

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

Inhaltsverzeichnis

SEKIS	3
SEKIS ist 40 Jahre jung und hat gefeiert	3
Ein Preis für besonderes Engagement in der Selbsthilfe	4
AKTUELLES	4
SEKIZ - das Selbsthilfezentrum in Potsdam - ist gerettet!	4
SELBSTHILFE	5
Stammtische der Deutschen Rheuma-Liga Berlin	5
Psoriasis Selbsthilfegruppe Berlin	5
Deutsche Huntington-Hilfe Berlin-Brandenburg e.V.	5
Brustkrebs – Gruppe in Neukölln in Gründung	6
Gründungstreffen für Selbsthilfegruppen Epilepsie	6
Adipositas-Selbsthilfegruppe	6
Polyneuropathie-Selbsthilfegruppe	6
Gruppe Post Covid Neukölln	7
Post Covid in Schöneberg	7
Long/Post Covid in Hohenschönhausen	7
Folgen einer Operation gegen Epilepsie	7
Erwachsene Kinder aus alkoholbelasteten Familien	8
Inneres Kind Anonymous	8
Gewaltfreie Kommunikation	8
Verwaiste Väter	8
Ungewollt Kinderlos – Gruppe von und für Männer	9
Verlassene Kinder – Kinder, deren Eltern den Kontakt zu ihnen abgebrochen haben	9
Eltern von autistischen Kindern und Jugendlichen	9
Gesprächsgruppe für pflegende Angehörige	10
Männergruppe - ohne Stuhlkreis in Marzahn	10
Hinterbliebene	10
Offene Trauerräume	10
Trauergruppe	11
Selbsthilfegruppe zum Thema "Trauer"	11
Entdecke das Leben ohne Einsamkeit! (Gruppe in Gründung)	11
Trauma KPBS – Komplexe Posttraumatische Belastungsstörung	11
Depressionen – Gruppe in Neukölln in Gründung	12
Angehörige von Menschen mit Depressionen	12
Raus aus der Depression - Wege zu mehr Leichtigkeit	12
Wege aus der Depression – Engelskreise statt Teufelskreise	12
Vom Kopf in die Hand – Kreatives Café gegen Ängste & Depressionen	13
Fit trotz Bewegungseinschränkungen	13
PATIENTENINTERESSEN	13
Patientenvertretung muss als gleichberechtigter Partner mitgestalten können	13
Die positive Wirkung von Kunst auf die Gesundheit	14
Post COVID: Vielversprechender Ansatz mit kognitiver Verhaltenstherapie	15

Sporttherapie bei Depression sollte Teil der Regelversorgung werden	15
Chronikerprogramm erspart oft Krankenhausaufenthalt	16
EuGH: Patient darf kostenfreie Kopie seiner Krankenakte verlangen	16
AOK fordert Neuregelung der Patientenrechte	17
Tai Chi könnte Verlauf von Parkinson-Erkrankung verzögern	17
BARRIEREN UND BEHINDERUNG	18
Berliner Behindertenparlament 2023	18
Aktionsplan barrierefreies Gesundheitswesen soll Zugang verbessern	19
VERANSTALTUNGEN	19
01. November 2023 18:00 Uhr	19
Den Körper stärken - Symptome lindern: Bewältigung der Folgen sexueller Gewalt	19
03. November 2023 16-18 Uhr	20
Let's talk about Stigma: Ein interaktiver Vortrag zu einer ungewöhnlichen Fahrradreise	20
06. November 2023 10:00 Uhr	20
Impulse: Zeit, sich zu stärken! (Kurs über 3 Termine)	20
06. November 2023 17:00 - 18:00 Uhr	20
Methotrexat (MTX) in der Rheuma-Therapie – Immer noch die Nummer 1?	20
07. November 2023 18.00 Uhr	21
Bluthochdruck aktiv und entspannt senken	21
08. November 2023 18 - 20 Uhr	21
Mit dem Schwarzen Hund leben	21
08. November 2023 15:00 Uhr	21
Gesundheitsdaten: Von Patientennutzen und Profitversprechen	21
11. November 2023 11.00 - 16.00 Uhr	22
Workshop Meditation	22
13. November 2023 18 Uhr	22
Let's talk about stigma	22
13. November 2023 14:00 Uhr	22
DHS Fachkonferenz SUCHT – Sucht und soziales Umfeld	22
14. November 2023 10:30 Uhr	22
Barrierefreiheit, Mobilität und Teilhabe - Zugänge zur ambulanten ärztlichen Versorgung	23
16. November 2023 15:00 – 16:30 Uhr	23
Wo stehen wir bei der Therapie des Pankreaskarzinoms?	23
16. November 2023 15-16:30 Uhr	24
Tanzworkshop 5Rhythmen	24
11. November 2023 14.00 - 17.00 Uhr	24
Resilienz in der Selbsthilfe Widerstandskraft für die Psyche	24
17. November 2023 18:00 Uhr	24
Know your body – empowert und selbstbestimmt.	24
18. November 2023 14.00 – 17.30 Uhr	25
Epilepsie - erweitertes Elterngruppen-Treffen	25
20. November 2023 15.00 – 19.00 Uhr	25
Psychiatrische Psychopharmaka reduzieren und absetzen	25
20. November 2023 18.00 Uhr	27
Sammelsucht? – wenn das Sammeln zur Belastung wird	27
21. November 2023 18:00 Uhr	27
Workshop: Raus aus dem Kopf – rein in den Körper	27
21. November 2023 17:30-19:30 Uhr	27
Diagnose: Psychische Erkrankung – Info für Angehörige	27
22. November 2023 15:00 – 18:00 Uhr	27
Offene Sprechstunde – Thema Sucht	27
22. November 2023 11 :00 – 13:00 Uhr	27
„Pankreaskarzinom“ für Patient:innen/Betroffene/Zugehörige	27
24. November 2023 10:00 Uhr	28
Erwerbslos, krankgeschrieben, erwerbsgemindert – Wo stehe ich und was tut mir gut?	28
25. November 2023 10.00 - 13.00 Uhr	28
Yoga für innere Ruhe	28
29. November 2023 18:00 Uhr	29

Endometriose verstehen – Bewältigungsstrategien kennenlernen	29
02. Dezember 2023 11.00 - 16.00 Uhr	29
Berliner Behindertenparlament 2023	29
04. Dezember 2023 18:00 Uhr	29
Schilddrüse - kleines Organ mit großer Wirkung	29
FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN	29
Fortbildung für Aktive in Selbsthilfegruppen-Gruppen	29
Rückkehr in die Selbsthilfe-Gruppe - Wie der Weg zurück in die Gruppe gelingt	30
Deine Krankheit. Deine Behandlung. Dein Recht! Patientenrechte kennen und nutzen	30
Supervision für Mitglieder von Selbsthilfe-Gruppen - Unterstützung bei Problemen	31
Vom Wert des Jammerns und seinen Grenzen	31
Projektförderung durch die Gesetzlichen Krankenkassen	32
Förderung der Selbsthilfe durch Krankenkassen	32
Cooler Tools für Online-Fools - Neuer Pepp für digitale Gruppen-Treffen	33
Selbst-initiativ: Wie starte ich eine Gruppe zu MEINEM Thema?	34
Du gehst mir auf den Zwirn Ein gemeinsames Miteinander in der Vielfalt junger Selbsthilfe-Gruppen	34
BERATUNG DER SELBSTHILFE FÜR DIE SELBSTHILFE	35
Die Sozialberatung bei SEKIS	35
Erfahrungsexpertin berät zu lebenspraktischen und Selbsthilfe-Themen	35
Offene, anliegenorientierte Beratungsgruppe	35
Offene Sprechstunde – Thema Sucht	36
PROJEKTE	36
DHS Rundbrief Sucht-Selbsthilfe	36
IMPRESSUM	36

SEKIS



SEKIS ist 40 Jahre jung und hat gefeiert



Am 11. September 2023 hat SEKIS Berlin sein 40-jähriges Bestehen mit einem Fest gefeiert. Wir bedanken uns bei allen Gästen für ihr Kommen und haben uns sehr über die vielen positiven Rückmeldungen gefreut! Denen, die auf dem Podium waren, die ein Grußwort gesprochen haben und für uns gesungen haben ein gesonderter Dank! Allen, die ehrenamtlich mitgearbeitet haben, die gesungen, getanzt, moderiert und sich auf vielfältige Weise eingebracht haben, möchten wir ebenfalls ganz herzlich danken: Ohne euch wäre das Fest nicht so wunderbar facettenreich und schön geworden! Und nicht zuletzt allen Mitarbeitenden aus den Selbsthilfe-Kontaktstellen und den Kontaktstellen PflegeEngagement gebührt ebenfalls ein herzliches Dankeschön für die großartige Unterstützung!

Auf der Webseite: www.sekis-berlin.de/40Jahre sind einige Fotos unseres tollen Fotografen Jörg Farys zu finden, sowie das Grußwort von Cansel Kiziltepe, Senatorin für Arbeit, Soziales, Gleichstellung, Integration, Vielfalt und Antidiskriminierung.

In den nächsten Wochen werden hier noch weitere Inhalte eingestellt, wie verschiedene Videos, die Ausstellung zu 40 Jahren SEKIS und vieles mehr. Wir halten Sie und euch darüber auf dem Laufenden.

Wir freuen uns auf viele weitere Jahre der Zusammenarbeit und des gemeinsamen Einsatzes für die Selbsthilfe mit Ihnen und euch allen!



Ein Preis für besonderes Engagement in der Selbsthilfe

Erstmals wurde zum Jubiläum ein Berliner Selbsthilfe-Preis für besonderes Engagement von SEKIS ausgelobt und vergeben. Dafür wurde von einer Künstlerin ein Boot aus Porzellan kreiert, das als Symbol für das Tragende und das Rettende der Selbsthilfe steht.

Drei Initiativen bzw. Personen wurden ausgezeichnet, die aber für das gesamte Feld der vielen Gruppen und Akteure stehen, die über Jahre und oft trotz großer subjektiver Belastungen das Miteinander tragen: **Azra Tatarevic** erhält das SEKIS Boot - den Preis der Berliner Selbsthilfe 2023 für ihre Unermüdlichkeit und Kraft mit der Gruppe Kriegstraumatisierter und geflohener Frauen ein wichtiger Anker für Viele ist. Die Selbsthilfegruppe "**Initiativgruppe Brustkrebserkrankter Frauen**" erhielt den Preis für den langen Bestand der Gruppe, in dem man gemeinsam alt werden konnte und es dennoch gelungen ist neue junge Frauen zu integrieren.

Die Gruppe "**Du gehst nicht allein**" für Menschen mit chronischen Darmentzündungen wurde für ihr lebendiges Engagement auch in den neuen sozialen Medien geehrt.

Alle für den Preis nominierten Gruppen und Personen wurden natürlich auch genannt und auf die Bühne gebeten. Die Ehre gilt allen Engagierten.

Es war ein schöner Tag !!!!

<https://www.sekis-berlin.de/40jahre/dokumentation>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

AKTUELLES

SEKIZ - das Selbsthilfezentrum in Potsdam - ist gerettet!

Erleichterung nach Votum der Stadtverordneten

Nun ist es amtlich: Mit deutlicher Mehrheit haben am Mittwochabend die Stadtverordneten den Antrag der Fraktion Sozial. Die Linke verabschiedet, verschiedene langjährige soziale Träger in Potsdam für das kommende Jahr finanziell abzusichern. Das bedeutet auch für das Selbsthilfe-, Kontakt- und Informationszentrum SEKIZ, dass es seine Angebote in der Innenstadt weiteraufrecht erhalten kann. Im Juli war bekannt geworden, dass die Stadtverwaltung ursprünglich die jährliche Förderung überraschend komplett streichen wollte. Erst nach massiven Protesten und durch Intervention insbesondere der Fraktionen von Sozial. Die Linke, SPD, CDU und den Grünen wurde dieses Votum zurückgezogen. Stattdessen stellte der Sozialausschuss am 19. September die Weichen für die weitere Finanzierung, die nun von den Stadtverordneten beschlossen wurde. Mit dem SEKIZ waren unter anderem auch das Sozialwerk Potsdam sowie Projekt der AWO von den Kürzungen bedroht. Die Träger hatten sich daraufhin im Aktionsbündnis Sozial in Potsdam zusammengeschlossen und sich gegen die Pläne der Verwaltung gewehrt. Mit Erleichterung hat das SEKIZ auf das Votum im Potsdamer Stadtparlament reagiert. „Hinter uns liegt ein heißer Sommer, den wir uns eigentlich anders vorgestellt hatten. Wir sind froh, dass wir Politik und Verwaltung von der Notwendigkeit unserer Angebote in den Bereichen Selbsthilfe, Ehrenamt und Begegnung überzeugen konnten und nun auch im kommenden Jahr gemeinsam mit den anderen Trägern unsere Arbeit fortsetzen können“, so der Vorstandsvorsitzende Oliver Geldener.

Die Stadtverwaltung ist von den Stadtverordneten beauftragt, im kommenden Jahr neue Richtlinien für die dauerhafte Förderung langjähriger sozialer Träger zu entwickeln. „Dieser Schritt ist 30 Jahre nach der Wende überfällig“, so Geldener. „Wenn die Krise im Sommer einen positiven Aspekt hat, dann den, dass die Stadt endlich die Arbeit wichtiger sozialer Träger anerkennt und langfristig absichert. Schließlich waren wir nicht zufällig während der Corona-Pandemie als Systemrelevant vom Land Brandenburg eingestuft.“

Das Selbsthilfe-, Kontakt- und Informationszentrum SEKIZ bietet seit 1991 eine zentrale Anlaufstelle in Potsdam für Selbsthilfe, Begegnung sowie Ehrenamt. Unter dem Dach des Vereins befinden sich die

Potsdamer Informations- und Kontaktstelle für Selbsthilfe (PIKS), die Begegnungsstätte für Freizeitangebote, Kurse und Veranstaltungen wie z.B. Vorträge oder Workshops (BEGS) sowie die Agentur für Ehrenamt zur Stärkung des Ehrenamtes in Potsdam.

Das SEKIZ erhält 2024 von der Stadt die Förderung des laufenden Jahres plus 5 Prozent. Damit ist allerdings leider nicht ganz der aktuelle Personalbedarf abgedeckt. Hierfür fehlen dem Verein noch rund 30.000 Euro, um Kosten deckend zu arbeiten.

Dr. Oliver Geldener

Vorstandsvorsitzender SEKIZ e.V.

presse@sekiz.de

Presse Kontakt: Hermann-Elflein-Straße 11, 14467 Potsdam

0331 62 00 280 / 0331 62 00 281

hilfe@sekiz.de / ehrenamt@sekiz.de /verwaltung@sekiz.de

Selbsthilfe-, Kontakt- und Informationszentrum e.V.

www.sekiz.de sekiz.potsdam SEKIZ TV

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Stammtische der Deutschen Rheuma-Liga Berlin

Vernetzen Sie sich in lockerer Atmosphäre mit anderen Betroffenen.

Menschen mit Rheuma treffen sich in offener und geselliger Runde am Stammtisch der Rheuma-Liga Berlin.

Hier erhalten Sie Informationen von Betroffenen und der Rheuma-Liga. Gerne können Sie Ihre eigenen Erfahrungen und Ideen einbringen. Angehörige und Freunde sind herzlich willkommen.

Stammtisch für junge Menschen mit Rheuma

Kontakt: Jeanine Ahrensdorf, Tel. 32 290 29 51, ahrensdorf@rheuma-liga-berlin.de

Stammtisch für Berufstätige mit Rheuma

Kontakt: Linda Meyer, Tel: 32 290 29 65, meyer@rheuma-liga-berlin.de

Stammtisch für Eltern rheumakranker Kinder

Kontakt: Jeanine Ahrensdorf, Tel. 32 290 29 51, ahrensdorf@rheuma-liga-berlin.de

Stammtisch für Menschen mit Polymyalgia rheumatika

Kontakt: Peter Böhm, Tel. 32 290 29 62, boehm@rheuma-liga-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Psoriasis Selbsthilfegruppe Berlin

Familienzentrum, Mehringdamm 114, II. Etage, Raum 401, Aufzug, 10965 Berlin- Kreuzberg.

Dienstag, 7. November 2023, 19:00 Uhr,

Thema : " Wir unter uns-Erfahrungsaustausch, Was gibt es Neues ?"

Kontakt : Marina Göritz, Telefon 0173 47 26 599, Andreas K. Walter, Telefon 030-854 12 51

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Deutsche Huntington-Hilfe Berlin-Brandenburg e.V.

Treffen der Selbsthilfegruppe

mit Kalle Brosig: **Leben mit Huntington: Tipps und Therapien** (Vortrag),

21. November 2023, 18.30 Uhr, Einlass ab 18:00 Uhr.

Ort: Café Thusnelda in der Heilandskirche, Thusnelda-Allee 1, 10555 Berlin-Tiergarten, direkt am U-Bhf. Turmstraße.

Kontakt: Andreas Schmidt

Telefon: 601 51 37

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

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Brustkrebs – Gruppe in Neukölln in Gründung

Nach der Diagnose, den ersten Therapieschritten und Nebenwirkungen in den Alltag zurück zu finden, ist eine Herausforderung. Wir wollen uns gegenseitig auf unserem eigenen Weg unterstützen. Als Frauen*, als Eltern, als Berufstätige etc.

In der Gruppe können wir offen über unsere Ängste und Sorgen sprechen und unsere Erfahrungen, Perspektiven und Hoffnungen miteinander teilen.

Termin	Ein Termin wird mit den Interessent:innen festgelegt
Ort	Selbsthilfzentrum Neukölln-Nord, Wilhelm-Busch-Straße 12, 12043 Berlin
Anmeldung	Selbsthilfzentrum Neukölln-Nord Tel 030 - 681 60 64, Email schellenberg@sh-stzneukoelln.de
Gebühren	1 € - 0,50€

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Gründungstreffen für Selbsthilfegruppen Epilepsie

Der Landesverband Epilepsie Berlin-Brandenburg e.V. hat mehrere Gründungstreffen für die Selbsthilfe Epilepsie in verschiedenen Bezirken vorbereitet, um die SH-Gruppen wieder in Präsenz zu aktivieren.

Termine der Gründungstreffen

Mittwoch, den 08.11.2023 17:00 bis 18:30 Uhr
in der Kontaktstelle Bismarckstr. 101 SH-Gründung für Wilmersdorf

Samstag, den 18.11.2023 14:00 bis 17:30 Uhr
im Hotel Aquino SH-Epilepsie-Elterngruppe zum erweiterten Gründungstreffen

Landesverband Epilepsie Berlin-Brandenburg e.V.

Epilepsie-Selbsthilfe Berlin

Zillestraße 102 | 10585 Berlin | 030 34 70 34 83 |

susanne.slopianka-poehlmann@epilepsie-vereinigung.de | www.epilepsie-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Adipositas-Selbsthilfegruppe

Sie haben etwas zu viel auf der Waage und möchten gemeinsam nach Lösungen und Strategien suchen, um langfristig ein „leichteres“ Leben zu führen? Wir unterstützen uns gegenseitig, um letztendlich eine Magen OP zu vermeiden.

Datum: Wöchentlich dienstags

Uhrzeit: 16.00 – 17.30 Uhr

Ort: Selbsthilfzentrum Neukölln-Süd Lipschitzallee 80, 12353 Berlin

Anmeldung: Selbsthilfzentrum Neukölln-Süd Tel. 605 66 00, E-Mail kleibs.sued@sh-stzneukoelln.de,
meifert@sh-stzneukoelln.de

Gebühren: Gerne Gruppenspende

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Polyneuropathie-Selbsthilfegruppe

PNP ist eine Erkrankung des Nervensystems, Symptome sind u.a.: Schwindel/Schwanken, Nervenschmerzen, Fallneigung, Taubheitsgefühle und Brennen in Händen und Füßen. Die Neuköllner Gruppe sucht noch weitere Betroffene für den gegenseitigen Austausch über Hilfemöglichkeiten, Umgang mit der Erkrankung und ggf. gemeinsame Unternehmungen.

Datum: 2. + 4. Donnerstag im Monat

Uhrzeit: 14.00 – 15.30 Uhr

Ort: Selbsthilfzentrum Neukölln-Süd Lipschitzallee 80, 12353 Berlin

Anmeldung: Selbsthilfzentrum Neukölln-Süd Tel. 605 66 00,
E-Mail kleibs.sued@sh-stzneukoelln.de, meifert@sh-stzneukoelln.de

Gebühren: Gerne Gruppenspende

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Gruppe Post Covid Neukölln

Erfahrungsaustausch für Betroffene

Weitere Teilnehmer und Teilnehmerinnen für die Gründung der Selbsthilfegruppe gesucht.

Datum: ab 6 Interessent*innen. wöchentlich, vormittags, Termin wird festgelegt, sobald sich 6 Betroffene gemeldet haben.

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

Anmeldung: Selbsthilfzentrum Neukölln-Nord Tel 030 - 681 60 64, E-Mail schellenberg@sh-stzneukoelln.de

Gebühren: 1€ pro Person pro Treffen Spende

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Gruppengründung

Post Covid in Schöneberg

Fühlen Sie sich allein, mit Ihren Beschwerden, Einschränkungen, Ängsten und Sorgen? Sehen Sie sich ebenfalls nicht gesehen und gehört? Dann sind Sie in meiner Gruppe herzlich willkommen.

Ich bin selbst betroffen und möchte uns einen Raum ermöglichen, für Austausch und Begegnungen. Gern können Sie mich bei Fragen über Post Covid anschreiben. Auch für Angehörige habe ich ein Ohr.

Ich plane die Gruppentreffen im Berliner Süden. Ort und Zeit werden festgelegt, wenn sich genügend Interessierte angemeldet haben.

Anmeldung: postcovid.selbsthilfe.berlinsued@gmail.com

oder Selbsthilfetreffpunkt Nachbarschaftsheim Schöneberg e. V

Holsteinische Straße 30 * 12161 Berlin

Fon (030) 85 99 51 -330

selbsthilfe@nbhs.de

<http://www.nbhs.de>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Long/Post Covid in Hohenschönhausen

Die Selbsthilfekontaktstelle Lichtenberg Horizont Hohenschönhausen

Es ist nicht einfach, Long Covid zu erkennen. Die Symptome können sehr unterschiedlich sein: Erschöpfung, Gedächtnis- und Konzentrationsprobleme, Schlafstörungen, Husten, Muskelschwäche, Sprachstörungen.

Bislang lässt sich kein einheitliches Krankheitsbild abgrenzen. Bist du betroffen? Schließe dich einer Selbsthilfe an und tausche dich mit Gleichbetroffenen aus.

Wo online

Angebot der Selbsthilfekontaktstelle Lichtenberg Kiezspinne

Wann Neugründung! Termin wird noch bekannt gegeben.

Kontakt info@selbsthilfe-lichtenberg.de

www.selbsthilfe-lichtenberg.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Gruppe in Gründung

Folgen einer Operation gegen Epilepsie

Vor 2 Jahren wurde ich erfolgreich gegen Epilepsie operiert. Leider leide ich seitdem unter starken gesundheitlichen Problemen. Generalisierte Angststörung, fehlendes Kurzzeitgedächtnis und

Wortfindungsstörung lassen scheinbar auch keine positiven Gefühle zu. Nur von einem großen Positiven

kann ich erzählen. Nämlich, bin ich seit der OP endlich körperlich stark und fit. Ich kann regelmäßig Sport

treiben. Wie jedoch gehe ich mit diesen ganzen Folgen um? Wie kann ich wieder in ein normales Gefühltes

Leben zurückkehren? Bisher konnte mir noch niemand helfen. Darum würde ich mich freuen, mich mit

anderen, die das Selbe erlebt haben, auszutauschen.

Selbsthilfetreffpunkt, Holsteinische Straße 30, 12161 Berlin

selbsthilfe@nbhs.de

Tel 030 859951-330/-333

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Erwachsene Kinder aus alkoholbelasteten Familien

Eine Selbsthilfegruppe für wohlthuende Gespräche und den positiven Blick nach vorn.

Als Kind mit einem alkoholkranken Elternteil aufzuwachsen, bedeutete ein Leben in ständiger Unsicherheit, Angst und Chaos. Der Mangel an Fürsorge, Vertrauen und Schutz führten dazu, dass wir uns Überlebensstrategien aneigneten. Nichts durfte nach außen dringen. Das hinterließ tiefe seelische Spuren, die Seele „schreit“ mitunter bis heute.

In der Gruppe dürfen wir erleben, dass wir mit diesen Erfahrungen nicht allein sind. Im geschützten Raum wollen wir uns offen über Schmerzliches austauschen, gleichzeitig aber auch einen mutigen Blick nach vorn zu werfen. Therapieerfahrungen sind wünschenswert.

Interessierte können sich an die **Selbsthilfekontaktstelle Treptow-Köpenick**

Eigeninitiative - Selbsthilfekontaktstelle Treptow-Köpenick

Genossenschaftsstraße 70 12489 Berlin

Tel.: 030 631 09 85

Mail: eigeninitiative@ajb-berlin.de

Web: www.eigeninitiative-berlin.de

wenden.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Inneres Kind Anonymous

Die Gruppe richtet sich an Menschen, die eine noch nicht aufgearbeitete unglückliche Kindheit hinter sich haben, die psychisch oder physisch missbraucht worden sind. (sexueller Missbrauch, Schläge o.ä.) oder die aus dysfunktionalen Familien kommen

Wir arbeiten nach dem von den anonymen Alkoholikern übernommenen Programm, das wir auf unsere Schwierigkeiten anwenden. Neue Gruppenmitglieder sind jederzeit willkommen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Kommt einfach vorbei!

Wann?: **Sonnabend, 18:00—19:30 Uhr**

(Treffen momentan unregelmäßig, vorher anrufen)

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

Raum: Beratungsraum 1.25

Informationen: Ute (0176) 46 10 32 05

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Gruppengründung in Zehlendorf

Gewaltfreie Kommunikation

Ohne Konflikte durch das Leben zu gehen ist nicht möglich. Konflikte anders zu gestalten aber schon! Ziel dieser selbstorganisierten Gruppe in Gründung ist die Verfestigung und Erweiterung bereits vorhandenen Wissens über Inhalt und Methode der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg. Mit unterschiedlichen Übungsformen erproben wir in der Gruppe eine Haltung der Einfühlung und der Wertschätzung mit uns und anderen. So kann ein empathischer Umgang im Alltag immer mehr Raum bekommen, zu unserem und dem Wohlbefinden aller. Vorkenntnisse in GFK (durch Eigenlektüre oder Seminare) sind erwünscht

Termin: **2. und 4. Freitag im Monat, 19-21 Uhr**

Ort: Stadtteilzentrum Villa Mittelhof, Königstr. 42-43, 14163 Berlin

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Gruppengründung in Zehlendorf

Verwaiste Väter

Du bist ein verwaister Vater? Keiner kann sich vorstellen wie es ist, wenn man als Vater sein Kind verliert. Das ganze Leben gerät aus dem Gleichgewicht und nicht selten zerbricht auch die Partnerschaft an den Folgen. Fragst du dich: Bin ich der einzige Vater, der sein Kind verloren hat? Mit wem kann ich mich über meine Trauer und den Verlust austauschen? Wer kann meine Situation verstehen? Ich möchte als

betroffener Vater mit der Männer-Runde verwaisten Vätern einen Raum geben, sich auszutauschen und offen über die täglichen Herausforderungen und Erfahrungen als verwaister Vater zu sprechen. Die Männer-Runde ist eine offene Selbsthilfegruppe für volljährige Männer, die ihr Kind im Lebensalter von einem halben Jahr bis zum 18. Lebensjahr verloren haben.

Termin: 1. Dienstag im Monat, 18:30-20:30 Uhr

Ort: Stadtteilzentrum Villa Mittelhof, Königstr. 42-43, 14163 Berlin

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Gruppenründung in Zehlendorf

Ungewollt Kinderlos – Gruppe von und für Männer

Welcher Mann weiß wie groß die Verzweiflung ist, wenn sich der Wunsch nach einem eigenen Kind wegen unverschuldeter Zeugungsunfähigkeit nicht erfüllen lässt? Du hast es lange auf natürlichem Weg probiert oder hast quälende Kinderwunschbehandlungen hinter dir, die sowohl deine Beziehung zu deiner Frau / Partnerin als auch dich an die Grenzen der zumutbaren Belastung oder gar darüber hinausgebracht haben? Du fragst dich, wie du dich als Mann definieren kannst, wie du mit deiner Zeugungsunfähigkeit umgehen kannst? Und wieso zum Teufel gibt es keinen Raum, in dem ich als Mann mich nur mal mit Männern über all diese Fragen und noch vielen mehr austauschen kann? Das will ich ändern – denn es gibt mit Sicherheit viele andere Männer, die offene Gespräche darüber vermissen.

Termin: 2. und 4. Donnerstag im Monat, 20-21:30 Uhr

Ort: Stadtteilzentrum Villa Mittelhof, Königstr. 42-43, 14163 Berlin

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Gruppe in Gründung

Verlassene Kinder – Kinder, deren Eltern den Kontakt zu ihnen abgebrochen haben

Termin: 2. und 4. Samstag im Monat, 19:30 - 21:30 Uhr

Anmeldung per E-Mail an lea.magdalena-wi@t-online.de oder 030 49 98 70 910

Die Gruppe richtet sich an junge Menschen (21 bis ca. 35 Jahre), deren Eltern/ ein Elternteil, Geschwister den Kontakt zu ihnen abgebrochen haben/hat.

Ganz wichtig: Es geht hierbei um genau diese Richtung des Kontaktabbruchs, denn zu der anderen Richtung gibt es bereits einige Gruppen.

Themen der Gruppe können unter anderem sein, wie man mit der Einsamkeit und Traurigkeit dieses Beziehungsabbruchs klarkommen kann, verschiedene Fixpunkte im Jahr meistern kann (Geburtstag, Weihnachten, Muttertag, Vatertag.), oder auch allgemein, wie man den Verlust von Familienmitgliedern (die nicht gestorben sind) verarbeiten kann.

Es handelt sich hierbei um eine Gruppenneugründung, in deren Strukturierung/Gestaltung sich jede*r einbringen kann und sollte.

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Gruppe in Gründung

Eltern von autistischen Kindern und Jugendlichen

Termin: 2. und 4. Freitag im Monat, 17:00 - 19:00 Uhr

Anmeldung per E-Mail an autismus-selbsthilfegruppe-pankow@web.de oder 030 49 98 70 910

Die Diagnose Autismus-Spektrum-Störung betrifft aktuell ca. 0,6 - 1 % der in Deutschland lebenden Menschen. Zu den Diagnosekriterien gehören: Defizite in der Fähigkeit, wechselseitige soziale Interaktionen und soziale Kommunikation zu initiieren und aufrechtzuerhalten, sowie eingeschränkte, sich wiederholende und unreflexible Verhaltensmuster, Interessen und Aktivitäten.

Unsere Autismus-Selbsthilfegruppe richtet sich an die Eltern autistischer Kinder und Jugendliche mit der Autismus-Spektrum-Störung. Gemeinsam wollen wir Themen wie Planung der Alltagsstruktur, Unterstützungsmethoden im Umgang, Austausch über Prozesse der Entwicklung und persönliche Erfahrungen im Leben eines Elternteils von Kindern mit der Autismus-Spektrum-Störung behandeln. Die

Herausforderungen im alltäglichen Leben, denen sich Eltern von autistischen Kindern oftmals stellen müssen, werden in unserer Gruppe miteinander besprochen und im Austausch Lösungsansätze gesucht.
Ort: KIS im Stadtteilzentrum Pankow, Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin (Großer Gruppenraum, 1. OG)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Gesprächsgruppe für pflegende Angehörige

Sie pflegen ein Familienmitglied, Ihre Nachbarin, einen Freund? Wir tauschen uns zu den Herausforderungen, aber auch kleinen Freuden in dieser Situation miteinander aus.

Info und Anmeldung: Kontaktstelle PflegeEngagement - Wilhelm-Busch-Str. 12, 12043 Berlin

Tel 030 681 60 62

Mail kpe@sh-stzneukoelln.de

Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum Neukölln Süd e.V.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Männergruppe - ohne Stuhlkreis in Marzahn

Männer gehen seltener zum Arzt, Männer weinen heimlich, Männer sprechen nicht über Gefühle.....und das tatsächlich weit weniger gern von Angesicht zu Angesicht als Schulter an Schulter beim Werkeln oder Klönen. Aber viele Männer sind sehr wohl an ihrer Gesundheit interessiert. Wenn auch Du Dich als Mann aktiv mit anderen austauschen möchtest bist Du herzlich eingeladen, in unsere Runde zukommen. Im Vordergrund soll die Gemeinschaft stehen und nicht die Gespräche über Krankheiten wie in der klassischen Selbsthilfe. Wohin uns unser Weg führt ist noch nicht festgelegt, also bringt Eure Ideen gerne mit.

Ein Termin und Treffpunkt für ein regelmäßiges Treffen werden wir gemeinsam festlegen.

Bring Dich ein – sei nicht allein! Wir können alles - außer Stuhlkreis!

Anmeldungen an die **Selbsthilfekontaktstelle Marzahn-Hellersdorf**

persönlich vor Ort in **Alt-Marzahn 59A, 12685 Berlin,**

telefonisch unter **+49 30 54 25 103** oder per E-Mail an selbsthilfe@wuhletal.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Gruppengründung in Schöneberg

Hinterbliebene

Alle Männer und Frauen, die einen Menschen durch den Tod verloren haben, sind herzlich willkommen. Unser bisheriges Leben ist zu Ende, wir brauchen einen Neuanfang! Wie wollen wir den Rest unseres Lebens verbringen, einsam oder viel lieber gemeinsam? Für jedes Problem gibt es eine Lösung und wir haben viele Probleme und müssen Lösungen finden. Gemeinsam schaffen wir das! Wir wollen füreinander da sein und mit Informationen und Taten helfen soweit wir es können. Jeder Tipp, jede Info, jedes Lächeln, jedes Zuhören ist ein Geschenk, das wertvoll für uns ist. Die Treffen geben uns die Möglichkeit Bekanntschaften aufzubauen. So leben wir vielleicht alleine, aber nicht einsam.

Zeit: Jeden Sonntag um 12.00 Uhr

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

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Offene Trauerräume

Die "Trauerräume" sind am Sonntag, 20. August von 16-19 Uhr geöffnet. Haben wir (den) einen Menschen verloren, gibt es weder Trost noch Abhilfe. Was hätte sein sollen, ist auch mit Kreativität nicht aufzuwiegen. Kreatives Handeln vermag jedoch, der Trauer Ausdruck zu verleihen und dazu beizutragen, das Unbegreifliche zu begreifen.

Variierende, von Gemeinschaft und gestalterischem Tun getragene Angebote öffnen Ihnen Räume, sich Ihrer Trauer und Ihren Verstorbenen zu widmen.

- Individuell und im Austausch mit Gleichgesinnten

- Individuell in Umfang und Dauer

- kostenfrei

Ort: Villa Mittelhof (Königstr. 42-43, 14163 Berlin), Gartenhaus

SELBSTHILFE

Trauergruppe

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

Jeden 1. + 3. Mittwoch im Monat 10-12 Uhr

Haus der Vielfalt, Wilhelm-Busch-Str. 12, 12043 Berlin

Info und Anmeldung:

Selbsthilfe- und Stadtteilezentrum Neukölln Süd e.V. - KPE

Tel 030 681 60 62

Mail kpe@sh-stzneukoelln.de

SELBSTHILFE

Selbsthilfegruppe zum Thema "Trauer"

In der Selbsthilfe-, Kontakt- und Beratungsstelle Marzahn-Hellersdorf findet am Donnerstag,

den 6. Juli 2023 ein Kennenlern-Treffen

der neu gegründeten Selbsthilfegruppe mit dem Thema „Trauer“ statt.

Zur Gruppe:

- Haben Sie einen geliebten Menschen verloren und trauern?
- Möchten Sie sich mit anderen Betroffenen austauschen?
- Möchten Sie die Last in dieser schweren Zeit und darüber hinaus gemeinsam schultern?
- Möchten Sie verschiedene Bewältigungsstrategien und Trauerrituale kennen lernen?

Wenn Sie Interesse an der Teilnahme haben, dann melden Sie sich gerne ab sofort in der Selbsthilfekontaktstelle!

Anmeldungen an die Selbsthilfekontaktstelle

persönlich vor Ort in **Alt-Marzahn** 59A, 12685 Berlin,

telefonisch unter **+49 30 54 25 103** oder per E-Mail an selbsthilfe@wuhletal.de

SELBSTHILFE

Entdecke das Leben ohne Einsamkeit! (Gruppe in Gründung)

Termin: Freitag, 10:00 - 11:30 Uhr

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

Einsamkeit kann viele Ursachen und Facetten haben – Unsicherheit, geringes Selbstbewusstsein, innere Leere, das Fehlen und Wegbrechen von sozialen Kontakten im Verlauf des Lebens und vieles mehr. Doch unsere Gruppe ist hier, um dir zu helfen, aus dieser Isolation auszubrechen!

Unsere Selbsthilfegruppe richtet sich an Menschen zwischen 20 und 50 Jahren, die das Gefühl haben, nicht gewollt zu sein, von anderen gemieden zu werden oder einfach unter der Last der Einsamkeit leiden. Wir bieten dir einen sicheren Ort, um Gleichgesinnte zu treffen, Lebensstrategien zu teilen und neue Wege zu entdecken, wie du dein Leben erfüllter gestalten kannst.

Gemeinsam wollen wir die Quelle der Langeweile bekämpfen, die innere Unruhe und Leere überwinden und dein Selbstbewusstsein stärken. Du bist nicht allein – schließe dich unserer Selbsthilfegruppe an und erlebe, wie Einsamkeit zu einem Relikt der Vergangenheit wird!

Komm zu unserer nächsten Sitzung und lass uns gemeinsam den Weg aus der Einsamkeit finden. Dein neues, erfülltes Leben wartet auf dich!

Kontaktiere uns heute, um mehr zu erfahren und dich anzumelden. Du verdienst ein Leben ohne Einsamkeit!

Ort: KIS im Stadtteilzentrum Prenzlauer Berg, Fehrbelliner Str. 92, 10119 Berlin (KIS-Gruppenraum, 2. OG)

SELBSTHILFE

Trauma KPBS – Komplexe Posttraumatische Belastungsstörung

Termin: 1. und 3. Dienstag im Monat, 18:00 - 19:30 Uhr

Anmeldung per E-Mail an kpbs.kis@gmail.com

Eine kleine Gruppe von 6-8 Frauen (im Alter von 18 – 55 Jahren) richtet sich an Töchter von toxischen Eltern. Gemeinsam versuchen wir alte Verletzungen zu identifizieren und welche Folgen diese in unseren heutigen zwischenmenschlichen Beziehungen hinterlassen haben. Gegenseitig wollen wir uns helfen, diese Muster aufzulösen und damit neue und selbstbewusste Muster zu erlernen.

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Depressionen – Gruppe in Neukölln in Gründung

Sie fühlen sich niedergeschlagen und antriebslos? In der Gruppe treffen Sie andere Betroffene und können sich über Ihre Situation austauschen.

Gründung ab 8 Interessent*innen

Zeit bitte erfragen

Ort Selbsthilfezentrum Neukölln-Süd, Lipschitzallee 80, 12353 Berlin

Anmeldung Selbsthilfezentrum Neukölln-Nord - Tel 030 - 681 60 64,
Email schellenberg@sh-stzneukoelln.de

Gebühren Spende

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Angehörige von Menschen mit Depressionen

Unsere Partner*in bzw. Freund:in leiden seit längerer Zeit unter Depressionen und Ängsten. Dies hat Einfluss auf den Umgang miteinander im Alltag und auf die Beziehung zueinander. In unserer Selbsthilfegruppe wollen wir uns austauschen über:

- Möglichkeiten des Umgangs in Krisensituationen,
- unterstützendes Verhalten in schwierigen Zeiten,
- notwendige Abgrenzung und Schutz des eigenen Selbstbewusstseins.

Zeit: 2. Dienstag im Monat

Uhrzeit: 18.00 - 20.00 Uhr

Ort: Selbsthilfezentrum Neukölln-Süd Lipschitzallee 80, 12353 Berlin

Anmeldung: Selbsthilfezentrum Neukölln-STZ Süd Tel. 605 66 00, E-Mail kleibs.sued@sh-stzneukoelln.de
oder meifert@sh-stzneukoelln.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Raus aus der Depression - Wege zu mehr Leichtigkeit

Termin: 2. und 4. Mittwoch im Monat,

18:00 – 19:30 Uhr

Anmeldung per E-Mail an kis@hvd-bb.de oder telefonisch unter 030 499 870 910

Für Menschen, die lernen wollen; ihren Körper und Geist aktiv zu nutzen, um Grübelschleifen und Pessimismus zu entkommen und um wieder mehr Freude am Leben zu finden.

Gemeinsam in einer Gruppe wollen wir achtsam miteinander in regen Austausch kommen, voneinander lernen, neue Dinge ausprobieren, gemeinsam lachen. Vielleicht finden wir Antworten auf wichtige Fragen wie: Was stört mich? Was gefällt mir? Welche Dinge können mir helfen wieder fröhlicher und angstfreier mein Leben zu leben. Mit Stolz auf uns selbst und viel Selbstliebe trauen wir uns neue Wege zu gehen. Die Krise als Chance zu sehen steht im Vordergrund.

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Wege aus der Depression – Engelskreise statt Teufelskreise

Termin: 3. Mittwoch im Monat,

18:00 – 19:30 Uhr

Anmeldung per E-Mail an kis@hvd-bb.de oder telefonisch unter 030 499 870 910

Die Krise als Wegweiser. Sie sagt uns, dass wir gerade noch nicht da sind, wo wir hinwollen. Die Menschen haben schon immer voneinander gelernt, das können wir auch. Wir wollen uns darüber austauschen, wo

wir stehen und was wir verändern können. Was stört mich, was gefällt mir? Welche Möglichkeiten gibt es? Auf welche Ereignisse in der Vergangenheit blicke ich mit Stolz zurück? Im vertraulichen Rahmen offen anzusprechen, wo der Schuh drückt, ist ein guter Anfang.

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Vom Kopf in die Hand – Kreatives Café gegen Ängste & Depressionen

Menschen, die unter Depressionen leiden, sind oft in ihrem Kopf und den Gedanken gefangen, die sogenannte Gedankenspirale. Nur selten schaffen es Betroffene, dieser Spirale zu entkommen. Doch es gibt einige kreative Methoden, die dabei helfen können, kurzzeitige Entspannung zu erreichen und den Fokus auf positive Gedanken zu lenken.

Deshalb bieten wir einen kreativen Raum für Menschen mit Ängsten und Depressionen, in dem sie einander begegnen, sich austauschen und ihren Fokus auf den kreativen Schaffensprozess lenken können.

Wann: 08.11.23, (jeden 2. Mittwoch im Monat), 11:00 – 13:00 Uhr

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

Bitte anmelden über 030 49 98 70 910 oder kis@hvd-bb.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Fit trotz Bewegungseinschränkungen

Termin: 2. und 4. Montag im Monat, 14:00 - 15:30 Uhr

Anmeldung per E-Mail an bewegungseinschraenkung@gmx.de oder 030 49 98 70 910

Wie können wir geistig und körperlich fit bleiben, obwohl wir in der Bewegungsfreiheit eingeschränkt sind?

Das kann nach einer OP oder mit künstlichem Hüftgelenk sein oder weil wir psychische Ängste haben.

Darüber wollen wir ins Gespräch kommen und probieren gemeinsam kleine Übungen aus.

Der Zugang zum Gruppenraum ist barrierefrei.

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PATIENTENINTERESSEN

Patientenvertretung muss als gleichberechtigter Partner mitgestalten können

Die maßgeblichen Patientenorganisationen legen ein umfassendes [Forderungspapier](#) zum notwendigen strukturellen Wandel einer starken Patientenvertretung vor

Für eine Stärkung der Patientenvertretung im Gemeinsamen Bundesausschuss (G-BA) sind entsprechende Rahmenbedingungen im derzeit vom Bundesgesundheitsministerium bearbeiteten Versorgungsgesetz I (Gesundheitsversorgungs-stärkungsgesetz – GVSG) zu schaffen. Um den Entscheidungsträgern eine Entwicklungsperspektive vorzutragen, haben die maßgeblichen Patientenorganisationen ein umfassendes Forderungspapier zusammengestellt.

Darin bemängeln sie insbesondere das große Missverhältnis der Kräfte zum Nachteil der Patientenvertretung, die in Beteiligungsgremien nach § 140f SGB V auf Bundes- und Landesebene ein gesetzlich gewolltes und über Jahre weiterentwickeltes Antrags- und Mitberatungsrecht hat. Im G-BA wird sie dabei lediglich von einer Stabsstelle Patientenbeteiligung mit derzeit knapp zehn Vollzeitstellen (VZÄ) unterstützt, während allein die Beratungen des Unterausschusses Arzneimittel des G-BA in dessen Geschäftsstelle durch 50 MitarbeiterInnen fachlich vorbereitet werden.

„Dieses Missverhältnis an professioneller Unterstützung und Begleitung der Gremienarbeit gilt es durch neue gesetzliche Vorgaben zu beseitigen, um eine vollwertige Ausschöpfung des bereits bestehenden Antragsrechts und die Ausübung eines zukünftigen Stimmrechts realisieren zu können“, dies sagt Dr. Martin Danner, Sprecher des Koordinierungsausschusses der maßgeblichen Patientenvertretung nach § 140f SGBV. Denn während die Selbstverwaltungspartner von gesetzlicher Krankenversicherung, Kassenzahnärztlicher Bundesvereinigung, Kassenzahnärztlicher Bundesvereinigung und Deutscher Krankenhausgesellschaft ihre Aufgaben mit einem hohen personellen Aufwand bewerkstelligen, bewältigen die überwiegend ehrenamtlich tätigen 300 PatientenvertreterInnen die Beratungen und den zeitlichen Aufwand zur fachlichen Vorbereitung zusätzlich zu ihren eigentlichen Kernaufgaben unentgeltlich.

Damit die Patientenvertretung ihren gesetzlichen Auftrag im Gesundheitswesen sachgerecht wahrnehmen kann, ist ein systematischer und nachhaltiger Wandel notwendig. Dazu ist professionelles hauptamtliches Personal eine unabdingbare Grundvoraussetzung sowie die Sicherstellung und Koordination der Patientenbeteiligung bei den gesetzlich benannten Organisationen. Dazu gehört die Finanzierung der Koordinierungsstelle für das Benennungsverfahren, wie auch eine entsprechende Entschädigung der SprecherInnen für ihre im G-BA unerlässliche Aufgabe, die nicht als „Einkommen“ gewertet werden darf. Erst wenn diese Voraussetzungen geschaffen sind, ist eine Erweiterung des Auftrags der Patientenvertretung denkbar.

In einem sich dramatisch wandelnden Gesundheitssystem ist die Organisation der Patientenbeteiligung als Aufgabe im öffentlichen Interesse unverzichtbar, um denjenigen eine wirkmächtige Stimme zu geben, um die es in der Versorgung eigentlich geht und die in den bisherigen Strukturen der Selbstverwaltung völlig unterrepräsentiert sind. Daher fordern die Patientenorganisationen auch eine zusätzliche Person als unparteiisches Mitglied im G-BA und das Recht auf deren Benennung.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PATIENTENINTERESSEN

Die positive Wirkung von Kunst auf die Gesundheit

Kunst, Musik und Kultur spielen eine wichtige Rolle für die Gesundheit, kreativtherapeutische Maßnahmen sind wirksam und effektiv. Diese Meinung teilten verschiedene Vertreter aus dem Gesundheitsbereich vorgestern beim Symposium „Kunst und Medizin“, bei dem unter anderem das neu gegründete, [gleichnamige Netzwerk](#) vorgestellt wurde.

„Es gibt viele Untersuchungen über den Einfluss von Musik, die zeigen, dass sie unmittelbar Einfluss auf physiologische Funktionen hat: auf die Herzfrequenz, den Blutdruck, die Atemfrequenz, den Muskeltonus, selbst auf hormonelle Veränderungen bis hin zu Organfunktionen.

Ziel des neu gegründeten Netzwerks „Kunst und Medizin“ ist es unter anderem, den Austausch unter Mitarbeitenden der Charité sowie Kooperationspartnern regional und international zu fördern. Es sollen künstlerische Angebote für Patienten sowie Gesundheitsfachkräfte und Studierende geschaffen werden. Die Partner wollen auch bei architektonischen Entwicklungen mitwirken. Darüber hinaus soll der Dialog mit der Gesellschaft, den Medien und der Politik gefördert werden.

Doch auch andere künstlerische Formen wie die Bildenden Künste, der Tanz, die Literatur oder Architektur haben den Beteiligten zufolge einen nachweislichen Effekt auf das Wohlbefinden.

Kunst könne eine ganz andere Verbindung zu den Patientinnen und Patienten herstellen, berichtete Michelle Riemer, Kunsttherapeutin im Bereich der Bildenden Künste an der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie der Charité, aus ihrem Arbeitsalltag.

Über die Kunst würden neue Ressourcen entdeckt und alte aufgeweckt. Riemer begleitet ihre Patienten vom akut stationären Fall bis zur ambulanten Therapie. „In dieser Zeit werden Entwicklungen sichtbar und es kann eine therapeutische Beziehung aufgebaut werden“, sagte sie.

Kreativtherapeutische Ansätze kämen vor allem im psychotherapeutischen Bereich zur Anwendung, doch auch in onkologischen, neurologischen und anderen Fachabteilungen werde den Patienten vermehrt der Zugang zur Kreativität ermöglicht, berichteten die Anwesenden.

Es sei jedoch notwendig, mehr Kreativangebote im Gesundheitsbereich zu schaffen und diese auch in der Gesetzgebung zu berücksichtigen. Man brauche einerseits mehr Forschung und Ressourcen im Bereich der Kreativtherapien, andererseits müssten die bestehenden Angebote noch weiter ausgebaut werden, betonte Riemer.

Über die Wirkung von Architektur auf den Genesungsprozess sprach Katharina Schmitt, Professorin für Entwicklungspädiatrie in der Herzmedizin. „Die kleinen und großen Patienten verbringen oftmals viel Zeit in unserer Klinik, teilweise über Jahre“, erklärte sie. Da sei es wichtig, dass sie sich wohlfühlten. Farbkonzepte, viel Licht und ein Blick ins Grüne könnten zur Gesundheit beitragen, so die Kinderärztin.

Und auch präventiv könne man mit Kunst schon Einfluss auf die Gesundheit nehmen. Mazda Adli, Ärztlicher Leiter der Fliedner-Klinik Berlin und Leiter im Forschungsbereich Affektive Störungen an der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie, beschäftigt sich derzeit mit den Auswirkungen des urbanen Raums auf die seelische Gesundheit von Stadtbewohnern.

Mit seiner kürzlich entwickelten App „Deine emotionale Stadt“ werden Nutzer dreimal täglich nach ihrem Befinden gefragt. Abgefragt wird dabei auch, ob in der unmittelbaren Umgebung Kunst zu sehen ist. Die Idee: Möglicherweise ließe sich mit mehr Kunst im städtischen Raum sozialem Stress entgegenwirken. Nicht

nur in den Kliniken und im ambulanten Bereich ist es den Teilnehmenden zufolge offenbar wichtig, die Verknüpfung von Kunst und Medizin weiter voranzutreiben. © kk/nfs/aerzteblatt.de

Die positive Wirkung von Kunst auf die Gesundheit

Links

[Krebs: Uniklinik Bonn baut Kunst in Therapie ein](#)

[Museumsbesuch auf Rezept](#)

[Senioren mit Hobby fühlen sich zufriedener und gesünder](#)

Quelle: aerzteblatt 27. Oktober 2023

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PATIENTENINTERESSEN

Post COVID: Vielversprechender Ansatz mit kognitiver Verhaltenstherapie

Ein neuer Ansatz mit kognitiv-verhaltenstherapeutischen Interventionen in einer Gruppe zeigte in einer klinischen Pilotstudie eine hohe Akzeptanz und solide Effekte zur Reduktion von Beeinträchtigungen durch Post COVID. Voraussichtlich Anfang 2024 soll eine größere klinische Studie, um die Wirksamkeit der Gruppentherapie besser abschätzen zu können

(Psychological Medicine 2023; DOI: [10.1017/S0033291723002921](https://doi.org/10.1017/S0033291723002921)).

Das interdisziplinäre Therapiekonzept sieht jeweils acht Termine für wöchentliche psychotherapeutische Gruppensitzungen vor. Darin erhalten Personen mit Post COVID Informationen zum Krankheitsbild und verschiedene psychotherapeutische Interventionen.

In dieser Machbarkeitsstudie wurden 64 Betroffene eingeschlossen, die die WHO-Kriterien für das Post-COVID-Syndrom erfüllten. So erkrankten etwa 0,5 bis 5 % aller Personen nach akuter COVID-19-Infektion an Post COVID, das durch Fortbestehen (mindestens drei Monate) oder Auftreten von somatischen Symptomen, wie Fatigue, gekennzeichnet ist.

Vor und nach jeder Sitzung füllten die stationär versorgten Teilnehmer Bewertungsbögen und psychometrische Fragebögen zur Erfassung der somatischen und psychopathologischen Symptombelastung aus.

Die Gruppeninterventionen konnten gut in den Behandlungsalltag von zwei neurologischen Rehabilitationskliniken integriert werden. Auch bei den Erkrankten erzielte das Konzept eine hohe Akzeptanz, berichten die Studienautoren. Die ermittelten Effektgrößen zur Reduktion der subjektiv empfundenen Fatigue und verbesserten Krankheitsbewältigung waren im Vergleich zu Baseline signifikant (p jeweils $< 0,05$).

In dieser Pilotstudie war die Durchführbarkeit erfolgreich und Akzeptanz des neu entwickelten kognitiv-verhaltenstherapeutischen Gruppentherapieprogramms hoch.

Die Ergebnisse müssen jedoch aufgrund des Fehlens einer Kontrollgruppe und von Follow-up-Untersuchungen und der geringen Stichprobengröße mit Vorsicht interpretiert werden, geben die Studienautoren zu bedenken. Diese Arbeit liefert erste Hinweise für das Potenzial dieser Intervention zur Behandlung des Post-COVID-Syndroms.

Eine größere klinische Studie wird unter Federführung von Mitarbeitern der poliklinischen Institutsambulanz für Psychotherapie der Johannes Gutenberg-Universität Mainz (JGU) folgen. Diese befindet sich derzeit in der Rekrutierungsphase.

Links zum Thema

[Abstract der Studie in Psychological Medicine](#)

[Pathogenese von Long COVID: Serotoninmangel könnte beteiligt sein](#)

[Long COVID: Diskussion um Häufigkeit](#)

[Long COVID: Lange Erholungsphase mit und ohne ME/CFS](#)

Quelle: aerzteblatt.de, Freitag, 27. Oktober 2023

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PATIENTENINTERESSEN

Sporttherapie bei Depression sollte Teil der Regelversorgung werden

Patienten mit einer leichten oder mittelschweren Depression sollte künftig eine weitere Behandlungsoption zur Verfügung stehen. Der Innovationsausschuss beim Gemeinsamen Bundesausschuss (G-BA) spricht sich dafür aus, dass alternativ zu einer alleinigen Psychotherapie auch eine Sporttherapie mit psychotherapeutischer Begleitung möglich sein soll.

Grundlage des heute getroffenen Beschlusses im Innovationsausschuss sind die Ergebnisse des vom Ausschuss geförderten Projekts STEP.De. Ziel des Projekts war es zu prüfen, ob die neue Versorgungsform – eine psychotherapeutisch begleitete Sporttherapie – der klassischen Psychotherapie in der derzeitigen

Regelversorgung nicht unterlegen ist. Das Ergebnis: In der Projektstudie konnte nach Angaben des G-BA gezeigt werden, dass bei einer leichten oder mittelschweren Depression die Psychotherapie durch eine Sporttherapie wirkungsvoll ergänzt und teilweise sogar ersetzt werden kann.

Der G-BA hat nun zwölf Monate Zeit, die Details des neuen Behandlungsansatzes als reguläre Leistung der gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) zu definieren. „Die Ergebnisse der STEP.De-Projektstudie sind so überzeugend, dass wir uns als Innovationsausschuss ganz klar für einen Transfer in die Regelversorgung aussprechen“, sagte Josef Hecken, Vorsitzender des Innovationsausschusses und zugleich unparteiischer Vorsitzender des G-BA. Welche konkreten Richtlinien anzupassen seien, werde vom G-BA nun geprüft.

Links zum Thema

[Studie: Sport lindert Ängste und Depressionen](#)

[Studie: Langes Sitzen erhöht bei Jugendlichen das Risiko von Depressionen](#)

Quelle: *aerzteblatt* 20. September 2023

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PATIENTENINTERESSEN

Chronikerprogramm erspart oft Krankenhausaufenthalt

Chronisch Kranke, die an einem Chronikerprogramm (Disease-Management-Programm, DMP) teilnehmen, benötigen seltener eine stationäre Behandlung. Das zeigen Auswertungen der AOK Nordost für ihre Versicherten in Mecklenburg-Vorpommern, Brandenburg und Berlin.

Danach mussten DMP-Patienten rund 22 Prozent seltener ins Krankenhaus als AOK-Versicherte, die nicht in ein DMP eingeschrieben sind.

Am meisten profitierten dabei AOK-Versicherte aus den drei Bundesländern mit Typ-1-Diabetes, die an dem DMP-Programm teilnehmen. Sie mussten im Schnitt 29 Prozent seltener ins Krankenhaus als AOK-Versicherte mit Typ-1-Diabetes, die nicht in das Programm eingeschrieben sind.

Versicherte, die an Typ-2-Diabetes oder an Koronarer Herzkrankheit leiden, mussten im Schnitt 27 Prozent seltener ins Krankenhaus. Aber auch Versicherte, die an Asthma oder an einer chronischen obstruktiven Lungenerkrankung leiden, profitierten vom DMP: Sie mussten 15 beziehungsweise zehn Prozent seltener in stationäre Behandlung.

„Viele chronisch kranke Menschen brauchen Unterstützung, um gut mit ihrer Krankheit leben zu können. Unsere Auswertungen zeigen nun, wie sehr unsere Versicherten von den DMP-Programmen profitieren“, sagte Daniela Teichert, Vorstandsvorsitzende der AOK Nordost. Dank der strukturierten Behandlung seien sie bestmöglich versorgt. „Zudem lernen die Versicherten durch die Schulungen, wie sie selbst dazu beitragen können, ihren Gesundheitszustand zu stabilisieren“, so Teichert.

In Berlin sind rund 90.500 AOK-Versicherte in ein DMP-Programm eingeschrieben. Dies sind 56 Prozent aller chronisch kranken AOK-Versicherten der Hauptstadt. In Brandenburg sind rund 101.500 AOK-Versicherte eingeschrieben, dies entspricht 69 Prozent aller chronisch kranken AOK-Versicherten.

Die AOK wünscht sich, dass noch mehr Patienten an den Programmen teilnehmen. „Deutlich Luft nach oben bei den Teilnahmequoten an DMP“ gebe es insbesondere bei Versicherten mit Asthma und COPD. Auch Versicherte mit Sprachbarrieren und Menschen, die alleine lebten, nähmen zu selten an DMP-Programmen teil, hieß es aus der Kasse.

Links zum Thema

[Disease Management Programme](#)

[Herz-Kreislauf-Erkrankungen: Erste Ideen für Prävention](#)

[DMP zu Osteoporose startet in Schleswig-Holstein](#)

[Diabetes mellitus Typ 1: DMP sollte aktualisiert werden](#)

Quelle: *aerzteblatt.de* - Donnerstag, 26. Oktober 2023

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PATIENTENINTERESSEN

EuGH: Patient darf kostenfreie Kopie seiner Krankenakte verlangen

Patienten können nach einem Urteil des Europäischen Gerichtshofs (EuGH) von ihrem Arzt eine kostenfreie Kopie ihrer Krankenakte verlangen.

Die Ärzte dürften Patienten nur dann dafür zur Kasse bitten, wenn der Patient bereits einen ersten Durchschlag gratis erhalten habe, wie die Richter in Luxemburg mitteilten.

Hintergrund ist ein Fall vor dem deutschen Bundesgerichtshof (BGH). Ein Patient verlangte von seiner Zahnärztin eine Kopie seiner Unterlagen, weil er einen Behandlungsfehler vermutete. Die Zahnärztin forderte jedoch, dass er – wie nach deutschem Recht vorgesehen – die Kosten dafür übernimmt.

Der EuGH entschied nun im Sinne des Patienten. In der Datenschutzgrundverordnung sei ein solches Recht verankert. Auch müsse der Antrag nicht begründet werden. Über den konkreten Fall muss nun das deutsche Gericht entscheiden.

Darüber hinaus hat das EuGH-Urteil auch juristische und politische Konsequenzen. So muss der Paragraf des Bürgerlichen Gesetzbuchs, der die Einsicht in die Patientenakte regelt, geändert werden. Auch die Einführung der elektronischen Patientenakte ist berührt, da sie in Zukunft der Ort der Speicherung von Patientendaten sein wird.

Link zum Thema

[Pressemitteilung](#)

[ePA: Vergütung für Erstbefüllung verlängert](#)

[Patientenengagement: Ruf nach stärkerer Einbindung](#)

[ePA: Betriebsärzte wollen gleichberechtigten Zugriff](#)

Quelle: aerzteblatt.de - Donnerstag, 26. Oktober 2023

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PATIENTENINTERESSEN

AOK fordert Neuregelung der Patientenrechte

Stärkung der Patientenrechte bei Behandlungs- und Pflegefehlern sowie Medizinprodukte-Schäden:

https://www.aok.de/pp/fileadmin/bereiche/unternehmenskommunikation/Agenda/Patientensicherheit/aok_positionspapier_patientenrechte_2021.pdf

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PATIENTENINTERESSEN

Tai Chi könnte Verlauf von Parkinson-Erkrankung verzögern

Tai Chi, eine Kampfsportart, bei der sehr langsame, kontrollierte Bewegungsabläufe ausgeführt werden, kann die Symptome und Komplikationen der Parkinson-Krankheit über mehrere Jahre hinweg eindämmen. Das berichtet eine chinesische Arbeitsgruppe im Journal of Neurology Neurosurgery & Psychiatry

Die Forscher beobachteten zwei Gruppen von Parkinson-Patienten über einen Zeitraum von mehr als fünf Jahren – von Januar 2016 bis Juni 2021. Eine Gruppe von 147 Patienten übte zweimal wöchentlich eine Stunde lang Tai Chi, wobei sie durch Kurse zur Verbesserung ihrer Technik unterstützt wurden. Die andere Gruppe von 187 Patienten erhielt weiterhin ihre Standardbehandlung, übte aber kein Tai Chi.

Der Schweregrad der Erkrankung wurde bei allen Teilnehmern zu Beginn des Beobachtungszeitraums bewertet. Danach analysierte das Forschungsteam das Fortschreiten der Erkrankung, einschließlich der Zunahme des Medikamentenbedarfs, im November 2019, Oktober 2020 und im Juni 2021.

Das Ausmaß der Bewegung und anderer Symptome wie die Funktion des autonomen Nervensystems, die Stimmung, die Schlafqualität und die Kognition sowie die Prävalenz von Komplikationen wie Dyskinesie, Dystonie, nachlassendes Ansprechen auf die medikamentöse Behandlung, kognitive Beeinträchtigungen, Halluzinationen und das Syndrom der unruhigen Beine wurden ebenfalls anhand validierter Skalen verfolgt. „Krankheitsschwere, Medikamenteneinnahme, Geschlecht, Alter und Bildungsniveau waren in beiden Gruppen ähnlich“, berichten die Wissenschaftler.

Das Fortschreiten der Krankheit verlief in der Tai-Chi-Gruppe zu allen Überwachungszeitpunkten langsamer, wie anhand von drei validierten Skalen zur Bewertung der allgemeinen Symptome, der Bewegung und des Gleichgewichts festgestellt wurde.

Auch die Zahl der Patienten, die ihre Medikation erhöhen mussten, war in der Vergleichsgruppe höher als in der Tai-Chi-Gruppe: 83,5 % im Jahr 2019 und knapp über 96 % im Jahr 2020 im Vergleich zu 71 % beziehungsweise 87,5 %.

Die kognitive Funktion verschlechterte sich in der Tai-Chi-Gruppe langsamer, ebenso wie andere nicht bewegungsbedingte Symptome, während sich Schlaf und Lebensqualität kontinuierlich verbesserten.

Die Prävalenz von Komplikationen war in der Tai-Chi-Gruppe geringer als in der Vergleichsgruppe:

Dyskinesie 1,4 % gegenüber 7,5 %, Dystonie 0 % gegenüber 1,6 %; Halluzinationen 0 % gegenüber knapp über 2 %, leichte kognitive Beeinträchtigung 3 % gegenüber 10 % und das Syndrom der unruhigen Beine 7 % gegenüber 15,5 %.

Die Arbeitsgruppe erklärt, dass es sich um eine Beobachtungsstudie handelt, welche Ursache und Wirkung nicht klärt. Die Forscher räumen zudem ein, dass die Zahl der Studienteilnehmer relativ gering war und sie nicht zufällig ihrer Gruppe zugewiesen wurden.

Links zum Thema

[Abstract der Studie im Journal of Neurology Neurosurgery & Psychiatry](#)

[Adipositas: Tai Chi hilft Chinesen beim Abnehmen](#)

[Parkinson: Bewegung verbessert Lebensqualität](#)

Quelle: aerzteblatt.de- Donnerstag, 26. Oktober 2023

» [Inhaltsverzeichnis](#)

BARRIEREN UND BEHINDERUNG

Jetzt bewerben:

Berliner Behindertenparlament 2023

am 2. Dezember 2023 im Abgeordnetenhaus Berlin

Das Berliner Behindertenparlament findet am 2. Dezember 2023 zum zweiten Mal 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, Bildung, Freizeit und Sport, Gesundheit und Pflege, Mobilität sowie Partizipation. Die Anträge werden aktuell von den Fokusgruppen des Berliner Behindertenparlaments erarbeitet. Sie stimmen am Parlamentstag nach der Diskussion über diese Anträge ab. Beschlossene Anträge werden vor Ort an die Senatorin Cansel Kiziltepe übergeben. Als Teilnehmer:in sind sie außerdem bei einer Fragestunde mit Senator:innen dabei. Sechs Senatsverwaltungen haben schon ihre Teilnahme zugesagt.

So können Sie sich bewerben.

Eine Teilnahme ist für alle Berliner:innen mit Behinderungen und/oder chronischen Erkrankungen sowie Angehörige und Unterstützer:innen ab 16 Jahren möglich. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Die Plätze werden vergeben an Engagierte in Verbänden, Organisationen und Initiativen von Menschen mit Behinderungen und chronischen Erkrankungen sowie an interessierte Einzelpersonen. Übersteigt die Zahl der Bewerber:innen die Anzahl der Plätze, werden die Teilnehmer:innen ausgelost.

Bewerben Sie sich über die Internetseite des Berliner Behindertenparlaments.

So läuft der Parlamentstag am 2. Dezember 2023 ab:

Der Parlamentstag am 2. Dezember 2023 ist von 11 bis 16 Uhr mit Pausen geplant. Den genauen Ablauf finden Sie auf der Internetseite des Berliner Behindertenparlaments. Eine barrierefreie Teilnahme im Abgeordnetenhaus Berlin wird zum Beispiel durch Dolmetschungen in Gebärdensprache und Leichte Sprache ermöglicht. Sie können Ihre Unterstützungsbedarfe im Online-Formular angeben. Eine Live-Übertragung des Berliner Behindertenparlaments im Fernsehen und Internet ist geplant. Mehr Infos zum Ablauf: www.behindertenparlament.berlin/parlamentstag/2023 Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung bis 31. Oktober 2023: www.behindertenparlament.berlin/bewerben

Über das Berliner Behindertenparlament

In Berlin leben rund 600.000 Menschen mit Behinderungen. Das Berliner Behindertenparlament (BBP) ist seit 2021 neben Bremen die zweite landesweite Versammlung von Menschen mit Behinderungen. In der Steuerungsgruppe des BBP sind vertreten:

- Berliner Behindertenverband e.V.
- Berliner Landeszentrale für politische Bildung
- Landesvereinigung Selbsthilfe Berlin e.V.
- Lebenshilfe Berlin e.V.
- Paritätischer Wohlfahrtsverband Landesverband Berlin e.V.
- die sozial- und inklusionpolitischen Sprecher:innen von CDU, SPD, Bündnis 90/Die Grünen und DIE LINKE im Abgeordnetenhaus Berlin

Kontakt

Berliner Behindertenparlament

c/o Landesvereinigung Selbsthilfe Berlin e.V.

Littenstraße 10810179 Berlin

Telefon/WhatsApp: 01590 434 97 31

BARRIEREN UND BEHINDERUNG

Aktionsplan barrierefreies Gesundheitswesen soll Zugang verbessern

Startschuss für den „**Aktionsplan für ein diverses, inklusives und barrierefreies Gesundheitswesen**“:

Dieser soll Hindernisse beim Zugang zur Versorgung für Menschen in all ihrer Verschiedenheit und Vielfalt abbauen.

<https://www.bundesgesundheitsministerium.de/presse/pressemitteilungen/startschuss-aktionsplan-fuer-diverses-inklusive-barrierefreies-gesundheitswesen.html>

Bei der Auftaktveranstaltung weist Bundesgesundheitsminister Prof. Karl Lauterbach (SPD) darauf hin, dass es unterschiedliche Hindernisse geben könne, die den Zugang zur Versorgung erschweren:

Zugangsbarrieren zu Gesundheitseinrichtungen, Sprachbarrieren oder Diskriminierung. „Das wollen wir ändern.“ Zusammen mit Experten und Betroffenen werde deshalb ein Aktionsplan für ein diverses, inklusives und barrierefreies Gesundheitswesen erarbeitet. „Die beste Gesundheitsversorgung hilft nicht, wenn nicht alle Zugang dazu haben“, sagt Lauterbach.

Sein Ministerium leitet unmittelbar nach der Auftaktveranstaltung ein schriftliches Beteiligungsverfahren ein. Akteure der Bereiche Diversität, Inklusion und Barrierefreiheit werden eingeladen, sich an der Erstellung des Plans zu beteiligen. Nach der Auswertung sollen im Frühjahr 2024 Fachgespräche mit Vertretern der Organisationen durchgeführt werden, um realistische und umsetzbare Ziele und Maßnahmen zu identifizieren. Der Aktionsplan soll bis Sommer kommenden Jahres fertig sein.

Barrierefreiheit in Arztpraxen und Krankenhäusern sei ein „riesengroßes Thema“ stellen Vertreterinnen der Patientenverbände fest. In manchen Bundesländern seien nur knapp ein Drittel aller Praxen ebenerdig zugänglich. Außerdem hätten nur die wenigsten Praxen flexible Behandlungstühle, die für Menschen im Rollstuhl oder kleinwüchsige Menschen geeignet sind. Im Krankenhaus könnten schwerhörige oder gehörlose Menschen beispielsweise den akustischen Anweisungen im MRT nicht folgen.

Erwartet wird, dass messbare Ziele und ein verbindlicher Zeitplan entwickelt werden. Die Beteiligungsprozesse dürften nicht zu kurz kommen. Sozialverbände fordern außerdem verpflichtende Fortbildungen für medizinisches Personal, denn Mitglieder berichteten immer wieder von Diskriminierung und erniedrigendem Umgang – insbesondere von Niedergelassenen.

Schriftliches Beteiligungsverfahren

Zur strukturierten Teilnahme am schriftlichen Beteiligungsverfahren stellt das Bundesministerium für Gesundheit [Formblätter \(Word, nicht barrierefrei, 61 KB\)](#) zur Verfügung

([Ausfüllhilfe \(PDF, barrierefrei, 51 KB\)](#)). Hinweis: Der Inhalt der Formblätter ist barrierefrei ausfüllbar.

Schriftliche Rückmeldungen können bis zum 15. Dezember 2023 [per E-Mail](#) beim Bundesministerium für Gesundheit eingereicht werden.

VERANSTALTUNGEN

Die Veranstaltungsankündigungen finden Sie auch online

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

VERANSTALTUNGEN

01. November 2023

18:00 Uhr

Den Körper stärken - Symptome lindern: Bewältigung der Folgen sexueller Gewalt

FFGZ - Feministisches Frauen Gesundheits Zentrum e.V. -

Bamberger Str. 51, 10777 Berlin-Schöneberg

Bei der Bewältigung der Folgen sexueller Gewalt in Kindheit und Jugend spielt der Körper eine wichtige Rolle. Der Kurs bietet Frauen Körperübungen, die das Verhältnis zum Körper verbessern und ihn stärken können.

Der Kurs ist kostenfrei.

Eine Anmeldung ist erforderlich!

<https://www.ffgz.de/nc/terminkalender/news-detailansicht/den-koerper-staerken-symptome-lindern-bewaeltigung-der-folgen-sexueller-gewalt-28>

Kurs 2: Mi 01.11. / 08.11. / 15.11.2023,

jeweils 18:00–20:00 Uhr

FFGZ - Feministisches Frauen Gesundheits Zentrum e.V. - Tel. 0 30 - 2 13 95 97 - Fax 0 30 - 2 14 19 27

Internet: www.ffgz.de - e-mail: info@ffgz.de -

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

03. November 2023 **16-18 Uhr**

Let's talk about Stigma: Ein interaktiver Vortrag zu einer ungewöhnlichen Fahrradreise

Stadtteilzentrum Villa Mittelhof, Königstr. 42-43, 14163 Berlin

Mit einer Fahrradreise kann man die Welt entdecken und zu sich selbst finden. Sie kann aber auch dazu genutzt werden, um auf gesellschaftliche Probleme aufmerksam zu machen. Iris und Jan vom gemeinnützigen Verein Cycling for Society e. V. sind in 20 Monaten von Berlin nach Laos geradelt, um der Ausgrenzung von psychisch kranken Menschen durch Stigmatisierung entgegenzuwirken. In ihrem Workshop (interaktiven Vortrag) möchten sie von den Erlebnissen ihrer Reise berichten, über die Bewältigung von Ängsten und wieso es so wichtig ist, über dieses Thema zu sprechen – in Berlin und überall. Wir freuen uns über eine kleine Spende.

Diese Veranstaltung wird organisiert von Cycling for Society e. V. in Kooperation mit der Selbsthilfekontaktstelle Steglitz-Zehlendorf.

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

06. November 2023 **10:00 Uhr**

Impulse: Zeit, sich zu stärken! (Kurs über 3 Termine)

Feministisches Frauen Gesundheits Zentrum e.V. - Bamberger Str. 51, 10777 Berlin-Schöneberg

Erwerbslos oder langfristig arbeitsunfähig – für viele Frauen ist diese Lebenssituation belastend. Möglicherweise sind sie körperlich oder psychisch aus dem Gleichgewicht, Gesundheit und Wohlbefinden sind beeinträchtigt oder es fehlt an Energie. Was lässt sich tun, um das Befinden zu verbessern? Mit einer Mischung aus Infos, Austausch und alltagstauglichen praktischen Übungen regt der Kurs dazu an, sich zu stärken und einen selbstfürsorglichen Umgang mit sich zu entwickeln.

Eine verbindliche Anmeldung ist erforderlich!

<https://www.ffgz.de/nc/terminkalender/news-detailansicht/impulse-zeit-sich-zu-staerken-kurs-ueber-3-terme>

Der Kurs ist kostenfrei.

Mo 06.11./ 13.11./ 20.11.2023, jeweils 10.00–12.30 Uhr

FFGZ Feministisches Frauen Gesundheits Zentrum e.V. - Bamberger Str. 51, 10777 Berlin-Schöneberg

Tel. 0 30 - 2 13 95 97 - Fax 0 30 - 2 14 19 27

Internet: www.ffgz.de - e-mail: info@ffgz.de -

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

06. November 2023 **17:00 - 18:00 Uhr**

Virtuelles Arzt-Patienten-Gespräch:

Methotrexat (MTX) in der Rheuma-Therapie – Immer noch die Nummer 1?

Referent: Dr. Dominik Vogler, Rheumatologie Charité Campus Mitte

Nach einem einführenden Vortrag steht der Referent für Ihre Fragen zur Verfügung.

Flyer zur Veranstaltung zum Download.

Teilnahme nur virtuell über Zoom möglich. Zoom-Meeting beitreten:

us06web.zoom.us/j/81100342622

Meeting-ID: 811 0034 2622

Kenncode: 100602

Anmeldung: Daniela Beyer: veranstaltungen@rheuma-liga-berlin.de

VERANSTALTUNGEN

07. November 2023 18.00 Uhr

Bluthochdruck aktiv und entspannt senken

Feministisches Frauen Gesundheits Zentrum e.V. - Bamberger Str. 51, 10777 Berlin-Schöneberg
 Wie wirkt sich unsere Lebensweise auf den Blutdruck aus? Was können wir selber tun, um Bluthochdruck zu senken oder zu vermeiden? Um die Gesundheit unseres Herzens zu fördern, können wir selbst aktiv werden - mit Möglichkeiten der Selbsthilfe und Entspannungstechniken. Beides lernen Sie im Vortrag kennen. Mit praktischen Übungen können Sie die wohltuende Wirkung von Entspannung an sich selbst erfahren.

Anmeldung VHS Tempelhof-Schöneberg, Tel. 90 277 30 00

<https://www.vhsit.berlin.de/VHSKURSE/BusinessPages/CourseDetail.aspx?id=683926>

Veranstalter: Feministisches Frauen Gesundheits Zentrum e.V. -

Bamberger Str. 51, 10777 Berlin-Schöneberg

Tel. 0 30 - 2 13 95 97 - Fax 0 30 - 2 14 19 27

Internet: www.ffgz.de - e-mail: info@ffgz.de

» Inhaltsverzeichnis

VERANSTALTUNGEN

08. November 2023 18 - 20 Uhr

Mit dem Schwarzen Hund leben**Buchkino für Menschen mit Depressionen, ihre Angehörigen und Freund:innen**

Stadtteilzentrum Villa Mittelhof, Königstr. 42-43, 14163 Berlin

Das zweite Buch von Matthew Johnstone über seine Depression hält eine Fülle praktischer Ratschläge bereit - darüber, wie man die Krankheit frühzeitig erkennt, was man dagegen tun kann und was man lieber bleiben lässt. Wie können Angehörige helfen, ohne dabei selbst krank zu werden? Die Erfahrungsexpertin Maria Collatz liest aus dem Buch vor und wir sprechen über die Illustrationen. Wir freuen uns über eine kleine Spende.

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

» Inhaltsverzeichnis

VERANSTALTUNGEN

08. November 2023 15:00 Uhr

Gesundheitsdaten: Von Patientennutzen und Profitversprechen

Vertretung des Landes Sachsen-Anhalt beim Bund - Luisenstr. 18 - 10117 Berlin

Die Hoffnungen, die mit der Nutzung von Gesundheitsdaten verbunden sind, sind groß: Für die Patientinnen und Patienten verspricht man sich eine Verbesserung der Versorgung, unter anderem durch die Ermöglichung von personalisierter Medizin sowie einer Steigerung der Patientensicherheit.

Eine datenbasierte Gesundheitspolitik kann zu einem effizienteren Ressourceneinsatz im Gesundheits- und Pflegewesen verhelfen. Die Forschung baut auf „Big Data“ und wünscht sich einen Datenpool für statistisch belastbare Analysen. Insgesamt verspricht man sich eine Stärkung der Rolle Deutschlands als führenden Wissenschafts- und Wirtschaftsstandort.

Doch es gibt auch Zweifel und Kritik an der Nutzung von Gesundheitsdaten. So wird zum einen die Datenqualität für eine sinnvolle Forschung in Frage gestellt. Zum anderen gibt es Bedenken hinsichtlich des Datenschutzes und der Datensicherheit. Auch die Zielrichtung der Gesundheitsdatennutzung wird kritisch hinterfragt: Steht hier wirklich der Patientennutzen im Vordergrund oder wer profitiert wie von den Daten? Wem gehören die Daten? Wer darf über Art und Zweck der Nutzung entscheiden?

Einführende Referate von:

- Dr. Susanne Ozegowski, Abteilungsleiterin Digitalisierung & Innovation im BMG

- Erwin Rüdell MdB, CDU,

Berichterstatter für Digitalisierung im Gesundheitssystem der CDU/CSU-Bundestagsfraktion

An der Podiumsdiskussion nehmen teil:

- Uwe Deh, Vorstandsvorsitzender der IKK gesund plus

- Matthias Mieves MdB, SPD, u.a. Mitglied des Ausschusses für Gesundheit

- Thomas Moormann, Leiter Team Gesundheit und Pflege, Geschäftsbereich Verbraucherpolitik, Verbraucherzentrale Bundesverband e.V.

- Dr. Sibylle Steiner, MBA, Mitglied des Vorstandes der KBV
Anmeldung erforderlich
Teilnahme per Live-Stream möglich
Veranstalter: Gemeinsame Vertretung der Innungskrankenkassen e.V. - Hegelplatz 1 - 10117 Berlin
030 - 20 24 91 0 www.ikkev.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

11. November 2023 **11.00 - 16.00 Uhr**

Workshop Meditation

Selbsthilfzentrum Neukölln-Süd Löwensteinring 13 A, 12353 Berlin

Meditation ist ein Weg, um sich zu erleben, besser kennen zu lernen und in Einklang zu kommen. Ruhe und Gelassenheit sind Früchte, die wir nach einiger Zeit ernten können. Bitte mitbringen: warme Socken, bequeme Kleidung.

Leitung: Nives Bercht, Meditationslehrerin

Gebühren: 12 €

Anmeldung: Nives Bercht, Tel 030 618 12 14

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

13. November 2023 **18 Uhr**

Let's talk about stigma

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

Mit einer Fahrradreise kann man die Welt entdecken und zu sich selbst finden. Sie kann aber auch dazu genutzt werden, um auf gesellschaftliche Probleme aufmerksam zu machen. Zwei Menschen vom Verein „Cycling for Society e.V.“ sind in 20 Monaten von Berlin nach Laos geradelt, um die Ausgrenzung von psychisch kranken Menschen aufgrund von Stigmatisierung zu bekämpfen. In ihrem Workshop „Let's talk about Stigma“ möchten sie von den Erlebnissen auf ihrer Reise berichten und darüber reden, wieso es so wichtig ist, über dieses Thema zu sprechen – in Berlin und überall.

Bitte anmelden über 030 49 98 70 910 oder kis@hvd-bb.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

13. November 2023 **14:00 Uhr**

DHS Fachkonferenz SUCHT – Sucht und soziales Umfeld

Adlershof Con.vent - Rudower Chaussee 17 - 12489 Berlin

Die Veranstaltung vom 13.-15. November stellt das Thema "Sucht und soziales Umfeld" in den Fokus. Fachvorträge und Foren nehmen aktuelle themenbezogene Problemlagen in den Blick. Es werden Lösungsansätze diskutiert und zukunftsweisende Perspektiven für die Suchthilfe und Sucht-Selbsthilfe aufgezeigt. Dabei geht es unter anderem darum, effektive Hilfen für das soziale Umfeld von Konsumierenden und Zugänge zu Hilfeangeboten zu diskutieren sowie Schnittstellenproblematiken zu analysieren. Zudem gilt es, anhand von Beispielen guter Praxis darzustellen, wie nicht bedarfsgerechte Strukturen überwunden und Ressourcen des sozialen Umfelds von Abhängigkeitserkrankten gestärkt werden können.

Weitere Informationen zum Programm und zur Anmeldung finden Sie auf der Veranstaltungs-Website Die Veranstaltung ist kostenpflichtig

<https://www.dhs-fachkonferenz.de/>

Veranstalter: DHS - Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V. - Westenwall 4 - 59065 Hamm

Tel 02381 - 90 15 18 oder 02381 - 90 15 30

info@dhs.de www.dhs.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

14. November 2023 **10:30 Uhr**

Barrierefreiheit, Mobilität und Teilhabe - Zugänge zur ambulanten ärztlichen Versorgung

Haus der Kassenärztlichen Bundesvereinigung - Herbert-Lewin-Platz 2 - 10623 Berlin

Gemeinsam mit Vertreterinnen und Vertretern der KVen, von Betroffenenverbänden, der Selbsthilfe, der Politik sowie der Fachöffentlichkeit sollen aus unterschiedlichen Perspektiven gemeinsame Handlungsstrategien für mehr Barrierefreiheit, Mobilität und Teilhabe diskutiert werden.

Der barrierefreie Zugang zur Versorgung hat sich im Laufe der Jahre schrittweise verbessert, gleichzeitig steigen die Anforderungen an die Barrierefreiheit sowohl durch die Integration von weiteren Beeinträchtigungsarten als auch durch neue technische Möglichkeiten.

Diese Entwicklung bringt mit sich, dass sich sowohl das Wissen um die verschiedenen Beeinträchtigungen als auch das Wissen zur Überwindung von Zugangsbarrieren ständig erneuern.

Beeinträchtigungen können Menschen von Geburt, vorübergehend oder im Laufe ihres Lebens den Zugang zur Gesundheitsversorgung erschweren. Patientinnen und Patienten können dabei von unterschiedlichen Einschränkungen betroffen sein.

Die Herausforderungen an eine barrierefreie ambulante Gesundheitsversorgung betreffen deshalb nicht nur bauliche Maßnahmen, sondern auch Kenntnisse über die Kommunikation mit Betroffenen beispielsweise mit Angeboten in leichter Sprache. Auch die älter werdende Gesellschaft und ihre Versorgung durch Vertragsärztinnen und Vertragsärzte erfordern neue Antworten.

Die kassenärztlichen Vereinigungen haben in den vergangenen Jahren zahlreiche Initiativen und Maßnahmen für mehr Barrierefreiheit auf den Weg gebracht (Projekte der KVen, Publikationen und Veranstaltungen der KBV). Anknüpfend daran soll das Thema auch vor dem Hintergrund aktueller Entwicklungen wie der Bundesinitiative Barrierefreiheit oder dem Aktionsplan Barrierefreiheit des BMG in den Blick genommen werden.

Anmeldung erforderlich: <https://www.kbv.de/html/65735.php>

Veranstalter: Kassenärztliche Bundesvereinigung - Herbert-Lewin-Platz 2 - 10623 Berlin

030 - 40 05 22 40

030 - 40 05 22 90

www.kbv.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

16. November 2023 **15:00 – 16:30 Uhr**

10. Jahre Welt-Pankreaskrebstag

Wo stehen wir bei der Therapie des Pankreaskarzinoms?

Ort Krankenhaus WaldfriedeGroßer Saal (Kapelle)

Zum inzwischen 10. Mal jährt sich der World-Pancre-atic-Cancer-Day und zum zweiten Mal wollen wir diesen Tag im Krebszentrum Waldfriede gemeinsam mit kompetenten Referent:innen, Mitgliedern des Netzwerkes Waldfriede, interessierten Betroffenen sowie Angehörigen bestreiten. Eine Besonderheit dieses internationalen Tages ist dabei das Anstrahlen von ausgewählten Gebäuden in der Farbe Lila. Auch wir werden zu diesem Anlass in diesem Jahr erneut unser Krankenhaus Lila anstrahlen lassen. Im Anschluss an das begleitende Symposium bietet sich dann die Gelegenheit die Illumination einige Augenblicke wirken zu lassen und dabei ins Gespräch zu kommen. Thematisch soll ein Bogen gespannt werden von den modernen Methoden der robotischen Chirurgie, über den aktuellen Stand der medikamentösen Therapie hin zu neuen grundlagenwissenschaftlichen Ansätzen zum Verständnis des Pankreaskarzinoms. Des Weiteren wollen wir den Stellenwert der Ernährung beim Pankreaskarzinom unterstreichen sowie den Fokus auf die palliativmedizinischen Perspektiven für Patienten mit Pankreaskarzinom richten. Wir laden dafür sehr herzlich am 16.11.2023 interessierte Betroffene und Angehörige, ärztliche Kolleg:innen sowie medizinisches Fachpersonal in das Krankenhaus Waldfriede ein und freuen uns auf einen interessanten Nachmittag.

Donnerstag, 16. November 2023 |

15:00 – 16:30 Uhr 15:00 - Begrüßung (Prof. Dr. Carsten Büning/Bernd Quoß)

15:10 Selbsthilfegruppe AdP (Barbara Hübenthal)

15:15 Der Roboter in der Pankreaschirurgie – etabliert und besser? (Prof. Dr. Marcus Bahra)

15:30 Chemotherapie Optionen beim Pankreaskarzinom –

Gibt es schon die zielgerichtete Therapie für jeden Patienten? (PD Dr. Markus Schuler)

15:45 Vom Tumor zum Organoid:

Revolutionäre Wege zum Verständnis des Pankreaskarzinoms (Dr. Christopher Neumann)
16:00 Ernährung beim Pankreaskarzinom – das müssen Patienten unbedingt wissen! (Cindy Heerling)
16:15 Palliativmedizinische Perspektiven bei der Versorgung von Patienten mit Pankreaskarzinom
(Dr. Karola Wagner)
Zentrum für Onkologische Oberbauchchirurgie und Robotik - Sekretariat: Haus B, EG
Argentinische Allee 40 | 14163 Berlin-Zehlendorf
Telefon 030. 81 810-8080
Telefax 030. 81 810-77243
E-Mail oberbauchchirurgie@waldfriede.de www.waldfriede.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

16. November 2023 **15-16:30 Uhr**

Tanzworkshop 5Rhythmen

Stadtteilzentrum Villa Mittelhof, Königstr. 42-43, 14163 Berlin, Bewegungsraum im Gartenhaus
Angeleiteter Tanzworkshop für jeden offen, unabhängig von Kondition, Alter oder Tanzerfahrungen, es sind keine Vorkenntnisse nötig. Bitte bring Wasser zum Trinken und bewegungsfreundliche Kleidung mit, getanzt wird barfuß, in rutschfesten Socken oder Hallensportschuhen. Komm so, wie du bist – Herzlich willkommen! Wir freuen uns über eine kleine Spende.

Info: selbsthilfe@mittelhof.org oder Tel. (030) 801975-14

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

11. November 2023 **14.00 - 17.00 Uhr**

Resilienz in der Selbsthilfe Widerstandskraft für die Psyche

Kiezspinne FAS e.V. Nachbarschaftshaus ORANGERIE - Schulze-Boysen-Str. 38 - 10365 Berlin
Die Kontaktstelle PflegeEngagement und die Selbsthilfekontaktstelle Lichtenberg laden herzlich zu einer Veranstaltung ein, die das Thema „Resilienz in der Selbsthilfe“ aus verschiedenen Blickwinkeln betrachten will. Schutzfaktoren wie Optimismus, geeignete Bewältigungsstrategien und gute soziale Kontakte spielen eine wichtige Rolle bei der Bewältigung von krisenhaften Situationen und Krankheiten. Geplant sind ein Vortrag, der diesen Themenbereich aus einer theoretischen Perspektive beleuchtet sowie zwei Beiträge mit praktischen Übungen. Die Veranstaltung wird abgerundet durch ein Podiumsgespräch mit Selbsthilfe Aktiven. Die Veranstaltung ist kostenfrei. Für kleine Snacks und Getränke während des Forums ist gesorgt. Alle Interessierten sind herzlich willkommen. Wir freuen uns auf Sie!

Anmeldung bis zum 10.November 2023 erforderlich!

Kiezspinne FAS e.V. Nachbarschaftshaus ORANGERIE

Schulze-Boysen-Str. 38 - 10365 Berlin

selbsthilfeforum@kiezspinne.de

Tel 030 28 47 23 95

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

17. November 2023 **18:00 Uhr**

Know your body – empowert und selbstbestimmt.

Workshopreihe: Vulva Watching

Feministisches Frauen Gesundheits Zentrum e.V. - Bamberger Str. 51, 10777 Berlin-Schöneberg

Mit Spiegel und Spekulum Vulva und Zervix entdecken

Wir betrachten uns gemeinsam erst von außen: Jede Vulva ist einzigartig! Wir sehen die unterschiedlichen Lippen, die Klitorisperle, die Kapuze und die Öffnungen zur Harnröhre und Vagina... Dann untersuchen wir uns mit Hilfe von Spekulum, Spiegel und Taschenlampe. Wir sehen unseren Gebärmutterhals und den Muttermund und können Anzeichen erkennen, in welcher Zyklusphase wir uns gerade befinden. Spannend!

Eine Anmeldung ist erforderlich! Die Workshops können auch einzeln besucht werden.

Kosten pro Termin: 20 €, ermäßigt 15 €

In dieser Workshopreihe wollen wir gemeinsam in den Austausch kommen, Wissen vermitteln und die individuelle Selbsthilfe stärken.

1. Let's go deeper

[Mi, 13.09.2023, 18:00-20:30 Uhr](#)

2. There will be blood

[Mi, 20.09.2023, 18:00-20:30 Uhr](#)

3. Stay healthy

[Mi, 11.10.2023, 18:00-20:30 Uhr](#)

4. Vulva Watching

[Fr, 17.11.2023, 18:00-20:30 Uhr](#)

5. Safer Sex und STI

[Fr, 22.11.2023, 18:00-20:30 Uhr](#)

FFGZ Feministisches Frauen Gesundheits Zentrum e.V. -

Bamberger Str. 51, 10777 Berlin-Schöneberg

Tel. 0 30 - 2 13 95 97 - Fax 0 30 - 2 14 19 27

Internet: www.ffgz.de - e-mail: info@ffgz.de - www.facebook.com/ffgzinberlin -

www.instagram.com/ffgzberlin

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

18. November 2023

14.00 – 17.30 Uhr

Epilepsie - erweitertes Elterngruppen-Treffen

Hotel Aquino - Seminarraum 2 - Hannoversche Straße 5b - 10115 Berlin-Mitte

Liebe Eltern,

wir sind eine Gruppe von Eltern mit Kindern im Alter zwischen 10 und 25 Jahren, die an einer Epilepsie erkrankt sind. Wir treffen uns regelmäßig, um uns auszutauschen, uns Tipps zu geben oder uns einfach mal auszusprechen. Unsere Treffen finden überwiegend online statt, wir können uns aber auch Treffen in der analogen Welt vorstellen. Da unsere Gruppe recht klein ist, würden wir uns sehr freuen, wenn weitere Eltern bei uns mitmachen würden. Komm doch einfach bei unserem erweitertem Gruppentreffen vorbei, das von Ralf Röttig von der Berliner Epilepsie-Beratungsstelle moderiert wird.

Wir freuen uns auf Dich und das gemeinsame Gespräch mit Dir.

Landesverband Epilepsie Berlin-Brandenburg e.V.

Zillestraße 102, 10585 Berlin

Tel.: 030 – 3470 3483

barbara.david@epilepsie-vereinigung.de

www.epilepsie-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

20. November 2023

15.00 – 19.00 Uhr

AngehörigenAkademie

Einladung zum Vortrag mit Diskussion

Psychiatrische Psychopharmaka reduzieren und absetzen

Ort: 10179 Berlin - Mitte

Praxiskonzepte für Fachkräfte, Betroffene, Angehörige

Referent: Peter Lehmann, Dr. phil. h.c., Dipl.-Pädagoge, Verleger, Autor

Ein verantwortungsvoller Umgang mit Antidepressiva, Neuroleptika («Antipsychotika») und Phasenprophylaktika setzt die Kenntnis deren Wirkungsweise und der möglichen »Neben«-Wirkungen voraus, insbesondere die Gefahr einer sich entwickelnden Medikamentenabhängigkeit. Diese kann mit Toleranzbildung, Behandlungsresistenz und Entzugsproblemen verbunden sein. Ungefähr die Hälfte aller Betroffenen, die Psychopharmaka absetzen, leiden unter mehr oder weniger schweren Entzugsproblemen. Welche Absetz- und Entzugsprobleme können auftreten, und wie kann man diese gegebenenfalls in Griff bekommen? Wann ist der beste Zeitpunkt zum Absetzen? Wie informieren Hersteller Ärzte, wann und wie abgesetzt werden soll? Wie kann man Entzugsprobleme von einem möglichen sogenannten echten Rückfall unterscheiden? Wo bekommt man kompetente Hilfen, wenn man mit dem Absetzen alleine nicht zurecht kommt?

Die Veranstaltung richtet sich an Angehörige von Menschen mit psychischen Krisen, an Menschen mit Psychiatrie-Erfahrung und an Fachkräfte. Wir bitten um eine Kostenbeteiligung von 10 Euro.

Anmeldung mit Angabe der Telefonnummer: anmeldung@apk-berlin.de

Angehörige psychisch erkrankter Menschen Landesverband Berlin e.V.
Mannheimer Str. 32 | 10713 Berlin
Tel. +49 (30) 863 957 01
info@apk-berlin.de www.apk-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)



20. November 2023

18.00 Uhr

Sammelsucht? – wenn das Sammeln zur Belastung wird

Ort KIS im Stadtteilzentrum Pankow, Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin, Großer Gruppenraum, 1. OG
 Viele Menschen sammeln Dinge, ohne dass das problematisch wäre. Belastend wird es erst dann, wenn uns alles über den Kopf wächst. Wenn wir uns von unseren Ansammlungen gestresst fühlen. Wenn wir nicht mehr wissen, wie wir das alles bewältigen sollen. Wie kommt es dazu, dass wir zu viel ansammeln? Was macht es uns so schwer, Sachen auszusortieren und loszulassen? Und was könnte es uns leichter machen, damit zu beginnen?

Bitte anmelden über 030 49 98 70 910 oder kis@hvd-bb.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

21. November 2023

18:00 Uhr

Workshop: Raus aus dem Kopf – rein in den Körper

FFGZ - Feministisches Frauen Gesundheits Zentrum e.V. - Bamberger Str. 51, 10777 Berlin-Schöneberg
 Was kann ich tun, um kreisende Gedanken anzuhalten? Im Workshop werden vielfältige Mentaltechniken und Körperübungen vermittelt, welche ermöglichen, wieder runterzukommen und das Gedankenkarussell anzuhalten.

Anmeldung VHS Tempelhof-Schöneberg, Tel. 90 277 30 00

<https://www.vhsit.berlin.de/VHSKURSE/BusinessPages/CourseDetail.aspx?id=683925>

Veranstalterin: FFGZ Feministisches Frauen Gesundheits Zentrum e.V. -

Bamberger Str. 51, 10777 Berlin-Schöneberg

Tel. 0 30 - 2 13 95 97 - Fax 0 30 - 2 14 19 27

Internet: www.ffgz.de - e-mail: info@ffgz.de - www.facebook.com/ffgzinberlin -

www.instagram.com/ffgzberlin

» [Inhaltsverzeichnis](#)

21. November 2023

17:30-19:30 Uhr

Diagnose: Psychische Erkrankung – Info für Angehörige

Perspektive Zehlendorf e.V., Kontaktpunkt M11, Machnower Str. 11, 14165

Als Angehörige entstehen mit dieser Diagnose genauso viele Fragen wie für die Erkrankten – Wo gibt es Hilfe? Was kann ich tun? Wo liegen meine Grenzen? Die Veranstaltung wird geleitet von Irmgard Lohbreier (Dipl. Soz. Päd., Moderatorin einer Angehörigengruppe). Kostenfrei.

Anmeldung: 030 86 80 37 93 103 oder i.lohbreier@perspektive-zehlendorf.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

22. November 2023

15:00 – 18:00 Uhr

Offene Sprechstunde – Thema Sucht

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

Wir öffnen jeden 4. Mittwoch im Monat unsere Türen für eine offene Gesprächsrunde zum Thema Sucht.

Wir geben allen Interessierten die Möglichkeit, sich auszutauschen und sich Anregungen zu diesem Themenfeld zu holen. Egal, um welche Suchtthematik es sich handelt, wir vermitteln in weiterführende Hilfen und nennen Ihnen die vielfältigen Angebote im Speziellen für die Selbsthilfe. Auch für Angehörige bieten wir einen Austausch an.

Bitte anmelden über 030 49 98 70 910 oder kis@hvd-bb.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

22. November 2023

11 :00 – 13:00 Uhr

Informationsveranstaltung in der Charité zum Weltpankreaskrebstag 2023 -

„Pankreaskarzinom“ für Patient:innen/Betroffene/Zugehörige

Charité - Virchow-Klinikum VKU Forum, Raum 1

Invalidenstraße 91 | 110115 Berlin

Moderation / Begrüßung
Barbara Hübenthal, AdP e.V. & PD Dr. Uwe Pelzer, Pankreastumorzentrum Charité
Operative Verfahren und deren anatomische und Stoffwechselfolgen
Prof. Dr. Thomas Malinka
Ernährung bei Diabetes und in speziellen Situationen
Janina Falkenthal
Psychoonkologie bei Pankreaskrebs: Möglichkeiten der Unterstützung für Patienten und Angehörige
Dr. rer. nat. Gordian Griffiths
Therapien & Nachsorge
PD Dr. Uwe Pelzer
Schmerztherapie/ Palliativversorgung
Dr. Michael Ruschel, M.Sc.
<https://www.weltpankreaskrebstag.de/>
Bitte unbedingt beachten:
Eine vorherige Anmeldung ist erwünscht: cccc-shg@charite.de oder Fax: 450 7 564937
Der Zugang zum Veranstaltungsraum ist ebenerdig!

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

24. November 2023 **10:00 Uhr**

Erwerbslos, krankgeschrieben, erwerbsgemindert – Wo stehe ich und was tut mir gut?

Online

Online-Kurs für Frauen mit und ohne Behinderungen/ chronischen Erkrankungen.

In Kooperation mit dem Netzwerk behinderter Frauen e.V. und KOBRA.

1. Standortbestimmung: Gesundheitszustand – Berufstätigkeit:

Wo stehe ich? Wo könnte es hingehen?

[Freitag 24.11.2023](#), 10.00 bis 14.00 Uhr.

2. Gesundheit stärken: Wie kann ich meine Gesundheit und mein Wohlbefinden in dieser Lebenssituation stärken?

[Freitag 01.12.2023](#), 10.00 bis 14.00 Uhr.

3. Unterstützung: Wer hilft mir bei der Jobsuche?

Welche weiteren Unterstützungsangebote passen zu meiner Situation? Außerdem: Gründung einer Selbsthilfegruppe, wenn der Wunsch besteht!

[Mittwoch 06.12.2023](#), 10.00 bis 14.00 Uhr.

Anmeldung über KOBRA:

www.kobra-berlin.de

info(at)kobra-berlin.de oder telefonisch: 69 59 23 0.

Kostenbeitrag insgesamt: 10 Euro.

Feministisches Frauen Gesundheits Zentrum e.V. -

Bamberger Str. 51, 10777 Berlin-Schöneberg

Tel. 0 30 - 2 13 95 97 - Fax 0 30 - 2 14 19 27

Internet: www.ffgz.de - e-mail: info@ffgz.de -

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

25. November 2023 **10.00 - 13.00 Uhr**

Yoga für innere Ruhe

Selbsthilfzentrum Neukölln-Nord, Wilhelm-Busch-Straße 12, 12043 Berlin

Der Alltag ist oft hektisch und stressig. Da kommt die innere Ruhe leicht zu kurz. Darum schenken Sie sich ein paar Stunden nur für sich, um sich mit Körper, Geist und Seele zu verbinden und erholt ins Wochenende zu starten. Keine Yogakenntnisse notwendig.

Leitung: Doris Müllner, Yogalehrerin

Gebühren: 6 €

Anmeldung: per Mail an Doris Müllner info@ahimsayogawithdoris.com

» [Inhaltsverzeichnis](#)

29. November 2023 18:00 Uhr

Endometriose verstehen – Bewältigungsstrategien kennenlernen

Feministisches Frauen Gesundheits Zentrum e.V. - Bamberger Str. 51, 10777 Berlin-Schöneberg
 Informationsabend und Gespräch über Ursachen und vielfältige Bewältigungsmöglichkeiten der Endometriose sowie Erfahrungen von betroffenen Frauen.

Eine Anmeldung ist erforderlich!

<https://www.ffgz.de/nc/terminkalender/news-detailansicht/endometriose-verstehen-bewaeltigungsstrategien-kennenlernen-2>

Kosten 15 €, ermäßigt 8 €

Veranstalterin: FFGZ Feministisches Frauen Gesundheits Zentrum e.V. -

Bamberger Str. 51, 10777 Berlin-Schöneberg

Tel. 0 30 - 2 13 95 97 - Fax 0 30 - 2 14 19 27

Internet: www.ffgz.de - e-mail: info@ffgz.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

02. Dezember 2023 11.00 - 16.00 Uhr

Berliner Behindertenparlament 2023

im Abgeordnetenhaus Berlin
 Berliner Behindertenparlament
 c/o Landesvereinigung Selbsthilfe Berlin e.V.
 Littenstraße 10810179 Berlin
 Telefon/WhatsApp: 01590 434 97 31
 Fax: 030 27 59 2526
 E-Mail: info@behindertenparlament.berlin
 Internet: www.behindertenparlament.berlin

» [Inhaltsverzeichnis](#)

04. Dezember 2023 18:00 Uhr

Schilddrüse - kleines Organ mit großer Wirkung

Online
 Wir besprechen Ursachen von Schilddrüsenfunktionsstörungen, sowie über Symptome, Diagnose und Therapie von Schilddrüsenbeschwerden.

Eine Anmeldung ist erforderlich!

<https://www.ffgz.de/nc/terminkalender/news-detailansicht/online-veranstaltung-schilddruese-kleines-organ-mit-grosser-wirkung>

Kosten 15 €, ermäßigt 8 €

Feministisches Frauen Gesundheits Zentrum e.V. -

Bamberger Str. 51, 10777 Berlin-Schöneberg

Tel. 0 30 - 2 13 95 97 - Fax 0 30 - 2 14 19 27

Internet: www.ffgz.de - e-mail: info@ffgz.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2023

Fortbildung für Aktive in Selbsthilfegruppen-Gruppen

Du benötigst methodisches Handwerkzeug und wichtige Infos zur Organisation und Öffentlichkeit für deine Gruppe? Dann bist du bei uns genau richtig!

Bei uns findest du das ganze Jahr über interessante und hilfreiche Fortbildungen rund um das Thema Selbsthilfe.

Alle Informationen findest Du hier: www.sekis-berlin.de/fortbildung

Jetzt anmelden und mitmachen !

Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Tel: 030 890 282 39

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2023

Präsenz-Veranstaltung

Rückkehr in die Selbsthilfe-Gruppe - Wie der Weg zurück in die Gruppe gelingt

Dienstag, 7. November 2023 | 18 - 21 Uhr

SEKIS Charlottenburg-Wilmersdorf | Bismarckstraße 101 (Eingang über Weimarer Str.) | 10625 Berlin

Der Zugang zu den Selbsthilfe-Gruppen hat sich für einige Menschen mit chronischen Erkrankungen durch Corona verändert. Einige Personen haben sich auf Online-Treffen eingelassen und darauf umgestellt. Andere Selbsthilfe-Aktive haben sich sehr zurück gezogen und noch nicht wieder zu einem gelassenen Umgang in Präsenz-Veranstaltungen zurückgefunden. Sie bleiben oft allein und ihr Rückzug führt zum Verlust des scheinbar selbstverständlichen Austausches. Statt sozialer Isolation, ist Kontakt und Austausch zu Menschen die ähnliche Erfahrungen gemacht haben – gerade in einer Krise – wichtig. Wir wollen darüber ins Gespräch kommen und ein Verständnis entwickeln, welche Veränderungen die Einsamkeit bzw. das Gefühl der Einsamkeit bewirkt. Wie kann der Rückweg in die Gruppe gelingen, um sich wieder auf den Austausch einzulassen?

Anmeldefrist: Montag, 30.10.2023

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Online: www.sekis.de/Fortbildung

Tel.: 030 890 285 39

Kosten: 5 € (Zahlung vor Ort)

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

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2023

Online-Veranstaltung

Deine Krankheit. Deine Behandlung. Dein Recht! Patientenrechte kennen und nutzen

Dienstag, 14. November 2023 | 16 - 18 Uhr

SEKIS Charlottenburg-Wilmersdorf | Bismarckstraße 101 (Eingang über Weimarer Str.) | 10625 Berlin

Patientinnen und Patienten sind mittlerweile gefragte Partner und Partnerinnen wenn es um die Weiterentwicklung der gesundheitlichen Versorgung geht. Und somit sind Aktive aus Selbsthilfe-Gruppen und -organisationen natürlich besonders interessant: Denn sie haben sehr viel Wissen auf dem Gebiet ihrer Erkrankung und können die Sicht der Betroffenen besonders gut darstellen. Gleichzeitig ist es wichtig, sich als Patient*in einzubringen und sich Gehör zu verschaffen. Selbsthilfe Organisationen fordern diese Beteiligung daher auch zunehmend ein. Und sie werden vom Gesetzgeber in dieser Rolle auch zunehmend eingebunden. Um aber aktiv mitarbeiten, mit beraten und entscheiden zu können, brauchen die Aktiven aus den Selbsthilfe-Gruppen einen Einblick in die Art und Weise, wie Entscheidungen zustande kommen, wer was regelt und wo ggf. Anliegen vorgebracht werden können.

Die Informationsveranstaltung gibt einen Überblick über den Ausbau und die grundlegenden Funktionen des deutschen Gesundheitswesens.

Anmeldefrist: Montag, 06.11.2023
E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de
Online: www.sekis.de/Fortbildung
Tel.: 030 890 285 39
Kosten: kostenfrei
Leitung: Karin Stötzner (ehem. Patientenbeauftragte Berlin)
[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2023

Online-Veranstaltung

Supervision für Mitglieder von Selbsthilfe-Gruppen - Unterstützung bei Problemen

Donnerstag, 16. November 2023 | 18 - 21 Uhr

online via Zoom

#Erfahrungsaustausch / #Bewältigung von schwierigen Situationen / #Erarbeitung von Lösungen

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 Selbsthilfe-Gruppen. In der Supervision ist Raum, sich gegenseitig auszutauschen und gemeinsam Lösungen zu erarbeiten.

Für die Teilnahme wird ein internetfähiges Gerät (PC /Laptop / Tablet oder Smartphone) mit Mikrofon und Kamera benötigt. Die Zugangsdaten ebenso wie eine kurze Anleitung zur Einwahl und einen Datenschutzhinweis zur Nutzung von Zoom wird ca. einen Tag vor der Veranstaltung (ggf. am Seminartag) per Mail versandt.

Anmeldefrist: Mittwoch, 08.11.2023

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Online: www.sekis.de/Fortbildung

Tel.: 030 890 285 39

Kosten: 5 € (Zahlung nach Aufforderung per Überweisung)

Leitung: Götz Liefert (Arbeitskreis Fortbildung)

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2023

Präsenz-Veranstaltung

Vom Wert des Jammerns und seinen Grenzen

Donnerstag, 16. November 2023 | 18 - 21 Uhr

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

„Nun hör doch mal auf zu jammern!“ – Manchmal ertappen wir uns dabei, dass wir uns dies selbst sagen. Oder aber es kommt uns in den Sinn, wenn ein Gruppenmitglied schon zum wiederholten Mal die gleiche „Geschichte“ erzählt.

In dem Workshop wollen wir gemeinsam dem Jammern auf die Spur kommen und die Höhen und Tiefen des Jammerns erkunden: Kann Jammern tatsächlich entlasten und verbinden? Oder verlieren wir uns in Negativschleifen, schüren Ängste und Depression? Wann ist es Zeit, dem Jammern eine klare Sendepause

zu verpassen und wann ist es gut, dem Jammern Raum zu geben? Und was unterscheidet das eine vom anderen und wie können wir in der Gruppe damit umgehen?

Anmeldefrist: Mittwoch, 08.11.2023

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Online: www.sekis.de/Fortbildung

Tel.: 030 890 285 39

Kosten: 5 € (Zahlung vor Ort)

Leitung: Petra Glasmeyer | Helga Schneider-Schelte (Arbeitskreis Fortbildung)

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2023

Präsenz-Veranstaltung

Projekte in Selbsthilfe-Gruppen -

Projektförderung durch die Gesetzlichen Krankenkassen

gemäß § 20 h SGB V Selbsthilfe-Förderung

Donnerstag, 16. November 2023 | 18 - 20 Uhr

SEKIS Charlottenburg-Wilmersdorf | Bismarckstraße 101 (Eingang über Weimarer Str.) | 10625 Berlin

#finanzielle Mittel / #Mitgliedergewinnung / #gruppenspezifische Projekte

Die gesundheitliche Selbsthilfe nimmt einen festen Platz in unserem Gesundheits- und Sozialsystem ein und wird durch die Krankenkassen gefördert. Neben der Pauschalförderung durch die Krankenkassen haben Selbsthilfe-Gruppen die Möglichkeit, finanzielle Mittel für gruppenspezifische Projekte zu beantragen. Das Umsetzen von gemeinsamen Projekten erzielt eine stärkere Wahrnehmung der Gruppenanliegen in der Öffentlichkeit, kann aber auch dazu dienen, das Gruppenleben attraktiver zu gestalten und neue Mitglieder zu gewinnen. Nicht nur im Hinblick auf die anhaltende Lage rund um Corona und die damit verbundenen Herausforderungen für die aktive Gruppenarbeit erscheint es sinnvoll sich Projekte für eine gemeinsame gesundheitsbezogene Aktivität zu überlegen und gemeinsam zu planen. Generell sind Projekte zur Förderung des aktiven Gruppenlebens und der körperlichen sowie psychischen Gesundheit sinnvoll. Die Veranstaltung richtet sich an Gruppen-Verantwortliche aus Selbsthilfe-Gruppen chronischer Erkrankter. Anhand von praktischen Projektbeispielen aus der Vergangenheit zeigt die Fortbildung auf, welche Möglichkeiten es gibt, und wie ein Antrag bei einer Krankenkasse gestellt werden kann.

Anmeldefrist: Mittwoch, 08.11.2023

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Online: www.sekis.de/Fortbildung

Tel.: 030 890 285 39

Kosten: kostenfrei

Leitung: Detlef Fronhöfer (ehem. AOK Nordost Mitarbeiter)

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2023

Online-Veranstaltung

Förderung der Selbsthilfe durch Krankenkassen

Regelungen der Förderung nach § 20h SGB V für Selbsthilfe-Gruppen

Dienstag, 21. November 2023 | 15- 18 Uhr

online via Zoom

Pauschal- und Projektförderung / #finanzielle Mittel / #Grundlagen / #Leitsätze Kassenförderung
Seit vielen Jahren wird die gesundheitliche Selbsthilfe durch die Krankenkassen gefördert. Die Förderung geschieht über eine Pauschal- oder Projektförderung und ist für Selbsthilfe-Gruppen 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.

Für die Teilnahme wird ein internetfähiges Gerät (PC /Laptop / Tablet oder Smartphone) mit Mikrofon und Kamera benötigt. Die Zugangsdaten ebenso wie eine kurze Anleitung zur Einwahl und einen Datenschutzhinweis zur Nutzung von Zoom wird ca. einen Tag vor der Veranstaltung (ggf. am Seminartag) per Mail versandt.

Anmeldefrist: Montag, 13.11.2023

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Online: www.sekis.de/Fortbildung

Tel.: 030 890 285 39

Kosten: kostenfrei

Leitung: Diana Gromm | Änne Steinig (AOK Nordost)

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2023

Online-Veranstaltung

Cooler Tools für Online-Fools - Neuer Pepp für digitale Gruppen-Treffen

Mittwoch, 22. November 2023 | 18 - 21 Uhr

online via Zoom

Welche Gruppe liebt schon Online-Treffen? Einzelne Ausnahmen gibt es, aber die meisten Gruppen seufzen, wenn sie die lebendigen Treffen vor Ort gegen den Bildschirm zu Haustauschen müssen. Machen Online-Tools das besser? Wichtig ist sowohl vor Ort als auch in digitalen Treffen die Möglichkeit, sich richtig, persönlich und offen begegnen zu können. Manchmal klappt das von alleine, weil man vertraut genug miteinander ist. Manchmal hilft es, wenn ein paar einfache Methoden dem Austausch neues Leben einhauchen. Die Notwendigkeit digitaler Treffen haben in den letzten Jahren viele kreative Menschen angeregt, sich für die Begegnung am Bildschirm Tools einfallen zu lassen, die helfen zu strukturieren, Begegnungen lebendiger werden lassen oder einfach nur Spaß machen. Diese Fortbildung will einige bewährte Tools vorstellen. Gemeinsam probieren wir sie aus, besprechen Möglichkeiten und Wirkung in der Gruppe und sorgen dafür, dass alle Teilnehmenden am Ende der Fortbildung einen digitalen Werkzeugkoffer für die Arbeit in der Selbsthilfe-Gruppe mit nach Hause neh... äh – abspeichern können. Für die Teilnahme wird ein internetfähiges Gerät (PC /Laptop / Tablet oder Smartphone) mit Mikrofon und Kamera benötigt. Die Zugangsdaten ebenso wie eine kurze Anleitung zur Einwahl und einen Datenschutzhinweis zur Nutzung von Zoom wird ca. einen Tag vor der Veranstaltung (ggf. am Seminartag) per Mail versandt.

Anmeldefrist: Dienstag, 14.11.2023

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Online: www.sekis.de/Fortbildung

Tel.: 030 890 285 39

Kosten: 5 € (Zahlung nach Aufforderung per Überweisung)

Leitung: Birgit Sowade | Nora Fieling (Arbeitskreis Fortbildung)

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Präsenz-Veranstaltung

Selbst-initiativ: Wie starte ich eine Gruppe zu MEINEM Thema?

Gruppengründung für junge Gruppen

Samstag, 25. November 2023 | 10.30 - 14.30 Uhr

Selbsthilfekontaktstelle im Nachbarschaftshaus Friedenau | Holsteinische Straße 30 | 12161 Berlin

Du möchtest dich zu (d)einem Thema austauschen, aber weißt nicht genau wie? Wie findest du Menschen, denen es ähnlich geht wie dir? Du hast schon was von Selbsthilfe-Gruppen gehört – doch was genau verbirgt sich dahinter, was können sie bewirken und wie kann eine Gruppe zu deinem Thema gegründet werden?

Diese Fortbildung bearbeitet Basisfragen der Selbsthilfearbeit. Sie passt für Menschen, die Selbsthilfe kennenlernen möchten oder gern selbst eine Gruppe starten würden. Eine Erfahrungsexpertin wird uns für drei Stunden begleiten und aus eigener Perspektive berichten. Hier kannst du Fragen loswerden, neugierig sein und im besten Fall mit Antworten und Informationen nach Hause gehen, die dich tiefer verstehen lassen und dazu bestärken, eine eigene Gruppe ins Leben zu rufen.

Ein weiteres Augenmerk wird auf dem Thema der Öffentlichkeitsarbeit liegen. Wir beschäftigen uns mit der Frage: Wie und über welche Plattformen erreiche ich speziell junge Menschen für eine Selbsthilfe-Gruppe? Wir freuen uns mit dir in gemütlicher Runde bei Tee/Kaffee und Snacks ins Gespräch zu kommen.

Anmeldefrist: Donnerstag, 16.11.2023

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Online: www.sekis.de/Fortbildung

Tel.: 030 890 285 39

Kosten: 5 € (Zahlung vor Ort)

Leitung: Ina Steinbach | Lisa Schunke(Arbeitskreis Junge Selbsthilfe)

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Präsenz-Veranstaltung

Du gehst für mich auf den Zwirn Ein gemeinsames Miteinander in der Vielfalt junger Selbsthilfe-Gruppen

Donnerstag, 7. Dezember 2023 | 17 - 20 Uhr

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

In einer Partner*innenschaft oder bei der Familie sind es oft Kleinigkeiten, wie liegengelassene Klamotten oder das dreckige Geschirr, die uns aufregen, verärgern und ab und an sogar zu einem handfesten Konflikt führen. Mit den Teilnehmenden einer Selbsthilfe-Gruppe verhält es sich da ähnlich. Wir suchen sie uns nicht nach Sympathie und passender Persönlichkeit aus – sie sind einfach da und trotzdem: Wir wollen gemeinsam etwas verändern, bewegen und uns und unsere Umwelt besser verstehen lernen. Ob wir uns so verstehen, dass Vertrauen wachsen kann oder ob kleine Nervereien und Konflikte das Zusammensein schwer machen, trägt entscheidend zum Gelingen oder Scheitern der Gruppe bei.

Worauf reagiere ich bei anderen Menschen? Was nehme ich wahr und was bringt mich schnell an die Geduldsgrenze? Wie kann ich das, was mich dort stört kommunizieren, um mit den anderen darüber ins Gespräch zu kommen? Dieser gemeinsame Abend soll eine Hilfe dafür sein, die verschiedenen Wahrnehmungen und Bedürfnisse in einer Gruppe zu erkennen, konstruktiv anzusprechen und ein gemeinsames Miteinander zu entwickeln.

Anmeldefrist: **Mittwoch, 29.11.2023**

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Online: www.sekis.de/Fortbildung

Tel.: **030 890 285 39**

Kosten: **5 € (Zahlung vor Ort)**

Leitung: **Lisa Schunke | Alina Becker (Arbeitskreis Junge Selbsthilfe)**

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

BERATUNG DER SELBSTHILFE FÜR DIE SELBSTHILFE

Die Sozialberatung bei SEKIS

telefonisch, digital und nach Anmeldung auch vor Ort

Anmeldung erforderlich

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

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

Bitte vereinbaren Sie vorab einen Termin!

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

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

BERATUNG DER SELBSTHILFE FÜR DIE SELBSTHILFE

Erfahrungsexpertin berät zu lebenspraktischen und Selbsthilfe-Themen

Ich bin vor 50 Jahren als Krankenschwesterschülerin zu dem 12. Schritte-Programm der anonymen Selbsthilfegruppen herangeführt worden. Ich erlebte damals die positive Wirkung von A-Gruppen bei Patientinnen und Patienten. Seitdem konnte ich mich dem Erlernen verschiedener Facetten der Selbsthilfe professionell und persönlich widmen.

Benötigen Sie Unterstützung bei der Bewältigung lebenspraktischer Herausforderungen? Benötigen Sie Austausch zu Themen der persönlichen Selbsthilfe? Oder braucht ihre Selbsthilfegruppe Begleitung zur Auflösung eines Problems? Ich unterstütze Sie gern bei der Bewältigung.

Zeit: Jeden 2. und 4. Montag im Monat, zwischen 16 und 18 Uhr

Ort: Nachbarschaftshaus Friedenau; Holsteinische Str. 30; 12161 Berlin

Beratende: Lina Sens, Heilpraktikerin für Psychotherapie, mit dem Schwerpunkt Gesprächstherapie nach Rogers

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

Nachbarschaftsheim Schöneberg e. V. - Selbsthilfetreffpunkt

Holsteinische Straße 30 * 12161 Berlin

Fon (030) 85 99 51 -330

selbsthilfe@nbhs.de

<http://www.nbhs.de>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

BERATUNG DER SELBSTHILFE FÜR DIE SELBSTHILFE

in Schöneberg

Offene, anliegenorientierte Beratungsgruppe

Wann? Termine bitte erfragen. 16.30 bis 18.30 Uhr

Wo? Nachbarschaftshaus Friedenau, Holsteinische Str. 30, 12161 Berlin, 1. OG , PekiP-Raum 1.28

Wer? Selim Akarsu,
Zertifizierter Berater und Supervisor , Energetischer Coach, CEE,
Systemische Strukturaufstellungen

Kosten? 1 € pro Termin

Unser Leben ist voller Anliegen. Anliegen sind Wünsche, die uns antreiben, begleiten oder hemmen können. Oftmals nehmen wir sie als aufgeladene Wünsche unserer Innenwelt wahr, mit der wir uns grübelnd auseinandersetzen. Ziel der offenen Beratungsgruppe ist die Auseinandersetzung und Bearbeitung. Ihrer Anliegen in der Gruppe mithilfe diverser systemischer Methoden, darunter auch den Systemischen Strukturaufstellungen.

Pro Termin können ein bis maximal zwei Anliegen bearbeitet werden. Nicht bearbeitete Anliegen können beim nächsten Treffen erneut aufgeführt werden. Anliegen können bspw. sein:

- > die Auseinandersetzung mit Ängsten
- > eine anstehende, berufliche Neuorientierung bzw. neue Lebensphase (Rente)
- > sich seinen Selbstzweifeln nähern
- > Klarheit in der Beziehung

Anmeldung: beratung.akarsu@gmail.com

» [Inhaltsverzeichnis](#)

BERATUNG DER SELBSTHILFE FÜR DIE SELBSTHILFE

Offene Sprechstunde – Thema Sucht

Wir öffnen jeden 4. Mittwoch im Monat unsere Türen für eine offene Gesprächsrunde zum Thema Sucht. Wir geben allen Interessierten die Möglichkeit, sich auszutauschen und sich Anregungen zu diesem Themenfeld zu holen.

Egal, um welche Suchtthematik es sich handelt, wir vermitteln in weiterführende Hilfen und nennen Ihnen die vielfältigen Angebote im Speziellen für die Selbsthilfe.

Auch für Angehörige bieten wir einen Austausch an.

Wann: 4. Mittwoch im Monat, 15:00 – 18:00 Uhr

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

Bitte anmelden über 030 49 98 70 910 oder kis@hvd-bb.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PROJEKTE

DHS Rundbrief Sucht-Selbsthilfe

Mit ihrem Rundbrief informiert die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V. (DHS) vier Mal jährlich kurz und knapp über Themen und Termine zur Sucht-Selbsthilfe. Wir stellen für Sie interessante Nachrichten zusammen, weisen auf hilfreiche Materialien hin und machen auf aktuelle Termine und Veranstaltungen aufmerksam.

Bestellen unter:

<https://www.dhs.de/service/rundbrief-selbsthilfe>

» [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: Ella Wassink
Bismarckstr. 101 – 10625 Berlin
Tel. 030 - 890 285 37
Fax 030 - 890 285 40
sekis@sekis-berlin.de
www.sekis.de