuchende durch ihre meist langjährige Erfahrung der eigenen oder die Erkrankung von Angehörigen. Ihre Fachkompetenz wird durch regelmäßige Schulungen der DGM vertieft. Sie können sich mit allen Fragen, egal, ob sie allgemeiner oder spezieller Natur sind, an unsere Kontaktpersonen wenden.

Auf mehreren im Jahr stattfindenden [Thementagen](#) haben Mitglieder und Interessierte die Möglichkeit sich durch Expertenvorträge und Fachausstellungen über Themen aus Medizin, Forschung, Therapie, Sozialrecht, Pflege und Hilfsmittelversorgung zu informieren. Ein wichtiger Aspekt der Treffen ist dabei der Erfahrungsaustausch und das Gewinnen neuer Kontakte.

Schwerpunkt der Arbeit des Landesverbandes sind die [Gesprächskreise](#) für Eltern, Patienten und deren Angehörigen sowie die aktive Beteiligung an regionalen Messen und Selbsthilfetagen zu Themen wie Reha, Pflege und Vitalität um neuromuskuläre Erkrankungen bekannter zu machen.

Fragen, die durch Patienten und deren Angehörige häufig gestellt werden, beantworten wir im Abschnitt "Beratung & Selbsthilfe" unter "[Fragen & Antworten](#)".

Als Mitglied der [Bundesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe](#) von Menschen mit Behinderung, chronischer Erkrankung und ihren Angehörigen e.V. nutzt die DGM auf allen Ebenen das Mitspracherecht der Selbsthilfevertreter und machen die Anliegen Muskelkranker in den verschiedenen Gremien geltend. Eine enge Zusammenarbeit erfolgt auch mit der [SEKIS](#)-Selbsthilfe Kontakt -und Informationsstelle. Hier nutzen wir die Schulungs- und Workshopangebote zur weiteren Qualifizierung unserer ehrenamtlichen Tätigkeit.

<https://www.dgm.org/landesverband/berlin/selbsthilfegruppen-gespraechskreise>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Selbsthilfegruppe „Berliner Wochenkinder“

Gruppentreffen monatlich samstags 16-18 Uhr wechselnd in Präsenz und Online-Treffen

In den 1950-er Jahren errichtete die DDR Wochenkrippen und Wochenheime, in denen die Babys und Kleinkinder ab der 6-ten Lebenswoche von Montag bis Freitag mit Übernachtung betreut wurden. Am Wochenende waren die Kinder dann wieder bei den Eltern untergebracht. Die Einrichtungen, in denen die Tag- und Nachtbetreuung stattfand hießen Wochenkrippen für das Alter von 0-3 Jahren und Wochenheime für das Alter 3 bis 6 Jahre.

Diese Betreuungsform wurde von Kinderpsychologen relativ schnell als schädlich erkannt. Die Kinder (man geht von > 100.000 Betroffenen aus) waren öfter krank, hatten Entwicklungsverzögerungen und als Folge der vorschnellen und wiederkehrenden Trennung von der Mutter, große emotionale Defizite. Trotzdem wurden diese Betreuungsformen bis in die achtziger Jahre in der DDR aufrechterhalten.

Seit wenigen Jahren beschäftigen sich auch die Wissenschaften mit den Spätfolgen für die Betroffenen. Zu den Spätfolgen zählen starke Beeinträchtigungen im Leben, psychische und psychiatrische Spätfolgen, wie eine verringerte Bindungsfähigkeit, mangelndes Gefühl für den eigenen Körper, mangelndes Selbstvertrauen, bis hin zu PTBS (Posttraumatische Belastungsstörungen), Depressionen und Psychosen. In unserer Selbsthilfegruppe wollen sich Betroffene Erwachsene, die in solchen Einrichtungen betreut wurden, gegenseitig kennenlernen, austauschen, vernetzen und unterstützen.

Kontakt: berlin@wochenkinder.de

Website: www.wochenkinder.de

Selbsthilfekontaktstelle Charlottenburg-Wilmersdorf - Bismarckstr. 101 - 10625 Berlin

[030 89 02 85 38 \(SEKIS\)](tel:03089028538)

berlin@wochenkinder.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

WE ARE FAMILY! -

Empowerment für Familien mit Kindern aus Eizellen/Samenspende

Gruppentreffen **2x im Monat**

In den USA oder UK längst nichts Besonderes mehr, ist das Thema Eizellen- und Samenspende in Deutschland nach wie vor ein Tabu. In unserer Selbsthilfegruppe wollen wir uns austauschen zu Themen:

- Wie erkläre ich meinem Kind seine Entstehung?
- Wie vermitteln wir die Gametenspende der Außenwelt?
- Möchten wir Kontakt zu der / dem Spender*in und wenn ja, in welcher Form?

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

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

Kontakt gerne über: selbsthilfe@sekis-berlin.de

Selbsthilfekontaktstelle Charlottenburg-Wilmersdorf - Bismarckstr. 101 - 10625 Berlin

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Lupus Erythematodes Selbsthilfegemeinschaft e.V. - Regionalgruppe Berlin City

Gruppentreffen **4. Do im Monat von 18 - 20 Uhr / Raum 5.006**

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

Kontaktperson: Renate Götz 1. Vorsitzende Tel: 030 6846155

SEKIS Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle - Bismarckstr. 101 (Eingang Weimarer Str.) - 10625 Berlin

[030 890 285 38 \(SEKIS\)](tel:03089028538)

[030 89028540](tel:03089028540)

<http://www.lupus.rheumanet.org>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Selbsthilfe online: Auch Angehörige sind Betroffene

Das Familienleben hat sich verändert und die Beziehung ist schwieriger geworden. Nichts ist mehr wie vor der Rheuma-Diagnose. Bei allem Verständnis und trotz der vorhandenen Liebe oder Freundschaft zehrt es doch mehr als geglaubt an den eigenen Kräften.

Zusätzliche Aufgaben sind zu übernehmen und der Urlaub muss anders gestaltet werden. Vielleicht fällt ein Gehalt aus oder reduziert sich auf Grund längerer Krankschreibungen. Verabredungen werden kurzfristig verschoben oder abgesagt. Die Stimmung zu Hause und die Atmosphäre des Miteinanders haben sich verändert. Diese Erkrankung steht irgendwie zwischen ihnen, weil sie ihre Beziehung verändert hat. Sie wissen schon nicht mehr wie sie reagieren sollen. Sie spüren, dass es Grenzen gibt. Aber wie ansprechen? Treffen Sie sich mit anderen Angehörigen. Sie können sich austauschen, entlasten und neue Lösungen finden.

Die Online-Selbsthilfegruppe steht in den Startlöchern und sucht Teilnehmer*innen.
Fühlen Sie sich angesprochen? Dann machen Sie den nächsten Schritt.
Ihre Ansprechpartnerin: Linda Meyer
Tel.: 030 32 290 29 65
E-Mail: meyer@rheuma-liga-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Gruppengründung

Dysthymie

Kennst Du das? Das Gefühl nicht dazu zu gehören, das Gefühl nicht verstanden zu werden, tiefe Traurigkeit, sozialen Rückzug und das alles fast Dein ganzes Leben lang?

Erkennst Du Dich in diesem Text wieder? Kannst Du Dir vorstellen, dass Dir der Austausch mit Betroffenen weiterhilft? Dann bist Du herzlich zum Treffen der Selbsthilfegruppe Dysthymie eingeladen.

Wann? Die Treffen finden am 1. und 3. Dienstag im Monat um 18:30 Uhr statt.

Wo? Nachbarschaftshaus Friedenau, Holsteinische Str. 30, 12161 Berlin.

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

Selbsthilfetreffpunkt - Nachbarschaftsheim Schöneberg e. V.

Holsteinische Straße 30 * 12161 Berlin

Fon (030) 85 99 51 -330

selbsthilfe@nbhs.de

<http://www.nbhs.de>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Borderline und andere Beziehungsstörungen

Ich habe

- plötzlich auftretende innere Anspannungen
- Schwierigkeiten meine Gefühle zu steuern
- ein andauerndes Gefühl der inneren Leere
- negative Annahmen über mich selbst
- Verzerrungen von Körperwahrnehmungen und/oder des Denkens
- das Gefühl 'anders' zu sein als die anderen
- ein Gefühl von Fremdheit gegenüber meinem Körper und mir selbst
- Intensive und instabile Beziehungen mit einem Wechsel von Idealisierung und Abwertung des anderen
- Schwierigkeiten allein mit mir zu sein
- Angst davor (möglicherweise) verlassen zu werden und Angst vor Nähe
- Impulsive selbstschädigende Verhaltensweisen

Laß uns darüber reden...

Kontakt: shg@mail.de

SEKIS Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle - Bismarckstr. 101 (Eingang Weimarer Str.) - 10625 Berlin

[030 890 285 38 \(SEKIS\)](tel:03089028538)

[030 89028540](tel:03089028540)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Rheuma-Liga Berlin

Selbsthilfe online: Auch Angehörige sind Betroffene

Das Familienleben hat sich verändert und die Beziehung ist schwieriger geworden. Nichts ist mehr wie vor der Rheuma-Diagnose. Bei allem Verständnis und trotz der vorhandenen Liebe oder Freundschaft zehrt es doch mehr als geglaubt an den eigenen Kräften.

Zusätzliche Aufgaben sind zu übernehmen und der Urlaub muss anders gestaltet werden. Vielleicht fällt ein Gehalt aus oder reduziert sich auf Grund längerer Krankschreibungen. Verabredungen werden kurzfristig verschoben oder abgesagt. Die Stimmung zu Hause und die Atmosphäre des Miteinanders haben sich verändert. Diese Erkrankung steht irgendwie zwischen ihnen, weil sie ihre Beziehung verändert hat. Sie wissen schon nicht mehr wie sie reagieren sollen. Sie spüren, dass es Grenzen gibt. Aber wie ansprechen? Treffen Sie sich mit anderen Angehörigen. Sie können sich austauschen, entlasten und neue Lösungen finden.

Die Online-Selbsthilfegruppe steht in den Startlöchern und sucht Teilnehmer*innen.
Fühlen Sie sich angesprochen? Dann machen Sie den nächsten Schritt.
Ihre Ansprechpartnerin: Linda Meyer - Dipl. Sozialarbeiterin
Tel.: 030 32 290 29 65 E-Mail: meyer@rheuma-liga-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Depressionen Ü65

Gründung einer neuen Selbsthilfegruppe für Menschen ab 65 Jahren, die von Depressionen betroffen sind

Termin: Dienstag, 12:00 - 13:30 Uhr

Depressionen betreffen Menschen aller Altersgruppen. Trotzdem können je nach Alter unterschiedliche Probleme im Vordergrund stehen.

Wir planen die Neugründung einer Selbsthilfegruppe für Menschen, die von Depressionen betroffen sind und mindestens 65 Jahre alt sind. Eine solche Gesprächsgruppe bietet die Möglichkeit zum Austausch mit anderen Betroffenen. Ein Ort zum Reden, Zuhören und gegenseitigem Unterstützen.

Wenn Sie Interesse haben, melden Sie sich gerne bei uns in der
KIS Pankow unter: Telefon: 030 49 98 70 910, E-Mail: kis@hvd-bb.de

Wir sammeln zunächst Interessierte, die Treffen starten erst, wenn sich genügend Personen gemeldet haben.

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Gruppengründung

Selbstfürsorglich & achtsam - Ängste und Depression

Gründungsinitiative selbstfürsorglich & achtsam - Ängste und Depression

In der heutigen Zeit verleitet der schnelllebige Alltag Menschen oft dazu, den "Autopiloten" einzuschalten und sorgt dafür, dass die Tage nur so an einem vorbeiziehen. Daraus können Gefühle von Sinnlosigkeit, Einsamkeit, Existenzängste, Sorgen und Grübeln hervorgehen oder sogar Gefühllosigkeit. Ängste und Depression sind uns nicht fremd. Um unsere Episoden frühzeitig zu erkennen und zu stoppen wollen wir uns über verschiedene Techniken aus den Bereichen Selbstfürsorge und Achtsamkeit wie z.B. PMR, AT, Meditation, Atemübungen und über andere Rituale austauschen, die einen positiven Effekt erzeugen können. Was sind hilfreiche und nützliche Strategien, um das Grübelkarrussell aufzuhalten, Arbeits- oder Beziehungsstress gelassener zu begegnen und aufgestaute Wut zu bemerken? Kurzum - was tut mir gut und was hilft mir, um gelassener auf die Stressfaktoren des Lebens zu reagieren? In dieser Gruppe soll es darum gehen, mehr auf den Körper, die Psyche und Gedanken zu achten und eine gesunde, liebevolle Beziehung mit sich selbst herzustellen und/oder beizubehalten. Falls dich das anspricht und du Lust und abends Zeit hast, in Verbindung mit anderen an dir zu arbeiten, dann komm gerne dazu und werde Teil unserer Gruppe.

Anmeldungen sind über die Kontaktstelle möglich,

Telefonisch: 030 54 25 103, per E-Mail an selbsthilfe@wuhletal.de oder persönlich in der

Selbsthilfe -, Kontakt- und Beratungsstelle Marzahn-Hellersdorf

in Alt-Marzahn 59 A, 12685 Berlin .

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Depression und Angst - Mit Regentiefeln

Termin: Sonntag, 17:30 - 19:30 Uhr

Anmeldung per E-Mail an mit-regentiefeln@gmx.de

(Bitte im Betreff der Nachricht das Stichwort "Selbsthilfe" angeben!)

Für Menschen, die so gerne an das sonnige Leben glauben möchten, jedoch schon vom Regen, Sturm und Blitzen überrascht wurden. Die sich aktiv mit Regentiefeln und Sommerkleid oder kurzer Hose, gegen Stürme stellen.

Wir wollen uns auf den rutschigen Wegen begleiten und uns gegenseitig die Sonne zeigen, damit keiner die Hoffnung im Schatten verliert. Ob deine Stürme nun aus Ängsten oder Depressionen bestehen, bei uns bist du willkommen... nur vergiss deine Regentiefel nicht.

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

JUNGE SELBSTHILFE

Come Together Junge Selbsthilfe

Du bist schon in einer Selbsthilfegruppe aktiv?

Du möchtest wissen wie andere ihre Gruppentreffen gestalten und mit Schwierigkeiten umgehen?

Beim Come Together kannst du über den Tellerrand schauen.

Du hast noch gar nichts mit Selbsthilfe zu tun?

Du möchtest einen ersten Eindruck bekommen, ob das etwas für dich sein könnte?

Du möchtest Infos aus erster Hand erhalten, ohne dich irgendwie verpflichten zu müssen?

Beim Come Together findest du Gleichgesinnte und bekommst du von Antworten auf all deine Fragen.

Du bist jünger als 35 Jahre? Dann bist du hier goldrichtig!

Beim Come Together Junge Selbsthilfe findest du ...

Austausch

Sprich darüber, wie es dir geht, erfahre, wie andere mit ähnlichen Themen damit umgehen.

Die Themen kennen keine Grenzen - Klinik-, Therapie-, Selbsthilfeeferfahrungen, Umgang mit Symptomen, Vorurteilen und vieles mehr.

Mut und Kraft

Du triffst hier andere junge Leute, die ihr Leben in die Hand nehmen und sich gegenseitig in Selbsthilfegruppen unterstützen oder es ausprobieren wollen.

Spaß und Leichtigkeit

Du triffst hier junge Leute in einer lockeren Atmosphäre, mit denen du auch einfach über Gott und die Welt quatschen kannst.

Komm vorbei - zum Come Together Junge Selbsthilfe. Wir freuen uns auf dich!

Jetzt wieder Face-to-Face im **Café Lichtblick - Birkenstr. 33 - 10551 Berlin (U-Bhf. Birkenstr.)**

Endlich wieder Offline! Face to Face!

an jedem letzten Dienstag im Monat ab 19.00 Uhr

Anmeldung und Zugangsdaten jetzt automatisch

Kontakt: Saskia Schubert junge-selbsthilfe@sekis-berlin.de

Internet: [Willkommen | StadtRand \(stadtrand-berlin.de\)](http://Willkommen|StadtRand(stadtrand-berlin.de))

In Kürze: [Junge Selbsthilfe: Sekis \(sekis-berlin.de\)](http://JungeSelbsthilfe:Sekis(sekis-berlin.de))

Instagram: [@jungeselbsthilfeberlin](https://www.instagram.com/jungeselbsthilfeberlin)

Youtube: [Junge Selbsthilfe - YouTube](https://www.youtube.com/JungeSelbsthilfe-YouTube)

Junge Selbsthilfe Berlin ist eine Einrichtung von selko e.V.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

BERATUNG DER SELBSTHILFE FÜR DIE SELBSTHILFE

Die Sozialberatung bei SEKIS

telefonisch, digital und nach Anmeldung auch vor Ort

Anmeldung erforderlich

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle SEKIS in Charlottenburg bietet einmal wöchentlich eine Sozialberatung an.

Diese erfolgt durch eine ausgebildete Fachkraft mit langjähriger Erfahrung. Die Beratung steht Mitgliedern von Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeorganisationen kostenlos zu Verfügung.

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

Bitte vereinbaren Sie vorab einen Termin!

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

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

BARRIEREFREIHEIT

SEKIS 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](#)

PATIENTENINTERESSEN

Pressemitteilung:

KBV verhält sich unverantwortlich gegenüber Neupatienten!

BAG SELBSTHILFE erinnert an den Sicherstellungsauftrag für ambulante Behandlungen für Patientinnen und Patienten

„Die Aussage der Kassenärztlichen Bundesvereinigung (KBV), dass eine veränderte Vergütung der Behandlung von Neupatienten künftig in den Arztpraxen zu Leistungsausgrenzungen führen werde, ist unverantwortlich“. Dies sagt Dr. Martin Danner, Bundesgeschäftsführer der BAG SELBSTHILFE.

„Nach wie vor haben die Kassenärztlichen Vereinigungen den Sicherstellungsauftrag für die ambulante Behandlung der Patientinnen und Patienten. Die Verweigerung von Behandlungen aus Gründen veränderter Vergütungen ist damit unvereinbar.“

Als Dachverband der Selbsthilfeorganisationen chronisch kranker und behinderter Menschen fordert die BAG SELBSTHILFE die Vertretung der Kassenärztinnen und Kassenärzte auf, im politischen Streit nicht die Versorgung der Patientinnen und Patienten zur Disposition zu stellen.

Der Wegfall der Honorierungsregelung für Neupatienten in Praxen ist Bestandteil eines geplanten Finanzpakets zum Ausgleich des für 2023 erwarteten Minus von 17 Milliarden Euro bei den gesetzlichen Krankenkassen. Darüber hinaus sind ein zusätzlicher Bundeszuschuss von zwei Milliarden Euro, ein Abbau von Finanzreserven bei den Kassen sowie ein Beitrag der Pharmaindustrie geplant.

Mit Inkrafttreten des Terminservice- und Versorgungsgesetzes 2019 sind die Honorare für Neupatienten ohne Abschläge gezahlt worden. Als Neupatienten gelten Menschen, die eine Praxis mehr als zwei Jahre lang nicht besucht haben. Bei einer Überweisung zum Facharzt sind sie auch dort Neupatient.

BAG SELBSTHILFE e.V. - Kirchfeldstraße 149 - 40215 Düsseldorf

Fon: 0211 3100625

www.bag-selbsthilfe.de

burga.torges@bag-selbsthilfe.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PATIENTENINTERESSEN

Krankentransport umfasst Fahrten zur Krebsfrüherkennung

Krankenkassen müssen in bestimmten Fällen auch Fahrten zu Gesundheitsuntersuchungen und Krebsfrüherkennungen bezahlen. Diese Klarstellung in der Krankentransport-Richtlinie hat der Gemeinsame Bundesausschuss ([G-BA](#)) nach Hinweisen aus der Versorgungspraxis vorgenommen.

Die Regelung gilt für dauerhaft in ihrer Mobilität beeinträchtigte pflegebedürftige und schwerbehinderte Personen, die aus zwingenden medizinischen Gründen ambulant behandelt werden müssen.

„In der Vergangenheit kam es offenbar zu unterschiedlichen Auslegungen“, schreibt der G-BA dazu. Diese habe vor allem in der Frage bestanden, ob auch Fahrten zu organisierten Krebsfrüherkennungsprogrammen verordnet werden können, wenn diese zum Beispiel durch eine zentrale Einladungsstelle organisiert und vereinbart worden seien. Mit der Klarstellung wolle man sichergehen, dass „auch Versicherte mit einer dauerhaft eingeschränkten Mobilität – beispielsweise durch eine Behinderung oder Pflegebedürftigkeit – einen Zugang zu Früherkennungsangeboten erhalten“.

Die Krankenfahrt zu einer Gesundheits- oder Krebsfrüherkennungsuntersuchung kann für Versicherte nach Angaben des G-BA verordnet werden, die einen Schwerbehindertenausweis mit dem Merkzeichen „aG“, „Bl“ oder „H“ oder einen Einstufungsbescheid gemäß Sozialgesetzbuch XI in den Pflegegrad 3, 4 oder 5 vorlegen und bei einer Einstufung in den Pflegegrad 3 wegen dauerhafter Beeinträchtigung ihrer Mobilität einer Beförderung bedürfen.

Darüber hinaus seien die Verordnungsvoraussetzungen auch bei gesetzlich Krankenversicherten erfüllt, die bis zum 31. Dezember 2016 in die Pflegestufe 2 eingestuft gewesen seien – und seit 1. Januar 2017 mindestens den Pflegegrad 3 erhalten haben.

Der G-BA schreibt weiter, dass das Einholen einer Genehmigung der Verordnung durch die Krankenkasse nicht erforderlich ist, wenn die Krankenfahrt beispielsweise mit einem Taxi oder Mietwagen verordnet wird. Ist während der Fahrt eine medizinisch-fachliche Betreuung oder eine fachgerechte Lagerung notwendig, dann müsse für die Krankenfahrt mit dem Krankentransportwagen aber vorab eine Genehmigung eingeholt werden.

Quelle: aerzteblatt.de - Freitag, 21. Oktober 2022

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PATIENTENINTERESSEN

Krankenhausbegleitung von Menschen mit Behinderung wird erstattungsfähig

Menschen mit Behinderungen benötigen bei einer stationären Behandlung zuweilen persönliche Unterstützung einer Begleitperson. Unter bestimmten Voraussetzungen können diese künftig zulasten der

gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) Krankengeld beantragen und so eventuelle Verdienstauffälle kompensieren.

Welche Anforderungen dazu erfüllt sein müssen, regelt ab November die neue Krankenhausbegleitungs-Richtlinie des Gemeinsamen Bundesausschusses (G-BA). Eine [Themenseite](#) der Kassenärztlichen Bundesvereinigung (KBV) bündelt jetzt Informationen zur neuen Richtlinie und bietet Hilfestellung für die Bescheinigung der medizinischen Erforderlichkeit einer Begleitung.

Die genauen Kriterien für die medizinische Notwendigkeit einer Mitaufnahme werden in der Anlage der neuen Richtlinie konkretisiert. Demnach reicht eine vorliegende Behinderung allein nicht für die Mitaufnahme einer Begleitperson aus.

Verweigert der Patient dagegen die notwendige Krankenhausbehandlung ohne Begleitperson oder ist nur mit Unterstützung derselben in der Lage, den Anweisungen des Krankenhauspersonals zu folgen, können Praxen eine entsprechende Begleitung verordnen. Das gleiche gilt für den Fall, dass die Einbindung der Begleitung im therapeutischen Konzept der Klinik vorgesehen ist.

Quelle: [aerzteblatt.de](#) - Freitag, 21. Oktober 2022

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PATIENTENINTERESSEN

Unabhängige Patientenberatung wird als Stiftung aufgesetzt

Die Unabhängige Patientenberatung (UPD) bekommt eine neue Organisationsform. Wie bereits im Koalitionsvertrag festgelegt, soll die UPD künftig im Rahmen einer Stiftung bürgerlichen Rechts arbeiten. Nach dem nun vorliegenden Gesetzentwurf soll ab Januar 2024 die Stiftung im Umfang von ca. 15 Mio Euro aus Mitteln der Gesetzlichen Krankenkassen eingesetzt werden. Laut Gesetzesbegründung geht das Ministerium davon aus, dass die Stiftung trotzdem unabhängig von den Krankenkassen arbeiten kann. „Im Sinne der geforderten Unabhängigkeit der UPD von wirtschaftlichen und sonstigen Interessen Dritter soll eine Einflussnahme auf die Stiftungsarbeit durch den GKV-Spitzenverband als Vertreter der gesetzlichen Krankenkassen ausgeschlossen werden“, heißt es dort.

Mit der Stiftung soll die Arbeit der UPD staatsfern, unabhängig sowie verstetigt und kontinuierlich weitergeführt werden. Der Stiftungszweck wird mit „bundesweites und zentral organisiertes digitales und telefonisches Informations- und Beratungsangebot“ definiert. Es sollen regionale Informationsangebote vorgehalten werden, die die Patientinnen und Patienten niederschwellig, bürgernah und barrierefrei erreichen können, heißt es in dem Gesetzesentwurf.

Der geschäftsführende Vorstand soll aus zwei Mitgliedern bestehen, Vorschlagsrecht soll bei den Patientenorganisationen liegen, der Stiftungsrat bestätigt diese dann. Amtszeit des Vorstandes soll fünf Jahre betragen.

Die maßgeblichen Patientenverbände, denen bei der Gründung eine zentrale Rolle zukommt, müssen diesem Entwurf noch abschließend diskutieren. Bis zum Jahresende soll eine Umsetzundlösung vorliegen.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PATIENTENINTERESSEN

Übergangsregeln bei Verordnung für außerklinische Intensivpflege angepasst

Verordnungen von Leistungen zur außerklinischen Intensivpflege sind bis zum 30. Oktober 2023 weiterhin nach der bestehenden Richtlinie zur häuslichen Krankenpflege möglich. Das hat der Gemeinsame Bundesausschuss (G-BA) heute entschieden. Ursprünglich sollten solche Verordnungen ab Januar 2023 ausschließlich nach den Regelungen der neuen Richtlinie zur außerklinischen Intensivpflege erfolgen. Hintergrund ist, dass der G-BA im November 2021 eine neue Richtlinie zur außerklinischen Intensivpflege verabschiedet hatte, die ab dem 1. Januar 2023 wirksam wird. Sie soll die Vorgaben für diesen speziellen Leistungsbereich aus der Richtlinie zur häuslichen Krankenpflege herauslösen. Bisher galt, dass Verordnungen, die vor dem 1. Januar 2023 nach den Regelungen der Richtlinie zur häuslichen Krankenpflege ausgestellt sind, auch im neuen Jahr weiter gelten. Sie verlieren erst ab dem 31. Oktober 2023 ihre Gültigkeit.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PATIENTENINTERESSEN

BZgA veröffentlicht Entscheidungshilfe für Organspende

Die bewusste Entscheidung für eine Organspende fällt vielen Menschen nicht leicht. Wer unsicher ist, ob er nach seinem Tod seine Organe für andere Menschen zur Verfügung stellen will, für den hat die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) nun eine neue Entscheidungshilfe veröffentlicht.

Die Broschüre [Entscheidungshilfe Organ- und Gewebespende](#) soll helfen, die eigenen Bedürfnisse und Einstellungen zur Organ- und Gewebespende zu erkennen und für sich zu bewerten, wie die BZgA heute mitteilte.

„Meist stellt sich die Frage nach einer Organ- und Gewebespende sehr plötzlich“, sagte der Kommissarischer Direktor der BZgA, Martin Dietrich. „Ohne eine zuvor getroffene Entscheidung müssen Angehörige über eine mögliche Spende entscheiden – eine belastende und oftmals überfordernde Situation.“ Wenn die Entscheidung jedoch schon zu Lebzeiten getroffen werde, würden dadurch die Angehörigen erheblich entlastet.

Aktuelle BZgA-Studiendaten zeigten, dass 36 Prozent der Befragten zwischen 14 und 75 Jahren noch keine Entscheidung zur Organ- und Gewebespende getroffen haben. Hauptgrund für die fehlende Entscheidung ist demnach, dass sich die Menschen bisher nicht oder nur wenig mit dem Thema auseinandersetzen. Oftmals seien auch nicht alle Entscheidungsmöglichkeiten zur Organ- und Gewebespende hinlänglich bekannt.

Bei der Entscheidung gebe es „kein Richtig oder Falsch“, betonte Dietrich. Er riet: „Informieren Sie sich, um herauszufinden, was Ihnen persönlich wichtig ist. Besprechen Sie sich mit Familie und Freunden und treffen Sie Ihre persönliche Entscheidung.“ Stefan Schwartze, Beauftragter der Bundesregierung für die Belange der Patientinnen und Patienten, sagte, vielen Menschen fehle trotz positiver Einstellung oft nur „ein wenig Motivation und leicht zugängliche Informationen“, um sich mit der eigenen Bereitschaft zur Organspende auseinanderzusetzen. Hier setze die neue Broschüre an und informiere niedrigschwellig.

Quelle: [aerzteblatt.de](#) - 20.10.2022

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PATIENTENINTERESSEN

1.000 Gesundheitskioske für Deutschland

Mit Zigaretten, Feierabendbier und Chips hat die Idee nichts zu tun. An diesen Büdchen gibt es niedrigschwellige medizinische Beratung. Die Rede ist von sogenannten Gesundheitskiosken. Diese gibt es schon vereinzelt in sozialen Brennpunkten Deutschlands wie etwa Hamburg-Billstedt. Prof. Karl Lauterbachs Ziel sind 1.000 dieser Anlaufstellen. Dazu legt der SPD-Bundesgesundheitsminister im Zuge eines Ortstermins in Billstedt nun Eckpunkte für ein Gesetz vor.

Gesundheitskioske bieten insbesondere in sozial benachteiligten Regionen und Stadtteilen niedrigschwellige Beratung an, lautet der Plan des Ministers. Die Krankenkassen sollen zusammen mit den Kommunen die Gesundheitskompetenz der Menschen fördern. Zu den weiteren Aufgaben gehören laut den Eckpunkten die Vermittlung medizinischer Leistungen sowie entsprechende Beratung und Koordinierung, wie auch die Unterstützung bei der Klärung gesundheitlicher und sozialer Angelegenheiten. Selbst medizinische Routineaufgaben – Blutdruckmessen oder Verbandswechsel – sind vorgesehen.

„Die Kommunen entscheiden eigenständig über die Errichtung eines Gesundheitskiosks und können von den Krankenkassen den Abschluss eines scheidensfähigen Vertrages über die Einzelheiten verlangen“, erörtert das Bundesgesundheitsministerium (BMG). Die gesetzliche Krankenversicherung soll 74,5 Prozent der Gesamtkosten tragen, die private Krankenversicherung 5,5 Prozent, die Kommunen 20. Die Kioske sollen von examinierten Pflegefachkräften (perspektivisch auch mit Heilkundekompetenz) geleitet werden. 2017 öffnete der Billstedter Gesundheitskiosk in Form einer Unternehmungsgesellschaft. Es handelt sich dabei um ein Innovationsfonds-Projekt. Zu den Gesellschaftern gehört unter anderem der Virchowbund. Ein Partner ist die AOK Rheinland/Hamburg, die dementsprechend die Pläne aus dem BMG begrüßt. Sie wünscht sich aber: „Die finanzielle Beteiligung der Kommunen sollte höher sein.“ Selbst die Union im Bundestag kann der Idee etwas abgewinnen. „Jedoch ist es auch wichtig, jetzt medizinische Versorgungszentren im ländlichen Raum auf den Weg zu bringen“, fordert Fraktionsvize Sepp Müller.

Quelle: *Gerechte Gesundheit*, Oktober 2022

» [Inhaltsverzeichnis](#)

DIGITALISIERUNG

Smart Health – Der verkabelte Mensch

Die ständige Überwachung des eigenen Körpers, professionelle Diagnosen über das Internet und den Einsatz von Robotern als Pflegekräfte – all das verspricht „Smart Health“. Liegt in diesen Möglichkeiten die Chance auf ein besseres Leben oder doch die Gefahr weiterer Eingriffe in die Privatsphäre?

Das Konzept von Smart Health ermöglicht es, die Lebensqualität von Menschen mit Behinderung oder anderen Einschränkungen zu verbessern, beispielsweise durch die oben beschriebenen Assistenzsysteme oder

Anwendungen wie „[Be My Eyes](#)“, die Nutzer:innen via VoIP mit Menschen mit Sehbehinderung überall auf der Welt verbindet, um diese im Alltag unterstützen zu können.

Allerdings verführt das Konzept auch dazu, sich nicht mehr der Preisgabe der intimsten aller Daten bewusst zu sein. So entsteht die Gefahr, Krankenkassen, Arbeitgeber:innen, Versicherungen oder dem Staat ausgeliefert zu sein, die Verkabelung komplettiert in diesem Sinne die Metapher des gläsernen Bürgers.

Technische Entwicklung muss gerade im Gesundheitssektor streng an unserem Wertesystem ausgerichtet sein, zu dem natürlich auch die Entscheidung zählt, selbst darüber entscheiden zu können, ob man krank ist.

Weiterführende Links

- Ein „[Zeitfragen](#)“-Beitrag von Deutschlandfunk zeigt neuartige Einsatzmöglichkeiten von Telemedizin auf.
- Der Sozialwissenschaftler Prof. Dr. Stefan Sell zeigt in einem [aktuellen Blogbeitrag](#) weitere Gefahren auf, die durch die Nutzbarmachung von Krankendaten durch Versicherungen entstehen können.

Das ist ein Auszug aus:

Quelle: <https://digitalcourage.de/smart-everything/smart-health-der-verkabelte-mensch>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PROJEKTE

Pressemitteilung:

Selbsthilfe ist unbezahlbar! #SELBSThilfeBESTIMMT

BAG SELBSTHILFE startet Informationskampagne zur Transparenz und Unabhängigkeit in der Selbsthilfe Düsseldorf, 26.09.2022. Die Selbsthilfe basiert auf dem Prinzip des Vertrauens. Ein vertrautes Miteinander in der Selbsthilfegruppe, ein Vertrauen in die Selbsthilfeorganisation und ein Vertrauen in Autonomie der Interessensvertretung. Um dieses Vertrauen glaubwürdig herzustellen sind Neutralität und Unabhängigkeit für die Selbsthilfe ein besonders hohes Gut. Mit der Einführung des Monitoringverfahrens und der Einführung der Leitsätze zur Transparenz und Unabhängigkeit 2005 hat die BAG SELBSTHILFE gemeinsam mit dem Forum im Paritätischen Gesamtverband ein Selbstkontrollorgan eingeführt, das die Unabhängigkeit der Selbsthilfe von Wirtschaftsunternehmen garantiert. Zum 1. Juli dieses Jahres wurden diese Leitsätze noch einmal überarbeitet.

Mit der Kampagne „Wir stehen für Transparenz und Unabhängigkeit - #SELBSThilfeBESTIMMT“ will die BAG SELBSTHILFE ihre 123 Mitgliedsorganisationen und zwölf Landesarbeitsgemeinschaften motivieren, ihr Statement für Unabhängigkeit und Transparenz öffentlich zu präsentieren. Dadurch soll unter anderem die Öffentlichkeit dafür sensibilisiert werden, dass die unverzichtbare Arbeit der Selbsthilfeorganisationen für chronisch kranke und behinderten Menschen nur mit einer planbaren und ausreichenden Förderung seitens der gesetzlichen Krankenkassen möglich ist.

„Die Selbsthilfe kann ihre Aufgaben nur dann glaubwürdig vertreten, wenn sie ihre Unabhängigkeit und Neutralität gegenüber den anderen Akteuren im Gesundheitswesen wahrt. Mit dem Monitoringverfahren und den Leitsätzen für Transparenz und Unabhängigkeit, wurde eine Kontrollinstanz geschaffen, die Einflüsse auf die inhaltliche Ausrichtung der Selbsthilfe verhindert und somit dafür sorgt, dass sich die Angebote der Selbsthilfeverbände ausschließlich nach dem Interesse der Betroffenen ausrichten.

Im Leitfaden Selbsthilfeförderung nach §20h SGB-V werden die Anerkennung der Leitsätze als Fördervoraussetzung seitens der gesetzlichen Krankenkassen eingefordert. Um die Unabhängigkeit von Wirtschaftsunternehmen langfristig gewährleisten zu können, sind aber alle Selbsthilfeverbände und Organisationen auf eine gesetzlich festgelegte und ausreichende Förderung angewiesen. Dies ist seit Jahren leider nicht der Fall, was die Arbeitsbedingungen der Selbsthilfeverbände unnötig erschwert. Daher fordern wir hier dringend nachzubessern!“, sagt Dr. Martin Danner, Geschäftsführer der BAG SELBSTHILFE.

Seit in Kraft treten der aktualisierten Leitsätze im Juli 2022 müssen alle Mitglieder der BAG SELBSTHILFE neben den Einnahmen von Pharmaunternehmen nun auch sämtliche Einnahmen offenlegen, die von Unternehmen stammen, die aufgrund der satzungsgemäßen Verbandsziele geeignet wären, Einfluss zu nehmen. Geht also beispielsweise ein Verband, der sich um Kinder mit Lernproblemen kümmert, eine Kooperation mit einem Schulbuchverlag ein, muss er diese veröffentlichen. Das gilt für alle Spenden von Wirtschaftsunternehmen, die in einem Wirtschaftsjahr eine Höhe von 300,- Euro überschreiten. Hier besteht steuerrechtlich die Pflicht die Spendeneinnahmen zu quittieren.

Sie finden es richtig und wichtig, dass sich Selbsthilfeverbände in Deutschland selbstbestimmt und unabhängig von wirtschaftlichen Interessen mit ihrer Arbeit für chronisch kranke und behinderte Menschen stark machen? Dann unterstützen Sie unsere Kampagne auf [Facebook](#) und [Instagram](#) und geben Sie uns ein Like für Transparenz und Unabhängigkeit!

Kampagnematerialien stehen unter folgendem Link zum Download bereit:

<https://nextcloud.bag-selbsthilfe.de/s/8ps8RpiH253PWDP>

BAG SELBSTHILFE e.V. - Kirchefeldstraße 149 - 40215 Düsseldorf

Fon: 0211 3100625 www.bag-selbsthilfe.deburga.torges@bag-selbsthilfe.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PROJEKTE

ANUAS e.V. - Selbsthilfeprojekt – „Digitale Selbsthilfe“

Der Bundesverband ANUAS sieht einen hohen Stellenwert in der Existenz und digitalen Darstellung der Selbsthilfe. Informationsaustausch und Kommunikation zwischen den Betroffenen können in einer modernen und medialen Welt nicht mehr nur allein Face-to-face und in den Selbsthilfegruppen vor Ort stattfinden. Zumal die übliche Selbsthilfe bei Schwersttraumatisierten - Betroffenen, deren Angehörige gewaltsam zu Tode kamen - stark an die Grenzen der Selbsthilfe stößt. Immer, wenn die Gefahr von Re-Traumatisierungen besteht, darf die Selbsthilfe in der üblichen Form nicht durchgeführt werden. Hier steht an erster Stelle der Schutz der betroffenen Menschen.

Die Selbsthilfe muss sich öffnen, um auch Betroffene und interessierte Menschen anzusprechen, die nicht die Zeit oder Mobilität haben, um sich regelmäßig vor Ort zu treffen. Der digitale Zugang u. a. über das Internet kann zur ersten Kontaktaufnahme führen, aus der dann später aktive Mitglieder vor Ort werden.

Alle Selbsthilfeprojekte beim ANUAS werden durchgeführt individuell, unter Einhaltung der Grenzen der Selbsthilfe. Alles, was zu Re-Traumatisierungen führt, wird beim ANUAS nicht umgesetzt. „Übliche“ Selbsthilfegruppen entfallen beim Thema Mord! Die Hilfe zur Selbsthilfe wird koordiniert und ausgeführt unter strenger Absprache und Beobachtung zum Schutz der Teilnehmer.

Über die Aufgaben und Ziele der Digitalen Selbsthilfe sowie eine Interviewbefragung der Teilnehmer informiert der Beitrag auf der 2. ANUAS-Webseite:

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

Ab Jan. 2023 werden neue Online-Austauschgruppen stattfinden:

- „Schicksalswege“
- „Zug des Lebens“
- „Erinnerungen“
- „Lese- und Gesprächs-Café“

Die Vorbereitungen zu den Anmeldungen sind aktiv im Gange. Die Gruppen werden wieder 14tägig stattfinden und beinhalten ca. 6-8 Teilnehmer. Die Begrenzung der Teilnehmer ist nötig, um bei dem sensiblen Thema optimale Erzähl-, Gesprächs- und Austauschmöglichkeiten zu ermöglichen.

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

Bundesverband ANUAS e. V. -

Hilfsorganisation für Angehörige von Mord-, Tötungs-, Suizid- und Vermisstenfällen

Erich-Kurz-Str. 5 - 10319 Berlin

Kontakt: Marion Waade

Telefon: 030 – 25 04 51 51

E-Mail: kontakt@anuas.de

<https://anuas-selbsthilfe.de>

Mehr Informationen zum Projekt finden Sie über einen Newsletter unter:

<https://anuas-selbsthilfe.de/newsletter-abonnieren/>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PROJEKTE

openberlin - Stadt selber machen!

Die Plattform **openberlin.org** ist ein Werkzeug für partizipative Stadtentwicklung, der Selbstverwaltung, der räumlichen Transformation und Ideenproduktion in Berlin.

Freiraum

Hier sammeln wir gemeinsam die städtischen Freiräume in Berlin.

Du bist schon oft an diesem Haus in deiner Straße vorbei gegangen und hast dich immer gefragt warum das eigentlich leer steht? Du bist es leid, dass an vielen Stellen in der Stadt neu gebaut wird obwohl es so viele leerstehende Immobilien in der Stadt gibt? Du möchtest mithelfen, sinnvolle Nutzungen für ungenutzte Gebäude in der Nachbarschaft zu finden?

Hilf jetzt der Community diesen Ort sichtbar zu machen und trage ihn auf openBerlin ein! Klicke auf der Startseite den Button "melde Freiräume" und schon gehts los.

Dein Eintrag wird dann zunächst von der Redaktion geprüft und im Anschluss freigeschaltet. Dabei ist zu beachten, dass wir aktuell nur Leerstände abbilden, die öffentliches Eigentum darstellen, bzw. städtischen Unternehmen gehören.

Wenn du Leerstände melden möchtest, die sich in privatem Besitz befinden, kannst du das gerne auf www.Leerstandsmelder.de/berlin tun.

Ideen

Hier sammeln wir gemeinsam Ideen für das Berlin von Morgen.

Du hattest schon immer eine Idee wie Berlin noch ein Stück besser werden kann und wie zum Beispiel in das leere Haus in deinem Kiez neues Leben einzieht? Dann teile jetzt deine Idee mit der Community und entwickle sie bis zur Projektreife! Klicke auf der Startseite den Button "teile deine Idee" und schon gehts los. Hier kannst du deine Idee beschreiben, sie in der Stadt verorten oder schon ganz konkret Personen benennen, die deine Idee voranbringen könnten. Versuche schon bei der Beschreibung deiner Idee die unterschiedlichen Aspekte einer möglichen Realisierung mitzudenken. So fällt es anderen Mitgliedern leichter, deine Idee weiterzuentwickeln.

Projekte

Hier kannst du gemeinsam mit deinem Team ein eigenes Projekt entwickeln. Du wolltest schon immer selbst aktiv werden wusstest aber nicht wie du es anpacken sollst? Dann starte jetzt dein Projekt und veröffentliche deinen Traum, finde eine Team und nutze das geballte Wissen von openBerlin um dein Projekt tragfähig bis zur Realisierungsreife zu entwickeln. Klicke auf der Startseite den Button "starte dein Projekt" und schon gehts los.

Akteure

Werde jetzt Teil der Community und gestalte gemeinsam mit anderen Interessierten ein neues Berlin! Du warst schon immer auf der Suche nach Menschen die ähnliche Ideen umsetzen wollen? Dann finde sie jetzt und entwickle in einem Team euer eigenes Projekt! Seit ihr eine bereits bestehende Initiative, Verein oder ähnliches? Schließt euch jetzt an und profitiert vom openBerlin Netzwerk! Im Menü unter dem Punkt "Akteure" findest du alle openBerlin-User, die sich als Gruppe registriert haben. Viele von ihnen haben bereits Projekte realisiert. Hier kannst du dich mit anderen Gruppen über ihre Arbeit austauschen, ihre Projekte beobachten und sehen, an welchen Orten in der Stadt sie aktiv sind. Wenn du dich als Einzelperson registriert hast, ist hier der richtige Ort um Menschen zu finden, mit denen du zusammen etwas auf die Beine stellen kannst. Über den Button "Nachricht schreiben" könnt ihr jederzeit Kontakt zu anderen Akteuren in der Stadt aufnehmen.

openBerlin e.V. - Emserstraße 5, 12051 Berlin

E-Mail: redaktion@openberlin.org

Web: www.openberlin.org

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2022

Liebe Selbsthilfe- Aktive und Selbsthilfe-Interessierte, das Team Fortbildung freut sich gemeinsam mit euch nach der Sommerpause wieder das Fortbildungsprogramm aufzunehmen.

Unter dem Motto „Gemeinsam: Informiert sein, Erfahrungen austauschen, Selbsthilfe stärken" bieten wir auch im 2. Halbjahr Informationsveranstaltungen, Workshops, Fortbildungen und Schulungen zu unterschiedlichen Themen aus dem Bereich der Selbsthilfe für euch an.

Wir sind bemüht die Veranstaltungen trotz prekärer Lage rund um Corona umzusetzen und das Fortbildungsangebot aufrecht zu erhalten. Unsere Präsenz-Veranstaltungen werden unter Einhaltung der jeweils aktuellen Vorgaben zur COVID-19-Prävention des Landes Berlin durchgeführt. Es gelten die Corona-Regelungen des Veranstaltungsortes. Kurzfristige Änderungen und ggf. Absagen können wir leider nicht ausschließen. Infos dazu erhaltet ihr unter: <https://www.sekis-berlin.de/> und <https://www.sekis-berlin.de/fortbildung>.

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

Wir freuen uns auf eure Anmeldungen und Teilnahme!

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2022

Online

Supervision für Mitglieder von Selbsthilfegruppen - Unterstützung bei Problemen

Donnerstag, 3. November 2022 | 18 – 21 Uhr | online

(Anmeldefrist: Mi, 26. Oktober 2022)

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

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

Für die online- Veranstaltungen wird ein internetfähiges Gerät (PC / Laptop / Tablet oder Smartphone) mit Mikrofon und Kamera benötigt.

Leitung: Götz Liefert | Helga Schneider-Schelte

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Online: www.sekis.de/Fortbildung

Tel.: 030 890 285 39

Kosten: 5,- € pro Termin (Zahlung: Online-Veranstaltung per Überweisung)

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2022

Online

Deine Krankheit. Deine Behandlung. Dein Recht! - Patient*innenrechte kennen und nutzen

Donnerstag, 10. November 2022 | 16 – 18 Uhr | online

Das Patientenrechte-Gesetz liegt nun schon einige Jahre vor. Dennoch machen Selbsthilfegruppen die Erfahrung, dass diese Rechte nicht allen bekannt sind. Wichtige Elemente sind:

- Regelungen des Behandlungs- und Haftungsrecht für Ärzt*innen im Bürgerlichen Gesetzbuch
- Förderung der Fehlervermeidungskultur
- Stärkung der Verfahrensrechte bei Behandlungsfehlern
- Stärkung der Rechte gegenüber Leistungsträgern
- Stärkung der Patientenbeteiligung
- Klärung von Vorgaben für Patienteninformationen

Was das im Einzelnen genau bedeutet, möchten wir vorstellen und auf Fragen zur Umsetzung eingehen, damit Aktive in Selbsthilfegruppen ihre Rechte aktiv einfordern und ihre Mitglieder informieren können.

Denn, nur wer seine Rechte kennt, kann sie auch durchsetzen!

Diese Veranstaltung findet ausschließlich online statt! Dafür wird ein internetfähiges Gerät (PC / Laptop / Tablet oder Smartphone) mit Mikrofon und Kamera benötigt.

Anmeldefrist: Mittwoch, 2. November 2022

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Online: www.sekis.de/Fortbildung

Tel.: 030 890 285 39

Kosten: keine

Leitung: Karin Stötzner (Patientenbeauftragte Berlin a.D.)

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2022

Präsenz

Den Stier bei den Hörnern packen - Stimmungen ansprechen und mit ihnen umgehen

Donnerstag, 17. November 2022 | 18 – 21 Uhr

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

Jede Gruppe kennt folgende Situation: wir hören einen Satz, wir sehen einen Blick und in uns geht die Tür zu. Wir sind verletzt, enttäuscht, wütend. Wenn es gut geht, finden wir den Mut, genau diese Wirkung anzusprechen.

Auch, wenn die Stimmung gar nicht nur uns, sondern die komplette Gruppe betrifft: Wenn die Luft dick wird, das Gespräch zäh, die ungesagten Dinge sich zu Hauf im Raum stapeln. Meistens geht es nicht gut. Zu verstehen, dass grade etwas mit mir oder der Gruppe passiert, ist nicht immer einfach. Dann noch den Mut zu finden, es anzusprechen, ist erst recht nicht leicht. Darum wollen wir beides in diesem Workshop üben. Wir lernen, was uns hilft, die eigenen Reaktionen besser wahrzunehmen und zu verstehen. Dabei erfahren wir, wie grade die Wahrnehmung meiner Gefühle ein guter Seismograph für die Gruppe werden kann. Schließlich suchen wir nach Strategien, die uns helfen, „den Stier bei den Hörnern zu packen“ und damit den Mut zu finden, mit Stimmungen umzugehen, statt ihnen das Ruder im Gruppengeschehen zu überlassen.

Anmeldefrist: Mittwoch, 9. November 2022

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Online: www.sekis.de/Fortbildung

Tel.: 030 890 285 39

Kosten: 5,- € (Zahlung vor Ort)

Leitung: Götz Liefert, Birgit Sowade (Arbeitskreis Fortbildung)

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2022

Präsenz

Kreative Methoden für Selbsthilfegruppen (Zusatztermin!)

Donnerstag, 17. November 2022 | 18-21 Uhr

SEKIS Berlin | Bismarckstr. 101 (Eingang über Weimarer Str.) | 10625 Berlin

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

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

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

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

Anmeldefrist: Donnerstag, 10.11.2022

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Online: www.sekis.de/Fortbildung

Tel.: 030 890 285 39

Kosten: 5 € (Zahlung vor Ort)

Leitung: Nora Fieling | Roswitha Stephan-Glitzner (Arbeitskreis Fortbildung)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2022

Online

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

Dienstag, 22. November 2022 | 15 – 18 Uhr | Online-Veranstaltung

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 individuelle Fragen einzugehen.

Diese Veranstaltung findet ausschließlich online statt!

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

Anmeldefrist: Montag, 14. November 2022

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Online: www.sekis.de/Fortbildung

Tel.: 030 890 285 39

Kosten: Keine

Leitung: Änne Steinig, Diana Gromm (AOK Nordost)

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2022

Online

Unsere Selbsthilfegruppe mal online - Chancen und Grenzen von digitalen Treffen

Donnerstag, 24. November 2022 | 17.00 - 18.30 Uhr | online

Digitale Treffen können als zusätzliches Element oder auch als Ersatz für eine Übergangszeit hilfreich sein, wenn es für einige Menschen nicht sinnvoll oder möglich ist, sich persönlich zu treffen.

Manchmal lassen die Gruppenräume es auch nicht zu, sich in der gewohnten Gruppengröße ohne Voranmeldung zu treffen. Mit diesem Online-Seminar möchten wir Mut machen, zusätzlich Video- oder Telefonkonferenzen auszuprobieren, für die jeweilige Gruppe passende technische Lösungen zu finden und diese mutig umzusetzen.

Welches System ist für unsere Treffen sinnvoll und wie kann es funktionieren?

Was ist wichtig für die Moderation eines Online-Treffens?

Diesen und andere Fragen werden wir in der Veranstaltung nachgehen.

Donnerstag, 24. November 2022 | 17.00 - 18.30 Uhr - Anmeldefrist: Mittwoch, 16. November 2022

Beide Veranstaltungen finden ausschließlich online statt! Dafür werden ein internetfähiges Gerät (PC / **Laptop / Tablet oder Smartphone) mit Mikrofon und Kamera benötigt.**

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Online: www.sekis.de/Fortbildung

Tel.: 030 890 285 39

Kosten: 5,- €

(Zahlung nur per Überweisung

Leitung: Ines Krahn (Diplom Sozialarbeiterin, Coach, Moderatorin)

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2022

Präsenz

Selbstfürsorge in Krisen

Dienstag, 29. November 2022 | 18 – 21 Uhr

Horizont, Selbsthilfe Kontakt- und Beratungsstelle | Ahrenshooper Str. 5 | 13051 Berlin

Selbstfürsorge - ein Wort, welches häufig im Zusammenhang mit Prävention, Krisen und mentaler Gesundheit genutzt wird.

Doch was bedeutet Selbstfürsorge für mich und welche Rolle spielt es in der Selbsthilfegruppe?

Wir werden uns an diesem Abend mit Selbstfürsorge auseinandersetzen und uns erarbeiten, was wir in schwierigen Zeiten gebrauchen können. Wir reflektieren, welche Handlungen oder auch Menschen uns Kraft geben und welche uns Kraft rauben.

Du erhältst Impulse zu selbstfürsorglichem Handeln anhand verschiedener Methoden, wie z. B.

Achtsamkeits- und Imaginationsübungen als auch alltagspraktischen Methoden, die Du unterwegs nutzen kannst. Zudem werden wir uns damit auseinandersetzen, was (D)eine Gruppe in Trauerfällen oder Krisen an selbstfürsorglichen Verhaltensstrategien gebrauchen kann.

Anmeldefrist: Montag, 21. November 2022

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Online: www.sekis.de/Fortbildung

Tel.: 030 890 285 39

Kosten: 5,- € (Zahlung vor Ort) Leitung: Götz Liefert, Nora Fieling (Arbeitskreis Fortbildung)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2022

Präsenz

Patient*innenverfügungen und Vorsorgevollmacht

Dienstag, 29. November 2022 | 16 - 18 Uhr

SEKIS Berlin | Bismarckstr 101 (Eingang über Weimarer Str.) | 10625 Berlin

Patient*innenverfügung und Vorsorgevollmacht sind Themen, welche nicht nur ältere Menschen berühren. Auch für Selbsthilfegruppen – insbesondere der von Menschen mit chronischer Erkrankung – ist eine Auseinandersetzung mit medizinischen Grenzsituationen ihres Lebens und mit der entsprechenden Vorbereitung relevant.

Es gibt eine Reihe von Fragen und Unsicherheiten rund um diese sensible Themen für die drei Arten von Vollmachten und Verfügungen zur Verfügung stehen, um das eigene Selbstbestimmungsrecht präventiv zu schützen.

Die Informationsveranstaltung vermittelt wissenswerte Grundlagen zu den Aspekten Patient*innenverfügung, Betreuungsverfügung und Vorsorgevollmacht, die hilfreich für den Prozess einer Entscheidungsfindung sein können.

Anmeldefrist: Montag, 21.11.2022

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Online: www.sekis.de/Fortbildung

Tel.: 030 890 285 39

Kosten: kostenfrei

Leitung: Peter Rudel (Cura-Betreuungsverein)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2022

Präsenz:

Was macht mich stark? Resilienz fördernde Möglichkeiten für Selbsthilfegruppen

Mittwoch, 30. November 2022 | 15 - 18 Uhr

SEKIS Berlin | Bismarckstr. 101 (Eingang über Weimarer Str.) | 10625 Berlin

Es gibt Menschen, die nichts aus der Bahn zu werfen scheint. Sie verzweifeln nicht an ihrem Schicksal oder an widrigen Lebensumständen. Sie erholen sich schnell von Rückschlägen und gehen daraus sogar gestärkt hervor. Dahinter steckt die Resilienz.

Resilienz bedeutet, schwierige Lebenssituationen ohne Beeinträchtigung zu überstehen. Diese innere Stärke hilft, in belastenden Situationen widerstandsfähig zu sein. Im Alltag bedeutet dies, trotz vielfältiger Anforderungen kraftvoll und gelassen zu bleiben.

In diesem Workshop werden die Resilienz stärkenden und schützenden Faktoren z. B. Akzeptanz, Lösungsorientierung, Optimismus vorgestellt. Die Selbsthilfegruppen eröffnen erhebliche Resilienz stärkende Möglichkeiten, weil die wesentlichen Eigenschaften, Strategien und Grundhaltungen für Resilienz in ihnen anzutreffen sind.

Anmeldefrist: Dienstag, 22.11.2022

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Online: www.sekis.de/Fortbildung

Tel.: 030 890 285 39

Kosten: 5 € (Zahlung vor Ort)

Leitung: Ines Krahn (Netzwerk Selbsthilfefreundlichkeit)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

Die Veranstaltungsankündigungen finden Sie auch online

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

VERANSTALTUNGEN

02. November 2022 18.30 - 20.00 Uhr

Vortrag

Brustkrebs – Prävention und Früherkennung – Was Frauen wissen sollten

Selbsthilfzentrum Neukölln Süd, Lipschitzallee 80, 12353 Berlin

Der Vortrag informiert über alles Wissenswerte zum Thema Brustgesundheit, Brustkrebs und Prävention.

Was können wir tun, um uns zu schützen? Welche

Rolle spielt die Früherkennung und was nützt die Brustselbstuntersuchung?

Referentin: Martina Schröder, Diplompädagogin und Gesundheitsberaterin

Kosten: 3-5 €

Anmeldung: Tel 030 605 66 00 oder Email kleibs.sued@sh-stzneukoelln.de;
asmus.sued@sh-stzneukoelln.de

Tel: **Stadtteilzentrum Neukölln Süd, Lipschitzallee 80, 12353 Berlin**

» [Inhaltsverzeichnis](#)

02. November 2022 **15 - 18 Uhr**

Fortbildung für die Selbsthilfe

Wirkungsmanagement & Digitale Organisationsentwicklung

Ort: online

Projekte auf ihre Wirkungen hin zu planen, umzusetzen und auszuwerten bietet viele Vorteile und neue Perspektiven. Überzeugende Argumente für Ihre Fördergeber:innen sind ein zusätzlicher Bonus. In einem kurzen Workshop erfahren Sie von Lisa Opel (Paritätische Akademie Berlin gGmbH), wie Wirkungsorientierung auf Ihre Projekte angewendet werden kann und wie Sie dabei am besten vorgehen.

Veranstalter: Landesvereinigung Selbsthilfe Berlin e.V.

Telefon: 030 27592525

E-Mail: info@lv-selbsthilfe-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)**06. November 2022** **12:00 bis 17:00 Uhr****Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Frauen* mit Behinderungen****WenDo: Selbstbewusstsein stark - Jede findet ihre eigenen Stärken****Im Tüchtig, Oudenarder Straße 16 Haus D06, 1. OG, Eingang zwischen den beiden PIN AG, 13347 Berlin**Veranstalter: Angebot des **Netzwerks behinderter Frauen Berlin e.V.**

Du bist beeinträchtigt und möchtest Dir Deiner eigenen Stärken (wieder) bewusst werden?

Dann ist dieser fünfstündige Wendo Kurs für Frauen* mit körperlichen und/oder kognitiven

Einschränkungen genau die richtige Wahl! Sportlichkeit ist keine Voraussetzung. Inhalte: Gewalt-und/oder Diskriminierungserfahrungen können krankmachen. WenDo kann dazu beitragen, Stress abzubauen und das Selbstbewusstsein nachhaltig zu fördern. Damit dient WenDo der langfristigen Gesundheitsförderung. Diese Form von Empowerment setzt an den eigenen Stärken einer jeden Frau* an.

Die Trainerinnen unterstützen die Teilnehmenden darin, in guten Kontakt mit ihrer eigenen Kraft zu kommen und Möglichkeiten zu eröffnen, um selbstbewusst Grenzen zu setzen. Gute Selbstfürsorge steht im Mittelpunkt.

Methoden: Gesundes Auf-und Abwärmen | Basisübungen zu Atmung, Stimme, fester Stand/feste Position (z.B. auch im Rollstuhl)? Übungen zur Selbstbehauptung

und einfache Verteidigungstechniken? Wahrnehmungsübungen | Besprechen von Belästigungssituationen und Grenzverletzungen –im Anschluss besteht die

Möglichkeit zu Rollenspielen | Entspannungsübungen |

Trainerinnen: Rike Schulz und Birgit Halberstadt

Die Anzahl der Teilnehmerinnen* ist auf 8 Frauen* begrenzt.

Bitte Mund-und Nasenbedeckung mitbringen. Anmeldung im Netzwerk ist dringend erforderlich.

Anmeldeschluss: Dienstag 1.11.2022. Anmelden unter Tel.: 030-617 09 168/9» [Inhaltsverzeichnis](#)**11. - 23. November 2022 (drei Termine)** **9:30 - 13:30 Uhr****Erwerbslos, krankgeschrieben, erwerbsgemindert –****Wo stehe ich und wo will ich hin?**

3 Einrichtungen –3 Blickrichtungen –3-fach unterstützt

online

Veranstalter: Netzwerk behinderter Frauen Berlin e.V. - Tempelhofer Damm 160 - 12099 Berlin

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?

Am Freitag, 11. November 2022 9:30 - 13:30 Uhr online.

2.Tag:

Monika Fränznick vom Feministischen Frauengesundheitszentrum knüpft 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?

Am Freitag, 18. November 2022 9:30 - 13:30 Uhr online.

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. 'Dieser Termin findet an einem Mittwoch online statt.

Am Mittwoch, 23. November 2022 10:00 - 13:00 Uhr online.

Gerne erhalten Sie weitere Informationen telefonisch:

KOBRA Tel. 030/695923-0 FFGZ Tel. 030/ 2139597

Der Teilnahmebeitrag ist bereits reduziert.

Deshalb kann bei KOBRA keine zusätzliche Ermäßigung beantragt werden.

Unsere kommenden Veranstaltungen im November

Netzwerk behinderter Frauen Berlin e.V.

info@netzwerk-behinderter-frauen.berlin

Kosten: Teilnahmebeitrag 10 Euro für alle drei Termine.

Anmeldung: Anmeldung erforderlich

Tel: **030 617 09 168/169**

Mail: info@netzwerk-behinderter-frauen.berlin

Internet: www.netzwerk-behinderter-frauen.berlin

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

14. November bis 15. Dezember 2022 14:00 bis 17:00 Uhr

Montags und donnerstags

PORTA Medienkompetenzen für Frauen: Einstieg in die Computerarbeit

FrauenComputerZentrumBerlin e.V. (FCZB) - Cuvrystr. 1 - 10997 Berlin-Kreuzberg

Veranstalter: FrauenComputerZentrumBerlin e.V. (FCZB) - Cuvrystr. 1 - 10997 Berlin-Kreuzberg

Frauen ganz ohne Computerkenntnisse oder mit großen Unsicherheiten im Umgang mit dem PC erarbeiten sich in einer kleinen Lerngruppe ganz entspannt die Grundlagen der Computer-Arbeit: Handhabung von Tastatur und Maus, Texteingabe, den Umgang mit Fenstern und Dateien, erste Schritte mit Internet und E-Mail. Das Angebot richtet sich an Frauen, die aus gesundheitlichen Gründen schon länger raus aus dem Job sind und jetzt erste Schritte zurück in Richtung Berufsleben machen möchten. Ohne Druck und im eigenen Tempo erwerben sie Computer-Know-how – denn das wird (fast) überall gebraucht.

Kosten: Keine

Anmeldung: 030 617 970-0 oder per E-Mail: info@fczb.de

Internet: <https://www.fczb.de/weiterbildung/porta-computer-einstieg/>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

16. November 2022 15 Uhr

Lesung und Diskussion

Burnout – auf einmal mittendrin.

Logbuch einer seelischen Irrfahrt - oder Schreiben als Selbsthilfe

In der Selbsthilfekontaktstelle Marzahn-Hellersdorf - Alt Marzahn 59a - 12685 Berlin

Veranstalter: Selbsthilfe-, Kontakt- und Beratungsstelle Marzahn-Hellersdorf

Ein Burnout ist kein Trend, den man mitmachen muss. Es ist eine schwere Krise, die immer mehr Menschen voll erwischt: körperlich, seelisch, sozial. Jede:r von Burnout Betroffene erlebt diese Krise anders. Dennoch ähneln sich Krankheitsphasen, Stimmungen und Gefühle sowie Denkmuster, Therapieerlebnisse und Erkenntnisse. Dieses Buch ist kein Ratgeber – es ist eine authentische tagebuchartige Darlegung und zugleich der Versuch, zu verstehen, was da eigentlich mit einem geschieht. Die Leser:innen begegnen Verzweiflung, Schmerz und Traurigkeit – aber ebenso Wut, Kraft und Aufbruch. Und manchmal geht es sogar heiter und humorvoll zu. Die Autorin lässt die Leser:innen zudem auf angenehm leichte Weise an ihrem Erleben der Psychotherapie teilhaben. Nora Knappe, geb. 1978 arbeitete 14 Jahre als Redakteurin einer Tageszeitung. Sie ist Burnout-Betroffene. Seit 2022 erkundet sie neue berufliche Pfade und schreibt. Am 16. November liest sie um 15:00 Uhr aus ihrem Buch, das sich geschickt zwischen Abstand und Involviertsein bewegt und vor allem so empathisch vermittelt, mit einem Burnout nicht alleine zu sein und immer einen Weg finden zu können. Wenn Sie mehr darüber hören wollen sind Sie herzlich eingeladen.

Tel: **030 54 25 103**

Mail: selbsthilfe@wuhletal.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

16., 30. November und 14. Dezember 2022

18.00 - 19.30 Uhr

Workshop-Reihe

Gut miteinander im Gespräch sein

Ort: Nachbarschaftshaus Friedenau, Holsteinische Straße 30, 12161 Berlin - Raum: Seminarraum 1.24

Referentin: Anka Vollmann, Kommunikationswissenschaftlerin und Dialogbegleiterin Wie gut kann ich meine eigenen Anliegen zum Ausdruck bringen? Habe ich das Gefühl, dass die anderen mir zuhören? Bei unterschiedlichen Ansichten die eigene Meinung zu vertreten, ohne andere zu verletzen. Nicht nur auf das zu schauen, was uns trennt, sondern auch auf das, was uns verbindet. Mit etwas Theorie und einigen Übungen bekommen wir ein Gespür dafür, wie Gespräche gelingen können. An jedem Abend beschäftigen wir uns mit einem anderen Schwerpunkt.

Kosten: Teilnahmegebühr: 1 Euro je Abend

Veranstalter: Selbsthilfetreffpunkt, Holsteinische Straße 30, 12161 Berlin

Anmeldung: selbsthilfetreffpunkt@nbhs.de oder 859951 -330/333

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

18. November 2022

15 Uhr



Symposium und Festakt 40 Jahre Landesvereinigung Selbsthilfe e.V.

Vor 40 Jahren, am 29.06.1979, wurde die Landesvereinigung Selbsthilfe Berlin e.V. als Vereinigung der Selbstvertretung für Menschen mit chronischen Krankheiten und Behinderungen gegründet.

Am 18. November 2019 ist nun Zeit zum Feiern im Roten Rathaus von Berlin!

Dazu laden wir Sie herzlich zum „**Symposium Zukunft der Selbsthilfe**“

ab 15 Uhr und ab 18 Uhr zum Festakt 40 Jahre Landesvereinigung Selbsthilfe Berlin e.V. ein.

[Einladung zum Jubiläum](#)

Im Symposium zur Zukunft der Selbsthilfe möchten wir mit Ihnen gemeinsam und Impulsgeber_Innen aus der Selbsthilfe zu aktuellen Themen diskutieren und die Ergebnisse anschließend in einem Plenum präsentieren.

Parallel zeigt eine Ausstellung vor Ort einige Leuchtturm-Projekte aus der Selbsthilfe.

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

Dabei knüpft unser Moderator und Musiker Graf Fidi inspirierende Verbindungen zwischen Menschen und Themen, Sie erleben Blitzlichter unterschiedlichster Art und Inhalt.

Ab 20 Uhr lädt die LV Selbsthilfe Berlin ihre Gäste ein, den Abend bei Imbiss und Getränken gemeinsam ausklingen zu lassen, sich dabei noch besser kennenzulernen und neue Verbindungen zu knüpfen. Der Regierende Bürgermeister Michael Müller hat die Schirmherrschaft für diesen Tag übernommen.

Wir bitten zu unserer bestmöglichen weiteren Planung um Anmeldung

per E-Mail: 40jahre@lv-selbsthilfe-berlin.de

oder telefonisch bei unserem Mitarbeiter Oliver Paul unter: **030 / 27 59 25 25**

Selbstverständlich haben wir Gebärdensprach- und Schriftsprachdolmetscher_Innen eingeplant. Sollten Sie andere/ weitere Unterstützungsbedarfe haben, geben Sie uns gern Bescheid.

Wir freuen uns auf Sie, Ihr Kommen, Ihren Input, den Austausch, das Feiern!

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

19. November 2022 **10.00 – 16.00 Uhr**

Seminar

Mit Achtsamkeit den Weg aus der Sucht finden | Teil 2

Ort: Landesstelle Berlin für Suchtfragen e.V. - Gierkezeile 39 - 10585 Berlin

Durch Achtsamkeit lernen, mit Suchtdruck umzugehen, zu akzeptieren was ist und neue Lösungswege für schwierige Situationen finden. Es werden Grundprinzipien der Achtsamkeit erklärt und in praktische Übungen umgesetzt. (Besuch von Teil I des Seminars ist keine Voraussetzung.) Referentin: Dr. Sophie Stegmann - Ärztin für Psychiatrie und Psychotherapie - Jüd. Krankenhaus Berlin Bitte entrichten Sie die Teilnahmegebühr auf unser folgendes Konto. Erst mit Eingang der Zahlung ist die Anmeldung abgeschlossen und verbindlich. Landesstelle Berlin für Suchtfragen e.V. Bank für Sozialwirtschaft AG IBAN: DE27 10020 50000 03196 500 BIC: BFSWDE33BER

Kosten: Teilnahmegebühr Insgesamt 50,- € (inkl. Pause & Getränke), Ermäßigung möglich

Veranstalter: Landesstelle Berlin für Suchtfragen e.V.

Kontakt/Anmeldung:

<https://www.landesstelle-berlin.de/veranstaltungen/landesstelle-berlin/seminare/anmeldung-seminar>

E-Mail: info@landesstelle-berlin.de

Tel.: 030 - 34 38 91 60

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

18. November 2022 **10 – 14 Uhr**

Selbsthilfeforum Lichtenberg

Selbstbestimmt bis ans Lebensende - Palliative Betreuung

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

Die Kontaktstelle PflegeEngagement und die Selbsthilfekontaktstelle Lichtenberg laden herzlich ein, über die Betreuung in der letzten Lebensphase ins Gespräch zu kommen. » Wie kann ich für das Lebensende vorsorgen? » Wie laufen Entscheidungsprozesse ab? » Welche rechtlichen Grundlagen gibt es? » Welche Erfahrungen machen Menschen in der palliativen Betreuung? Geplant sind zwei Input-Vorträge zu ambulanter und stationärer Palliativbetreuung, eine Podiumsdiskussion mit Blick auf Betroffenen- und Angehörigenperspektive mit viel Raum für den Austausch. Die Veranstaltung ist kostenfrei. Für kleine Snacks und Getränke während des Forums ist gesorgt. Alle Interessierten - ob professionell, ehrenamtlich oder als Angehörige engagiert - sind herzlich willkommen. Wir freuen uns auf Sie!

Veranstalter: Kontaktstelle PflegeEngagement und die Selbsthilfekontaktstelle Lichtenberg

Kontakt: Anmeldung bis zum 10.11.2022 erforderlich unter:

Telefon: 030 - 28 47 23 95

E-Mail: selbsthilfeforum@kiezspinne.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

21. November bis 08. Dezember 2022 **10:00 - 13:00 Uhr**

montags und donnerstags

PORTA Medienkompetenzen für Frauen: Website-Werkstatt

online

Veranstalter: FrauenComputerZentrumBerlin e.V. (FCZB) - Cuvrystr. 1 - 10997 Berlin-Kreuzberg
Eine eigene Website erstellen, ohne programmieren zu müssen? Das klappt – mit WordPress und der Begleitung unserer erfahrenen Trainerinnen: Die Teilnehmerinnen setzen eine eigene Website auf und gestalten sie individuell. Sie lernen, worauf es beim Layout ankommt und was gute Beiträge ausmacht. Bei Bedarf gibt es zu Beginn eine Einführung in das Onlineseminar-Tool.
Das Angebot richtet sich an Frauen, die aus gesundheitlichen Gründen schon länger raus aus dem Job sind und jetzt erste Schritte zurück in Richtung Berufsleben machen möchten. Ohne Druck und im eigenen Tempo erwerben sie Computer-Know-how – denn das wird (fast) überall gebraucht.
Mehr Informationen gibt es unter: <https://www.fczb.de/weiterbildung/porta-website-werkstatt/>
Kosten: keine
Anmeldung: 030 617 970-0 oder per E-Mail: info@fczb.de
Internet: <https://www.fczb.de/weiterbildung/porta-website-werkstatt/>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

21. November 2022 **18:00 – 19:30 Uhr**

Autismus-Spektrum-Störung im Erwachsenenalter

Vortrag & Austausch

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

Veranstalter: KIS Pankow im Stadtteilzentrum Pankow

Angebote für Personen im Autismus-Spektrum fokussieren oftmals auf das Kindes- und Jugendalter.

Insbesondere der Zugang zu Diagnostik von

hochfunktionalem Autismus sowie dem Asperger-Syndrom im Erwachsenenalter ist daher oftmals erschwert. Aus diesem Grund soll im Rahmen der

Veranstaltung ein Überblick über die derzeitigen Rahmenbedingungen diagnostischer und therapeutischer Angebote sowie ein Ausblick auf künftige

Entwicklungen in diesem Bereich gegeben werden.

Vortrag: Lina Wolf, Psychologin, M.Sc., Spezialambulanz für Soziale Interaktion - sowie Vertreter_innen der Selbsthilfegruppen „Autismus im

Kosten: Die Teilnahme an dieser Veranstaltung ist kostenlos.

Anmeldung: Anmeldung erforderlich!

Tel: **030 49 98 70 910**

Mail: kis@hvd-bb.de

Internet: www.kis-pankow.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

24. November 2022 **16:00 – 17:30 Uhr**

Gute Nacht – Guter Tag! - Interaktiver Workshop zum Thema Schlafstörungen

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

Schlaf ist für das menschliche Leben von vitaler Bedeutung. Doch wie schläft man gut und was ist das überhaupt? Warum schlafen wir und wie lange sollten wir schlafen um ausgeruht zu sein? Was ein gesunder Schlaf ist, welche Irrtümer es darüber gibt und was Sie selbst gegen Schlafstörungen machen können, ist Thema dieses Workshops. Wir laden ein zum gesunden „Winter“Schlaf.

Anmelden können Sie sich unter: selbsthilfe@wuhletal.de oder unter Tel. 030 5425103

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

03. Dezember 2022 **11.00 - 16.00 Uhr**

Behindertenparlament im Abgeordnetenhaus Berlin

Veranstalter: Berliner Behindertenparlament -

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

Am 3. Dezember 2022 erleben wir eine Premiere: Das Berliner Behindertenparlament findet erstmalig im Abgeordnetenhaus Berlin statt. 100 Berliner:innen

mit Behinderungen diskutieren dort im Plenarsaal ihre Forderungen an eine inklusive Politik. Bewerben Sie sich jetzt für die Teilnahme und stimmen Sie über die Forderungen ab.

So bestimmen Sie den Parlamentstag mit:

Als Teilnehmer:in diskutieren Sie am Parlamentstag die Anträge zu den Themen Arbeit und Beschäftigung, Bauen und Wohnen, Gesundheit und Pflege, Medien und Kultur, Mobilität sowie Partizipation. Die Anträge werden aktuell von den Fokusgruppen des Berliner Behindertenparlaments erarbeitet. Sie stimmen anschließend am Parlamentstag über diese Anträge ab. Beschlossene Anträge sollen vor Ort an die Senatorin Katja Kipping übergeben werden zur Weitergabe an die Senatsverwaltungen.

Als Teilnehmer:in sind sie außerdem bei einer „Aktuellen Stunde“ sowie einer Fragerunde mit den Senator:innen dabei.

So können Sie sich bewerben:

Eine Teilnahme ist für alle Berliner:innen mit Behinderungen und/oder chronischen Erkrankungen sowie Angehörige und Unterstützer:innen über 16 Jahren möglich. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Die Plätze werden vergeben an interessierte Einzelpersonen, Mitwirkende in den Fokusgruppen des Behindertenparlaments sowie Engagierte in Verbänden, Organisationen und Initiativen von Menschen mit Behinderungen und chronischen Erkrankungen.

Übersteigt die Zahl der Bewerber:innen die Anzahl der Plätze, werden die Teilnehmer:innen ausgelost.

Bewerben Sie sich bis 28. Oktober 2022 über die Internetseite

www.behindertenparlament.berlin/bewerben

Der Parlamentstag am 3. Dezember 2022 ist von 11 bis 16 Uhr mit Pausen geplant.

Der genaue Ablauf wird rechtzeitig auf der Internetseite des Berliner Behindertenparlaments veröffentlicht.

Eine barrierefreie Teilnahme im Abgeordnetenhaus Berlin wird zum Beispiel durch Dolmetschungen in Gebärdensprache oder Leichte Sprache ermöglicht. Sie können Ihre Unterstützungsbedarfe im Online-Formular angeben.

Eine Live-Übertragung des Berliner Behindertenparlaments im Fernsehen und/oder Internet ist geplant. Bei Bedarf ist eine Teilnahme mit Alias-Namen möglich.

Tel: **0176 81 63 32 75**

Mail: info@behindertenparlament.berlin

Internet: www.behindertenparlament.berlin/bewerben

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

12. Dezember 2022 18:00 – 19:30 Uhr

Wir sind hier! Kinder psychisch erkrankter Eltern

Filmvorführung & Austausch

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

Veranstalter: KIS Pankow im Stadtteilzentrum Pankow

Wenn eine Mutter oder ein Vater sich ein Bein bricht, wird darüber gesprochen. Wenn ein Elternteil psychisch erkrankt, wird es oft verheimlicht. Kindern tut

es aber gut, mit ihren Gefühlen und Sorgen gesehen zu werden, denn nicht nur für die Eltern ist es schwer, sondern auch für die Kinder.

Wie empfinden sie die Erkrankungen der Eltern? Wie gehen sie damit um? Was kann ein Kind tun, wenn es sich allein gelassen und überfordert fühlt? Was

würden die Kinder und Jugendlichen sich wünschen? Das sind Fragen, mit denen sich Pauline, Kristina, Melanie, Dominic und Timo auseinandersetzen und sie machen anderen Kindern Mut, trotz der Erkrankungen der Eltern, ihr Leben zu leben.

Die Kinder sprechen über ihre Erfahrungen, sind mutig und sagen: „Wir sind hier!“.

Kosten: Die Teilnahme an dieser Veranstaltung ist kostenlos.

Anmeldung: Anmeldung erforderlich

Tel: **030 49 98 70 910**

Mail: kis@hvd-bb.de

Internet: www.kis-pankow.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

IMPRESSUM

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

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

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

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