

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

### Inhaltsverzeichnis

SELBSTHILFE	3
<b>Machen Sie mit bei der Demo #unteilbar! - Die Selbsthilfe zeigt Gesicht!</b>	<b>3</b>
<b>Stammtisch Junge Selbsthilfe</b>	<b>3</b>
<b>Selbsthilfegruppe Opfer eines Einbruchs - in Gründung</b>	<b>3</b>
<b>Erektile Dysfunktion - Selbsthilfegruppe in Gründung</b>	<b>4</b>
<b>Angebote der Offenen Initiative Lesbischer Frauen e.V</b>	<b>4</b>
<b>Schwangerschaftsabbruch - Lebenskrise</b>	<b>5</b>
<b>Angehörige von Depressionserkrankten</b>	<b>5</b>
<b>Zwei neue Gesprächsgruppen für pflegende Angehörige</b>	<b>5</b>
<b>Selbsthilfe bewegt</b>	<b>6</b>
<b>Aktivitäten in der KIS Pankow</b>	<b>6</b>
<b>Angebote zum Thema Depression</b>	<b>6</b>
<b>Ausstellung - Tara - Kreative Frauen</b>	<b>7</b>
<b>Osteoporose Gymnastikgruppe</b>	<b>7</b>
FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN	7
<b>Aktiv in Selbsthilfe – Fortbildungsprogramm 2018 erschienen</b>	<b>8</b>
<b>REIHE: Abenteuer Selbsthilfe –</b>	<b>8</b>
<b>Das Gruppentraining für aktive Mitglieder in Selbsthilfegruppen</b>	<b>8</b>
PATIENTENINTERESSEN	9
<b>Film-Premiere: Der marktgerechte Patient</b>	<b>9</b>
<b>Offenes Forum für Krebs-Patient_innen und Interessierte</b>	<b>9</b>
<b>Endometriose – Frauen brauchen mehr Information</b>	<b>10</b>
VERANSTALTUNGEN	10
01. Oktober 2018 10.00 - 11.00 Uhr	11
<b>Auf der Suche nach dem Glück im Alter</b>	<b>11</b>
06. Oktober 2018 10 - 14 Uhr	11
<b>Kurzfilme erstellen mit Smartphone oder Tablet</b>	<b>11</b>
06. Oktober 2018	11
<b>Veranstaltungen der Deutschen Rheuma-Liga Berlin e.V. im Oktober</b>	<b>11</b>
06. Oktober 2018 10.00 bis 17.00 Uhr	11
<b>Gesund trotz Krankheit – Gesund sein und bleiben</b>	<b>12</b>
08. Oktober 2018 18.00 Uhr	12
<b>Perspektiven für Menschen mit seelischen Erkrankungen WfbM –</b>	<b>12</b>
<b>Chancen beruflicher Neuausrichtung</b>	<b>12</b>
10. Oktober 2018 17.30 - 19.00 Uhr	13
<b>Burnout – Ursachen, Symptome, Auswege</b>	<b>13</b>
10. Oktober 2018 17:30-00:00 Uhr	13
<b>Morbus-Crohn - Arzt-Patienten-Seminar</b>	<b>13</b>
11. Oktober 2018 15.00 - 18.00 Uhr	13
<b>Wie funktioniert das deutsche Gesundheitswesen</b>	<b>13</b>

11. Oktober 2018	18.30 Uhr		13
		<b>Vertrauen in der Sterbebegleitung von Angehörigen schwerstkranker Personen erhalten</b>	<b>13</b>
11. Oktober 2018	19.00 Uhr		14
		<b>Die sichere Geburt. Wozu Hebammen?</b>	<b>14</b>
11. Oktober 2018	17:00 – 20:00 Uhr		14
		<b>Stressfreier Umgang mit Beschwerden – partizipatives Beschwerdemanagement</b>	<b>14</b>
12. Oktober 2018	18 - 21 Uhr		14
		<b>Mit Musik geht alles leichter - Wege aus Angst und Depression</b>	<b>14</b>
13. Oktober 2018	10.00 – 16.00 Uhr		15
		<b>Konflikte in der Selbsthilfegruppe</b>	<b>15</b>
13. Oktober 2018	10.00 – 16.00 Uhr		15
		<b>13. Sucht Selbsthilfe Tagung BERLIN</b>	<b>15</b>
16. Oktober 2018	19.00 Uhr		16
		<b>Selbsthilfe bewegt - Selbsthilfe wirkt und Bewegung tut gut - Ein Erfahrungsbericht und Ausblick</b>	<b>16</b>
17. Oktober 2018	16.00 - 19.00 Uhr		16
		<b>Schreib - Spaß und Formulierungen – Lust</b>	<b>16</b>
18., 29. Oktober, 5., 12. November 2018	18.00 Uhr		17
		<b>Resilienz – Immunsystem der Seele</b>	<b>17</b>
18. Oktober 2018	16.30 - 19.00 Uhr		17
		<b>Workshop "Visualisierung und Imagination"</b>	<b>17</b>
19. Oktober 2018	13.30 - 18.30 Uhr		17
		<b>20. Symposium der AAI -Demenz: Ethische Fragen</b>	<b>17</b>
20. Oktober 2018	11.00 - 13.00 Uhr		18
		<b>Workshop Achtsamkeit</b>	<b>18</b>
22. Oktober 2018	15.00 - 18.00 Uhr		18
		<b>Förderung der Selbsthilfe durch Krankenkassen</b>	<b>18</b>
24. Oktober 2018	17.00 - 19.00 Uhr		19
		<b>Russische Telefonseelsorge</b>	<b>19</b>
27. Oktober 2018	10:00 Uhr – 16:00 Uhr		19
		<b>YOUNG – FREE – DIFFERENT - Neue Chancen für die junge Suchtselbsthilfe</b>	<b>19</b>
30. Oktober 2018	18.30 - 20.30 Uhr		20
		<b>Spiegelessenz und #AnaDismissed</b>	<b>20</b>
30. Oktober 2018	16.00 - 18.00 Uhr		20
		<b>Damit der Anwalt nicht kommt...</b>	<b>20</b>
31. Oktober 2018	14.00 bis 17.00 Uhr		21
		<b>Polypharmazie – Segen und Fluch der modernen Medizin</b>	<b>21</b>
03. November 2018	12.00 – 15.00 Uhr		21
		<b>Und was schmeckt dir so?</b>	<b>21</b>
04. November 2018	11.00 – 17.00 Uhr		21
		<b>Wege aus der Sucht mit Achtsamkeitsübungen</b>	<b>21</b>
07. November 2018	16:00 - 18:30 Uhr		21
		<b>Kompaktkurs Demenz - Wissen, was Demenz ist und wie ich Menschen mit Demenz begegne</b>	<b>21</b>
08. November 2018	18.00 Uhr		21
		<b>Endometriose verstehen – Bewältigungsstrategien kennen lernen</b>	<b>21</b>
08. November 2018	18.00 - 21.00 Uhr		22
		<b>Wenn eine(r) in die Krise kommt – Was können die Anderen tun?</b>	<b>22</b>
10. November 2018	10.00 - 16.00 Uhr		22
		<b>Kraftquelle innere Balance</b>	<b>22</b>
11. November 2018	15.00 - 17.00 Uhr		23
		<b>Ganz im Glück -oder... nochmal Glück gehabt! - Die TUMORISTEN spielen Playback-Theater</b>	<b>23</b>
12. November 2018	18.00 - 21.00 Uhr		23
		<b>Social Media für Selbsthilfegruppen</b>	<b>23</b>
17. November 2018	10.00 - 16.00 Uhr		23
		<b>Gemeinsam Verantwortung übernehmen – Leadership in Selbsthilfegruppen und Organisationen</b>	<b>23</b>
19. November 2017	15.00 - 18.00 Uhr		24
		<b>Selbsthilfe und Autonomie – Autonomie der Selbsthilfe</b>	<b>24</b>



### Machen Sie mit bei der Demo #unteilbar! - Die Selbsthilfe zeigt Gesicht!

Liebe Aktive in der Selbsthilfe,  
wir alle wissen, dass Selbsthilfe eine sehr heterogene Form des gesellschaftlichen Zusammenseins ist. Das Überwinden von Unterschieden in Bildung, Herkunft, sexueller Orientierung oder Art der Erkrankung oder Behinderung macht die Selbsthilfe zu einem Ort der Solidarität und Humanität.

Die aktuelle gesellschaftliche Entwicklung betrachten wir mit großer Sorge. Daher gehen wir einen vielleicht ungewöhnlichen Weg und möchten heute alle in der Selbsthilfe aktiven Menschen aufrufen, gemeinsam mit uns aktiv zu sein. Ganz gleich, ob Sie aus Selbsthilfegruppen oder –organisationen kommen, ob selbst betroffen oder als Angehörige, ob Mitarbeiter\*in in einer Organisation, einer Kontaktstelle oder einfach als Mensch, dem die Entwicklung in der Gesellschaft nicht egal ist:

#### **Kommen Sie zur Demo am 13. Oktober 2018! Berlin Alexanderplatz ab 12 Uhr**

Als Selbsthilfe wollen wir gemeinsam gehen und treffen uns zum Auftakt der Demo um 12.30 Uhr auf dem Alexanderplatz am O2Shop/Saturn (von der Alexanderstr. kommend rechts). Wir sind an Plakaten erkennbar, die oben das Logo stehen haben.

Lassen Sie uns als Selbsthilfe sichtbar werden und uns gemeinsam gegen den sich formierenden Rechtsruck in der Gesellschaft stellen. Lassen Sie uns Gesicht zeigen. Denn Selbsthilfe kann es auch in Zukunft in der bestehenden Vielfalt nur geben, wenn wir weiterhin in einer freien und offenen Gesellschaft ohne Ausgrenzung leben!

Ihre Selbsthilfekontaktstellen und Selko e. V. – der Dachverband der Berliner Selbsthilfekontaktstellen

» [Inhaltsverzeichnis](#)

### **Stammtisch Junge Selbsthilfe**

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

Der Stammtisch Junge Selbsthilfe findet statt:

**an jedem letzten Dienstag im Monat ab 19.00 Uhr**

Café "A.Horn", Carl-Herz-Ufer 9, Ecke Baerwaldstraße, 10961 Berlin-Kreuzberg  
U1 - Prinzenstr. / Bus 140 - Wilmsstr.

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

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

[junge-selbsthilfe@stadtrand-berlin.de](mailto:junge-selbsthilfe@stadtrand-berlin.de)

[www.stadtrand-berlin.de/junge-selbsthilfe/willkommen.html](http://www.stadtrand-berlin.de/junge-selbsthilfe/willkommen.html)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

### **Selbsthilfegruppe Opfer eines Einbruchs - in Gründung**

„Bei fast jeder zweiten Straftat, die in der polizeilichen Kriminalstatistik erfasst wird, handelt es sich um ein Diebstahlsdelikt. Zu diesen zählt auch der Einbruch. Für die meisten Betroffenen ist vor allem ein

Wohnungseinbruch ein einschneidendes Erlebnis...

Neben dem materiellen Verlust verbindet sich damit zumeist auch ein Eingriff in die Privatsphäre – also in die vermeintliche Geborgenheit der eigenen vier Wände. Opfer können noch lange nach der Tat unter dem Geschehenen leiden.“ (Auszug von der Internetseite [www.polizei-beratung.de](http://www.polizei-beratung.de))

Viele quälende Fragen bleiben übrig. Besonders dann wenn der Einbruch sehr gezielt von statten gegangen ist. Das heißt, dass irgendwer ganz genau geplant hat wie er in die Wohnung kommt und auch wusste wo sich die Wertgegenstände befanden. Wer tut so was? Warum musste mir das passieren? Wer steckt dahinter?

Das sind nur einige der Fragen, die einfach nicht mehr aus dem Kopf gehen wollen. Das Leben hat sich schlagartig geändert. Nicht nur der finanzielle Einschnitt, der Puffer für schlechte Zeiten oder die Vorsorge im Alter sind weg, sondern auch das Vertrauen zu den Mitmenschen ist stark beeinträchtigt.

In dieser Selbsthilfegruppe wollen wir uns mit den Auswirkungen auseinander setzen, wieder Mut und Vertrauen in das eigene Leben und die Mitmenschen bekommen.

Gruppentreffen Bei Interesse wenden Sie sich bitte an die KIS!

**KIS Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe im Stadtteilzentrum Pankow**

Schönholzer Str. 10

13187 Berlin / Pankow

[030 499870910](tel:030499870910)

[kis@hvd-bb.de](mailto:kis@hvd-bb.de)

Sprechzeiten: Mo, Mi, 15 - 18 Uhr Do 10 – 13 Uhr

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Selbsthilfe

### **Erektile Dysfunktion - Selbsthilfegruppe in Gründung**

Etwa jeder 5. Mann ist von erektiler Dysfunktion betroffen, im Volksmund häufig abwertend als „Impotenz“ bezeichnet. Ursachen hierfür können psychischer oder körperlicher Natur sein. Die damit verbundenen sexuellen Probleme sind in beiden Fällen belastend: Leistungsdruck, Scham, Versagensängste und auch Beziehungsverlust erhöhen den Druck. Umso schwerer ist es, jemanden zu finden, mit dem man darüber reden und sich austauschen kann. Lass UNS darüber reden, Reden ist unser Lösungsansatz. Wir wollen eine Selbsthilfegruppe aufbauen, welche sich mit diesem Tabu-Thema beschäftigt, also melde Dich und komm vorbei! Ursache und sexuelle Orientierung spielen für uns keine Rolle. Ein Termin für die Gruppe wird gemeinsam gesucht.

Wir treffen uns in der Selbsthilfekontaktstelle Marzahn-Hellersdorf, Alt Marzahn 59A, 12685 Berlin. Anmeldungen unter Tel 030/5425103 möglich

Kontakt: Tilmann Pfeiffer

Tel.: 030 542 510 3

[www.wuhletal.de/Selbsthilfe.html](http://www.wuhletal.de/Selbsthilfe.html)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Selbsthilfe

### **Angebote der Offenen Initiative Lesbischer Frauen e.V**

**Lesbenwelten 65+** - Gesprächsgruppe für lesbische Frauen zu Themen des Alterns

Donnerstag, 4. Oktober, 11:30 – 13:30 Uhr

Die Gruppe ist offen für Frauen, die sich mit anderen über Freud und Leid des lesbischen Älterwerdens austauschen möchten. Weitere Infos bitte telefonisch im RuT erfragen.

Mit Helga Helsper, feministischer Aktivistin

**RuT-Kreativsalon für Frauen besucht den Hamburger Bahnhof**

Samstag, 13. Oktober, 12.00 – 15.00

Gemeinsam schauen wir uns die zeitgenössische Kunst an und tauschen uns über die Werke aus.

Mit Monika Schröter, Kreativitätstherapeutin

Eintritt: Gruppenpreis, Anmeldung bitte bis Mi. 10. Oktober

**Fahrrad- und Wander- Tour zur Wildbeobachtung im Glauer Tal**

Sonntag, 14. Oktober

Mit der Regio bis Trebbin, evtl. Abstecher zum Aussichtsturm Löwendorfer Berg, weiter mit dem Rad in das Naturpark Zentrum. Im angrenzenden Wildgehege können wir auf Pirsch gehen und Rot-, Dam- und Muffelwild im Freigehege unter naturnahen Bedingungen beobachten. Unbedingt ein Fernglas mitnehmen.

(kann gegen Gebühr ausgeliehen werden) Picknick. Zurück nach Trebbin. (ca. 20km, bzw. 5km). Anmeldung bitte bis 11.10.

### **Offene Meditationsgruppe**

Zweimal monatlich gibt es die Möglichkeit in einer angeleiteten Meditation mit ätherischen Ölen bei uns selbst zu 'landen'. Themen bitte erfragen.

Montag, 15. Oktober, 14:30-16 Uhr

Anmeldung bitte bis zum jeweiligen Freitag zuvor

### **RuT - Rad und Tat**

Offene Initiative Lesbischer Frauen e.V., Schillerpromenade 1, 12049 Berlin

Tel 030 6214753

Mail [post@rut-berlin.de](mailto:post@rut-berlin.de)

Internet [www.rut-berlin.de](http://www.rut-berlin.de), [www.lesbischeinitiativerut.de](http://www.lesbischeinitiativerut.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## **Selbsthilfe**

Neue Gruppe:

### **Schwangerschaftsabbruch - Lebenskrise**

Leiden Sie auch unter psychischen Folgen eines Schwangerschaftsabbruchs, zum Beispiel Depressionen oder anderen Symptomen?

Wir wollen unsere Erfahrungen austauschen, einen Weg zum Verarbeiten des Verlusts und einen konstruktiven Umgang mit Gefühlen wie Trauer, Reue, Verlustschmerz und Selbstvorwürfen finden.

Wann: bitte erfragen

Wo: Selbsthilfzentrum Neukölln-Nord, Wilhelm-Busch-Str. 12/13, 12043 Berlin

Info und Anmeldung Tel 030 681 60 64 oder [info@selbsthilfe-neukoelln.de](mailto:info@selbsthilfe-neukoelln.de)

Sprechzeit Mo 15-18 Uhr

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## **Selbsthilfe**

### **Angehörige von Depressionserkrankten**

Gruppengründung: 08.10.2018, 18 Uhr

Treffen: 2. und 4. Montag im Monat, 18.00 - 19.30 Uhr

Als Angehörige/r von depressiv Erkrankten gerät man häufig an die eigenen Grenzen. Was kann ich tun? Wie kann ich helfen? Wie gehe ich mit dem Leiden meines Partners oder meiner Partnerin um? Wir suchen Menschen, denen es ähnlich geht. Die zwischen Liebe und Überforderung hin- und hergerissen sind, weil sie für ihre PartnerInnen da sein wollen, aber manchmal nicht wissen wie.

Vielleicht können wir uns in einer Gruppe zwei- bis vierwöchentlich kennenlernen, austauschen und von unseren Erfahrungen gemeinsam profitieren.

Diese Gruppe wird in Kooperation mit der Kontaktstelle PflegeEngagement Pankow begleitet.

Bei Interesse bitte bei KIS oder KPE melden!

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## **Selbsthilfe**

### **Zwei neue Gesprächsgruppen für pflegende Angehörige**

Pflegen Sie eine nahestehende Person oder organisieren Sie die Pflege? Dann sind Sie herzlich in unserer Gesprächsgruppe eingeladen. Sie können sich austauschen, voneinander lernen und Unterstützung erfahren.

Gruppenstart: Montag, 15. Oktober, 16.00 bis 17.30 Uhr  
im Bischof Ketteler Haus, Gartenstr. 5, 13088 Berlin

Gruppenstart: Dienstag, 16. Oktober, 10.00 bis 12.00 Uhr  
im Stadtteilzentrum Pankow

### **KIS - Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe und KPE Pankow**

Schönholzer Str. 10 | 13187 Berlin

Tel 030 499 8709 10

Internet [www.kis-pankow.de](http://www.kis-pankow.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Selbsthilfe bewegt

### Hunderunde – Ausflug mit Huskies

Wir gehen mit den Huskies aus dem Tierheim Oranienburg spazieren.

Treffen: Samstag, 06. und 27. Oktober 2018 um 11:00 Uhr

ACHTUNG: Bitte unbedingt zwei Tage vor dem jeweiligen Termin anmelden unter [selbsthilfe.bewegt@hvd-bb.de](mailto:selbsthilfe.bewegt@hvd-bb.de) oder telefonisch montags zwischen 10:00 und 13:00 Uhr unter 030 - 499 870 910

### Schnupperpaddeln/Kanu

Gemeinsam unterwegs auf dem Wasser. Sich treiben lassen oder mit voller Kraft voraus, abseits der Hektik auf dem schönen Wandlitzsee, gemeinsam mit anderen Einsteigern und mit einer erfahrenen Paddlerin

Treffen: Sonntag, 07. Oktober 2018 um 11:00 Uhr

ACHTUNG: Bitte unbedingt vorher anmelden unter [selbsthilfe.bewegt@hvd-bb.de](mailto:selbsthilfe.bewegt@hvd-bb.de) oder telefonisch montags zwischen 10 und 13 Uhr unter Telefon 499 870 910

### Spaßklettern im Hochseilgarten

Anfang Mai waren wir bereits an der Kletterwand und auch beim Parkour-Schnuppertraining wurde ein wenig geklettert. Jetzt im Herbst wollen wir zum ersten Mal in einen Hochseilgarten (voraussichtlich Waldhochseilgarten Jungfernheide) klettern.

ACHTUNG: Es fallen für 3 Stunden 3€ pro Person an. Bitte unbedingt 10. Oktober 2018 anmelden unter [selbsthilfe.bewegt@hvd-bb.de](mailto:selbsthilfe.bewegt@hvd-bb.de) oder telefonisch montags zwischen 10:00 und 13:00 Uhr unter 030 - 499 870 910

Alle Infos im Internet unter [www.selbsthilfe-bewegt.de](http://www.selbsthilfe-bewegt.de) oder auf

### KIS - Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe

Schönholzer Str. 10 | 13187 Berlin

Tel 030 499 8709 10

Internet [www.kis-pankow.de](http://www.kis-pankow.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Aktivitäten in der KIS Pankow

Schnupperangebot: „Mit QiGong zur inneren Ruhe und Entspannung“ Mit sanften Bewegungen aktivieren wir dir Selbstheilungskräfte und steigern somit unsere Belastbarkeit bei Stress, besonders geeignet für pflegende und betreuende Angehörige.

Kosten: kostenfrei

**Wann: Dienstag, 9. Oktober, 18.30 bis 19.30 Uhr**

Anmelden: 499 87 09 11 – [kpe-pankow@hvd-bb.de](mailto:kpe-pankow@hvd-bb.de)

**Spaziergänge** durch Pankow Die Spaziergänge sind für Rollator-/ Rollstuhlfahrer\*innen gut zu bewältigen.

Bei schlechtem Wetter wird auf einen Raum in der Nähe ausgewichen.

Wer: Kontaktstelle PflegeEngagement

Kosten: gegen Spende

**Wann: Mittwoch, 10 bis ca. 11.30 Uhr**

Anmelden: 499 87 09 11 – [pflegeengagement@stz-pankow.de](mailto:pflegeengagement@stz-pankow.de)

**8. Familiennacht** – Ein Licht für Dich! Interkultureller Nachtmarkt und buntes Essen. Wir verzieren Kerzen (Stumpenkerze mitbringen) und verschenken Teelichter, um anderen eine Freude zu bereiten.

Wer: Andrea Plamper und Katrin Holland-Letz

Kosten: kostenfrei (außer Essen und Getränke)

**Wann: Samstag, 13. Oktober, ab 16 Uhr bis 20 Uhr**

### KIS - Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe

Schönholzer Str. 10 | 13187 Berlin

Tel 030 499 8709 10

Internet [www.kis-pankow.de](http://www.kis-pankow.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Angebote zum Thema Depression

**Bild - Lesung "Mal gut, mehr schlecht" –**

Sensible Einsichten in die Innenwelten der Depression

Fotografien von Nora Klein beschreiben jenseits von Worten die Gefühlswelt depressiver Menschen. Gemeinsam mit Sabine Fröhlich, einer Projektteilnehmenden, stellt sie ihre Arbeit und den entstandenen Bildband vor. In einer anschließenden Diskussion wird Frau Fröhlich über ihre eigenen Erfahrungen sprechen und mit der Fotografin und Interessierten ins Gespräch kommen.

Wer: Nora Klein (Fotografin), Sabine Fröhlich (Projektteilnehmende)

Kosten: kostenfrei

Wann: Dienstag, 16. Oktober, 19 Uhr

Anmelden: 499 87 09 10 – [kis@hvd-bb.de](mailto:kis@hvd-bb.de)

### **Ich fühle, also bin ich – LEBEN mit Depression und Angststörung**

"Ich habe heute festgestellt, dass ich leben möchte.

Ja, dass mag für einige etwas seltsam klingen, doch für mich bedeutet es die Welt ..."

Die Bloggerin spricht an dem Abend über ihre eigene Krisenerfahrung, insbesondere darüber, was ihr bei der Genesung half. So geht sie u.a. darauf ein, weshalb sie konstruktives Jammern für notwendig hält und warum frische Luft eben nicht immer guttut. Sie sind herzlich eingeladen, den Verlauf des Abends mit Ihren Fragen mitzugestalten – Ziel ist es, in einen Austausch zu kommen und Erfahrungen als auch Wissen miteinander zu teilen.

Wer: Nora Fieling (Bloggerin, Expertin aus Erfahrung)

Kosten: kostenfrei

Wann: Mittwoch, 17. Oktober, 19 Uhr

Anmelden: 499 87 09 10 – [kis@hvd-bb.de](mailto:kis@hvd-bb.de)

KIS - Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe

Schönholzer Str. 10 | 13187 Berlin

Tel 030 499 8709 10

Internet [www.kis-pankow.de](http://www.kis-pankow.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Selbsthilfe

### **Ausstellung - Tara - Kreative Frauen**

Wir, die Selbsthilfegruppe "Malen für krebserkrankte Frauen" möchten uns mit unseren Bildern vorstellen. Es sind Bilder der Freude am Leben, Bilder der Freude an Natur, Bäumen und Blumen, aber auch ganz persönliche Geschichten. Sie zeigen sprühenden Übermut, verschlafene oder blühende Landschaften, Traumwelten und in all ihren Farben Zweifel und Antworten in unserem Erleben.

Sie können jederzeit die Bilder im Stadtteilzentrum Pankow ansehen. Diese hängen im Nachbarschaftscafé im Stadtteilzentrum Pankow sowie im 1. und 2. OG in den Seminarräumen.

Schönholzer Str. 10 | 13187 Berlin

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Selbsthilfe

### **Osteoporose Gymnastikgruppe**

Unsere Gymnastikgruppe hat einige Plätze frei!

Termin freitags 10.00 - 11.00 Uhr Bitte um Voranmeldung!

Kontakt Frau Marianne Stechow

Tel 030 3752137

Wo SEKIS Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle

Bismarckstr. 101 (Eingang Weimarer Str.)

10625 Berlin / Charlottenburg-Wilmersdorf

» [Inhaltsverzeichnis](#)

### Aktiv in Selbsthilfe – Fortbildungsprogramm 2018 erschienen



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

Das gesamte Fortbildungsprogramm 2018 können Sie hier nachlesen:

[https://www.sekis.de/fileadmin/files/selko/downloads/Fortbildung/Gesamtprogramm\\_Fortbildung\\_2018.pdf](https://www.sekis.de/fileadmin/files/selko/downloads/Fortbildung/Gesamtprogramm_Fortbildung_2018.pdf)

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

Kontakt: Bismarckstr. 101, 10625 Berlin

Telefon: **030 890 285 31 oder 37**

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

### REIHE: Abenteuer Selbsthilfe –

#### Das Gruppentraining für aktive Mitglieder in Selbsthilfegruppen

Diese Fortbildungsreihe setzt sich aus vier Bausteinen zusammen und wendet sich an Kontaktpersonen, aktive Gruppenmitglieder oder GruppengründerInnen von Selbsthilfegruppen.

Die Teilnehmenden erhalten Anregungen, wie sie ihre Arbeit in der Selbsthilfegruppe reflektieren und verbessern können. Wir arbeiten dazu mit unterschiedlichsten Methoden wie Rollenspielen, Gruppenarbeit, Brainstorming, Moderationstechniken, Phantasiereisen u.v.m.

Diese Veranstaltung wird vom Arbeitskreis Fortbildung angeboten. Sie hat interaktiven Charakter, das Erfahrungswissen der Teilnehmenden wird eingebunden.

Die Seminare bauen aufeinander auf und können nur als Block gebucht werden, um ein gemeinsames Lernen in der Gruppe zu ermöglichen.

Die Kosten für die vier Bausteine betragen insgesamt 24,- €

**Montag, 08. Oktober 2018 18.00 - 21.00 Uhr**

#### Baustein 3: Die Gruppe lebendig erhalten

Dieses Mal werden wir uns mit Prozessen beschäftigen, die zu einem Gruppenklima beitragen, in dem Freude am gemeinsamen Arbeiten vorhanden ist oder wiedergefunden wird, sowie Respekt, Wertschätzung und Toleranz besteht.

Insbesondere geht es darum, Methoden, Konzepte oder Regeln zu diskutieren, die einem guten Gruppenklima förderlich sind. Wir werden gemeinsam einen Handwerkskoffer erarbeiten, der den Teilnehmenden die Arbeit in ihrer Gruppe erleichtern und bereichern soll.

**Montag, 15. Oktober 2018 18.00 - 21.00 Uhr**

#### Baustein 4: Abschluss und Abschied in Gruppen

Am letzten Abend werden wir uns noch ausreichend Zeit für einen Rückblick auf die vorherigen Bausteine nehmen und eventuell noch offen gebliebenen Fragen klären.



Weiterhin werden wir uns intensiv mit dem Thema Abschied in Gruppen beschäftigen und dabei herausarbeiten, was für uns in welcher Situation einen gelungenen Abschied ausmacht. Hierzu lernen wir unterschiedliche Methoden und Rituale kennen, die Abschiedsprozesse in Selbsthilfegruppen sinnvoll begleiten und helfen können, den Abschiedsschmerz zu lindern.

**Ort**                    **Selbsthilfetreffpunkt Schöneberg Holsteinische Str. 30 | 12161 Berlin**  
**Leitung**            **Jens Erik Geißler, Götz Liefert**  
**Kosten**              **für alle vier Bausteine 24 €**  
**Anmeldung**        **Mail [selbsthilfe@nbhs.de](mailto:selbsthilfe@nbhs.de) | Tel 030-859 951 330**

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Patienteninteressen

### Film-Premiere: Der marktgerechte Patient

Es ist so weit: Am **8. November 2018** feiert der Dokumentarfilm „[Der marktgerechte Patient](#)“ gleichzeitig in vielen Städten Deutschlands seine [Premiere](#). Und er kommt genau zur richtigen Zeit, um die Diskussion für eine menschenwürdige Gesundheitsversorgung und gegen eine marktorientierte Gesundheitswirtschaft mit zu gestalten.

**Schaum schlagen** Der Minister für Gesundheit Jens Spahn verkündet 13.000 neue Pflegestellen schaffen zu wollen. Woher er diese Fachkräfte bei den Arbeitsbedingungen in den Krankenhäusern nehmen will, bleibt sein Rätsel. Dass mehr als 50.000 Stellen in den letzten 15 Jahren gestrichen wurden in Folge der marktgerechten Ökonomisierung, der Fallpauschalenregelung, das erwähnt er lieber nicht. Wenn er nicht nur Schaum mit Symptombehandlungen schlagen wollte, müsste er das Augenmerk auf [ein Finanzierungssystem](#) richten, [in dem die Pflege nur noch ein lästiger Kostenfaktor ist](#). Jede Pflegestelle weniger erhöht den Gewinn (bei den Privaten) und vermindert den Verlust (bei den meisten Öffentlichen). Diese Logik der Geschäftsführer wird der Minister nicht durchbrechen (wollen). Das versprochene zusätzliche Geld sieht man in den Krankenhäusern sicher gerne. Doch ob dadurch auch nur eine Stelle mehr entsteht, wird ohne eine gesetzlich verbindliche Personalbemessungsrichtlinie in den Sternen stehen.

**PflegerInnen wehren sich** In drei Bundesländern – [Berlin](#), [Hamburg](#), [Bayern](#) - ist ein Volksentscheid für eine gesetzliche Personalbemessung in Gang gesetzt. In Unikliniken wie Düsseldorf und Essen streikt das Pflegepersonal über Wochen ebenfalls für eine gesetzliche Personalbemessung.

Deshalb: [Organisieren Sie in allen Ecken der Republik Filmveranstaltungen mit Diskussionen](#).

**Premiere als Paukenschlag** Alle UnterstützerInnen werden rechtzeitig von Gemeingut in BürgerInnenhand eine DVD erhalten, um [möglichst an vielen Orten gleichzeitig einen Premierenabend am 8.11.18](#) zu organisieren. Auf der Webseite [www.der-marktgerechte-patient.org](http://www.der-marktgerechte-patient.org) sind alle Informationen zu finden [wie ein Premierenabend organisiert werden kann](#) sowie [Werbematerial zum Runterladen](#). Gern sind wir behilflich bei der Vermittlung von Referent\*innen für die anschließende Diskussion.

Haben Sie Fragen, können Sie unser **Kampagnen-Team Uta Behrens** und **Lissi Dobbler direkt kontaktieren** unter [kampagne@der-marktgerechte-patient.org](mailto:kampagne@der-marktgerechte-patient.org) oder per Handy: **0179 4235 302**

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Patienteninteressen

### Einladung an Selbsthilfegruppen

### Offenes Forum für Krebs-Patient\_innen und Interessierte

Große Ereignisse werfen ihre Schatten voraus!

Das Charité Comprehensive Cancer Center (CCCC) wird am 30. September 2018 10 Jahre alt.

2008 gegründet, wurde das CCCC bereits im Herbst desselben Jahres im Rahmen einer Pilotzertifizierung als Onkologisches Zentrum mit Empfehlung der Deutschen Krebsgesellschaft e.V. ausgezeichnet.

Seitdem hat sich das Comprehensive Cancer der Charité zum größten und wissenschaftlich aktivsten Onkologischen Spitzenzentrum in Deutschland entwickelt, hat auf vielfältige Weise die Situation von Krebspatienten in der Region verbessert und genießt national und auch international hohes Ansehen.

Während dieser Zeit hat sich auch die Zusammenarbeit mit Ihnen stetig weiterentwickelt, wir haben gemeinsame Aktionen, wie den Tag der Berliner Krebsselfhilfe auf die Beine gestellt, haben uns getroffen, um Erfahrungen auszutauschen und gemeinsam zu diskutieren. An dieser Stelle danke ich Ihnen noch einmal sehr herzlich für Ihr großes Engagement und Ihre immense Unterstützung.

Nun lade ich Sie, die Mitglieder Ihrer Gruppe, Ihre Angehörigen, Freunde und Bekannten aber noch einmal sehr herzlich ein, mit uns gemeinsam zu feiern!

Was? 10 Jahre CCCC - Offenes Forum für PatientInnen und Interessierte

Wann? **6. Oktober 2018, 13:00 – ca. 17:00 Uhr**

Wo? CharitéCrossOver, Virchowweg 6, Charité Campus Mitte

Um sich anzumelden, können Sie gern das beigefügte Formular verwenden, das Sie direkt am PC ausfüllen und dann entweder per Fax 56 49 60 oder aber per E-Mail an: [10-jahre-cccc@charite.de](mailto:10-jahre-cccc@charite.de) senden können.

Geben Sie die Einladung gerne an Interessierte weiter. Vielen Dank.

Wir würden uns sehr freuen, Sie bei „Offenen Forum“ begrüßen zu können

Kontakt Prof. Dr. Ulrich Keilholz, Direktor des Charité Comprehensive Cancer Center  
Cornelia Große, Koordinatorin Öffentlichkeitsarbeit und Veranstaltungsmanagement

Charité Comprehensive Cancer Center - Charité Campus Mitte | Invalidenstraße 80 | 10115 Berlin

Tel 030 450 564 642

Mail [cornelia.grosse@charite.de](mailto:cornelia.grosse@charite.de)

Internet <http://cccc.charite.de/>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Patienteninteressen

### Endometriose – Frauen brauchen mehr Information

Das Feministische FrauenGesundheitsZentrum e.V. Berlin fordert mehr Engagement der Ärzteschaft, um die Aufklärung über die Krankheit und die Versorgung der Patientinnen zu verbessern.

Notwendig sind auch eine bundesweite Aufklärungskampagne zu Endometriose und die Enttabuisierung des Themas Menstruation bereits in der Schule. Wichtig ist u.a., Gelder für mehr Forschung zur Verfügung zu stellen, die Ausbildung von Mediziner\_innen zu verbessern, komplementärmedizinische Therapien zu unterstützen und die Selbsthilfe zu stärken. Informierte Patientinnen und besser ausgebildete Ärztinnen und Ärzte können den Leidensweg von Endometriose-Betroffenen deutlich verkürzen, bisher dauert es bis zu zehn Jahren bis die richtige Diagnose gestellt wird.

#### Was ist Endometriose?

Endometriose ist eine Krankheit, die häufig mit starken Schmerzen, insbesondere Unterbauchschmerzen, einhergeht. Bei Endometriose siedeln sich Zellen, ähnlich denen der Gebärmutter Schleimhaut (Endometrium), an Organe wie zum Beispiel an Eierstöcke, Darm, Blase oder Bauchfell. Diese Endometrioseherde verursachen chronische Entzündungen, starke, chronische Unterleibsschmerzen, Blutungen und Verwachsungen in der Bauchhöhle. Da diese Schmerzen zur Zeit der Menstruation auftreten, werden sie zu oft für Menstruationsschmerzen gehalten. Ungefähr ein Drittel der Betroffenen hat Probleme, schwanger zu werden. Selbst konservative Schätzungen gehen von 30.000 Neuerkrankungen pro Jahr in Deutschland aus.

#### Was das FFGZ Frauengesundheitszentrum für betroffene Frauen anbietet:

Die Informationsbroschüre „Endometriose verstehen – meinen Weg gehen“

<https://www.ffgz.de/bestellen/broschueren/wechseljahre-praktische-begleitung-fuer-diese-lebensphase.html>

Die Autorin Martina Schröder berät und unterstützt Frauen seit über zwanzig Jahren. In der Broschüre werden aktuelle Erkenntnisse zu möglichen Ursachen, erfolgreiche Behandlungswege von erfahrenen Unterstützerinnen und viele Selbsthilfetipps, u.a. zu Ernährung, beschrieben. Sie bietet darüber hinaus Informationen über den Standard der schulmedizinischen Behandlungen und viele Literatortipps und Adressen. Eine praktische Begleitung für die vielen Aspekte rund um das Thema Endometriose. Die 80seitige Broschüre kostet 7 Euro plus Versand.

Sie ist zu bestellen <https://www.ffgz.de/bestellen/bestellformular.html>

im FFGZ e.V. oder dem Buchhandel (ISBN: 978-3-930766-08-6).

**FFGZ e.V., Bamberger Str. 51, Berlin-Schöneberg**

Tel 030 213 95 97

Mail [info@ffgz.de](mailto:info@ffgz.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Veranstaltungen

Die Liste der aktuellen Veranstaltungen finden Sie hier:

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

### Veranstaltungen

**01. Oktober 2018 10.00 - 11.00 Uhr**

#### **Auf der Suche nach dem Glück im Alter**

Die Malteser Berlin präsentieren zum „Tag des älteren Menschen“

Maltesersaal, Alt-Lietzow 33, 10587 Berlin

Veranstalter: Malteser Berlin

Ein Dokumentarfilm von Studentinnen der Katholischen Hochschule für Sozialwesen Berlin

» [Inhaltsverzeichnis](#)

### Veranstaltungen

**06. Oktober 2018 10 - 14 Uhr**

#### **Kurzfilme erstellen mit Smartphone oder Tablet**

Workshop für Kinder und Eltern

Veranstalter: SHIA Selbsthilfe-Initiative Alleinerziehender

Die Kinder spielen schon wieder am Handy? Nicht meckern, mitmachen! Wenn Ihr mit Euren Kindern etwas am Smartphone erstellt, habt Ihr gemeinsam Spaß – und am Ende ein Ergebnis, von dem Ihr sagen könnt „Das haben wir zusammen gemacht.“ Ganz einfach sind Stopp-Motion-Filme herzustellen. Was man dazu braucht? Nach Wunsch und Vorliebe Lego, Knete, Schere und Papier oder andere kleine Spielzeuge. Kinder brauchen kein Drehbuch: Mit Neugier und Spaß gibt es in kurzer Zeit lustige und spannende Ergebnisse zu bewundern. Bringt bitte unbedingt ein Smartphone oder Tablet mit. Im Idealfall ladet Ihr vorab die App „Stop Motion Studio“ (Android/iPhone, kostenlose Gratisversion) herunter. Ansonsten machen wir das vor Ort.

Kosten 23 € (ermäßigt 15 €), SHIA-Mitglied 18 € (ermäßigt 10 €) - inkl. Imbiss und Kinderbetreuung

Anmeldung bis 28. September 2018 / schriftlich auf [www.shia-berlin.de](http://www.shia-berlin.de)

SHIA | Rudolf-Schwarz-Str. 31 | 10407 Berlin

Tel **030 425 11 86**

Mail [kontakt@shia-berlin.de](mailto:kontakt@shia-berlin.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

### Veranstaltungen

**06. Oktober 2018**

#### **Veranstaltungen der Deutschen Rheuma-Liga Berlin e.V. im Oktober**

**Sa. 6.10.2018 19.30 Uhr**

##### **Benefiz-Galakonzert**

Mit Zvi Carmeli (Violine, Viola, Israel) und Deniz Demirci (Querflöte, Istanbul) mit Werken von Bach, Mozart, Saint-Saens, Ibert für Sopran, Querflöte, Violine/Viola und Klavier. Eintritt: Spenden.

Ort St. Lukas Kirche Kreuzberg, Bernburger Str. 3-5, 10963 Berlin

**Mi. 31.10. 2018 16.30-18 Uhr**

Rheumatage Tempelhof:

##### **Ursachen für Schulter/Armbeschwerden und Möglichkeiten der konservativen Therapie.**

Was kann ich selbst tun, um Beschwerden zu lindern?

Referentin Sylke Liesegang, Physiotherapeutin/Manualtherapeutin, Praxis Liesegang.

Nach einem einführenden Vortrag steht die Referentin für Ihre Fragen zur Verfügung

Ort Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V., Mariendorfer Damm 161a, 12107 Berlin

Anmeldung Daniela Beyer, Tel. 32 290 29 23, [beyer@rheuma-liga-berlin.de](mailto:beyer@rheuma-liga-berlin.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

### Veranstaltungen

**06. Oktober 2018 10.00 bis 17.00 Uhr**

Fachtagung

## Gesund trotz Krankheit – Gesund sein und bleiben

### in Familien mit Kindern mit besonderen Versorgungserfordernissen

Humanistische Fachschule für Sozialpädagogik | Ullsteinstr. 130 | 12109 Berlin

Veranstalter: Kinder Pflege Netzwerk e.V.

Eltern sind die ersten Fachleute, wenn es darum geht, ein Kind – noch dazu mit einer chronischen Erkrankung oder Behinderung – groß zu ziehen. Gut informiert zu sein ist eine Grundvoraussetzung, die täglichen Herausforderungen zu meistern und ihnen souverän zu begegnen.

Am 06. Oktober 2018 veranstaltet der Kinder Pflege Netzwerk e.V. die nächste Eltern-Fachtagung „gesund trotz Krankheit“ – Gesund sein und bleiben in Familien mit Kindern mit besonderen Versorgungserfordernissen. Krankheitsübergreifend widmet sich die Tagung aus Sicht der Familien der Frage, wie die Gesundheit aller Familienmitglieder gestärkt bzw. erhalten werden kann.

Themen

- Reformen und Reförmchen – relevante Gesetzesänderungen für Familien mit einem “besonderen” Kind
- Danah Adolph, Rechtsanwältin
- preview auf die Wanderausstellung „anders als gedacht – Leben mit pflegebedürftigen Kindern“ der Fachstelle MenschenKind
- Therapien und Fördermöglichkeiten – was es alles gibt, wofür sie gut sind und wie man sie bekommt
- Die ideale Versorgung und Betreuung einer Familie mit einem chronisch kranken oder behinderten Kind

Moderation Mareice Kaiser, Journalistin und Bloggerin |

Kosten Die Teilnahme ist für Mitglieder kostenfrei. Nicht-Mitglieder werden um eine Teilnahmegebühr in Höhe von 15,00 € gebeten.

Anmeldung Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, ist eine Anmeldung unbedingt erforderlich:

Tel **030 76 76 64 52**

Mail buero@kinderpflegenetzwerk.de, claudia.groth@kinderpflegenetzwerk.de

Internet [www.kinderpflegenetzwerk.de](http://www.kinderpflegenetzwerk.de)

Kontakt: Claudia Groth - **Kinder Pflege Netzwerk e.V.** - Ritterstr. 4 - 12207 Berlin (Sitz des Vereins)

Twitter: [www.twitter.com/KiPfNetz](http://www.twitter.com/KiPfNetz)

Facebook: <http://de-de.facebook.com/KiPfNetz>

persönlicher Kontakt und Beratung:

Mo, Mi, Fr 09.00 bis 13.00 Uhr, Di, Do 13.00 bis 18.00 Uhr

Niedrigschwellige Eltern Service Stelle (NESSt)

Gotenstr. 12 | 10829 Berlin

Tel.: 030 21957579

nesst@kinderpflegenetzwerk.de

[www.nesst-berlin.de](http://www.nesst-berlin.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

#### Veranstaltungen

**08. Oktober 2018 18.00 Uhr**

### Perspektiven für Menschen mit seelischen Erkrankungen WfbM –

#### Chancen beruflicher Neuausrichtung

Für wen sind Werkstätten hilfreich?

KIS - Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe | Schönholzer Str. 10 | 13187 Berlin

Veranstalter: KIS Pankow

Welche Alternativen gibt es und wie ist die Finanzierung?

Welche begleitenden Maßnahmen kann ich erwarten?

Referentin Margret Huth & Robert Wieczorek [Compass GmbH]

Anmeldung 030 499 87 09 10

Mail [kis@hvd-bb.de](mailto:kis@hvd-bb.de)

Internet [www.kis-pankow.de](http://www.kis-pankow.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Veranstaltungen

10. Oktober 2018 17.30 - 19.00 Uhr

### **Burnout – Ursachen, Symptome, Auswege**

In Kooperation mit dem Vivantes Klinikum Neukölln, Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik

Vivantes-Klinik Neukölln, Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik,  
Rudower Str. 48, 12351 Berlin Pavillon 1 (Mehrzweckraum 2. Etage)

Veranstalter Selbsthilfezentrum Neukölln

Referent Frank Müller, Psychologe, Psychotherapeut i.A.

Kosten Spende erbeten

Tel 030 605 66 00

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Veranstaltungen

10. Oktober 2018 17:30-00:00 Uhr

### **Morbus-Crohn - Arzt-Patienten-Seminar**

DRK Westend - Spandauer Damm 130 - 14050 Berlin

Veranstalter DCCV e.V. Berlin Brandenburg

Tel 030 397 466 69

Mail kglaeser@dccv.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Veranstaltungen

11. Oktober 2018 15.00 - 18.00 Uhr

### **Wie funktioniert das deutsche Gesundheitswesen**

#### **- Wissen für die Beteiligung**

Partner wenn es um die Weiterentwicklung der gesundheitlichen Versorgung geht. Sie sollen die Sicht der Betroffenen, der Nutzerinnen und Nutzer von gesundheitlichen Leistungen und derjenigen einbringen, die Hilfe benötigen. Selbsthilfeorganisationen fordern diese Partizipation auch zunehmend ein. 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 Selbsthilfegruppen einen Einblick in die Art und Weise, wie die Entscheidungen zustande kommen, wer was regelt und wo ggf. die eigenen Anliegen einbracht werden können:

- Was bedeute Selbstverwaltung im Gesundheitswesen?
- Welche Rolle haben Berufs- und Standesverbände z.B. Kassenärztlichen Vereinigungen oder Ärztekammern?
- Wer entscheidet über die Arztsitze in einem Land
- Wie funktioniert das Zusammenspiel von Krankenkassen und Leistungsanbietern

Mit Selbsthilfeorganisationen, Patientenvertreter/innen aus Verbänden und Mitarbeiter/-innen aus gesundheitspolitischen Organisationen wollen wir Fragen aufgreifen, die Aktive in Selbsthilfe für ihre Arbeit brauchen.

Ort SEKIS | Bismarckstr.101 | 10625 Berlin

Leitung Katrin Ulmer, Büroleitung Patientenbeauftragte für Berlin

Kosten keine

Anmeldung Tel 030-890 285 31 | Mail sekis@sekis-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Veranstaltungen

11. Oktober 2018 18.30 Uhr

### **Vertrauen in der Sterbebegleitung von Angehörigen schwerstkranker Personen erhalten**

Praktische Tipps und greifbare Ideen, um Nahestehende auf dem letzten Weg zu begleiten

KPE Kontaktstelle Pflegeengagement | Schönholzer Str. 10 | 13187 Berlin

Veranstalter KPE Pankow  
Referentin Bernadette Grawe  
Kosten keine  
Tel **030 499 8709 10**  
Mail kpe-pankow@hvd-bb.de  
Internet www.kis-pankow.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

#### Veranstaltungen

**11. Oktober 2018 19.00 Uhr**

### **Die sichere Geburt. Wozu Hebammen?**

Film von Carola Hauck

**City Kino Wedding, Müllerstraße 74, 13349 Berlin**

Veranstalter: Mother Hood e.V. Regionalgruppe Berlin

Im Anschluss findet gegen 21:30 Uhr eine Podiumsdiskussion zu dem Thema „Das Bild der Geburt in der Öffentlichkeit“ statt. Mit dabei sein werden die Regisseurin Carola Hauck, unsere Botschafterin die Schauspielerin Lisa Martinek, Franziska Kliemt, Vorsitzende von Mother Hood e.V., Prof. Dr. Wolfgang Henrich, Direktor der Klinik für Geburtsmedizin an der Charité, Teresa Bücker, Chefredakteurin von Edition F, und die Hebamme und Buchautorin Kareen Dannhauer.

Die Geburtsfotografin Josephine Neubert wird begleitend Bilder ausstellen, die während Geburten entstanden sind.

Gerne begrüßen wir Sie an diesem Abend im Publikum!

<http://citykinowedding.de/die-sichere-geburt-mit-podiumsdiskussion/>

Anmeldung Kontakt: Hannah Elsche

Internet <https://www.mother-hood.de/aktuelles/aktuelles.html>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

#### Veranstaltungen

**11. Oktober 2018 17:00 – 20:00 Uhr**

Tagung

### **Stressfreier Umgang mit Beschwerden – partizipatives Beschwerdemanagement**

im Pinellodrom | Dominicusstraße 5-9, 10823 Berlin

Veranstalter: Beschwerde- und Informationsstelle Psychiatrie Berlin  
im Rahmen der Woche der seelischen Gesundheit

Beschwerden von Psychiatrie-Erfahrenen und deren Angehörigen werden mitunter als zusätzliche Belastung erlebt oder als Krankheitssymptom gedeutet.

Ein aktives Beschwerdemanagement signalisiert den Menschen dagegen, dass ihre Meinung und ihre Probleme von Bedeutung sind. Nach einer kurzen Einführung werden Herr Wojke, BOP&P e.V. (Berliner Organisation Psychiatrie-Erfahrener und Psychiatrie-Betroffener) und Frau Schumacher, ApK e.V. (Angehörige psychisch Kranker im Landesverband Berlin) aus Betroffenen- bzw. Angehörigensicht Kommentare geben. In zwei anschließenden Fishbowls (interaktive Methode für Diskussionen in Großgruppen) soll ein Austausch zu den Rechten und Möglichkeiten bei Beschwerden sowie den Standards des internen Beschwerdemanagements mit eingeladenen Gesprächspartnerinnen und Gesprächspartnern und dem Publikum stattfinden.

Beschwerde- und Informationsstelle Psychiatrie (BIP) | Grunewaldstr. 82 | 10823 Berlin

Mail [becker.j@psychiatrie-beschwerde.de](mailto:becker.j@psychiatrie-beschwerde.de)

Web [www.psychiatrie-beschwerde.de](http://www.psychiatrie-beschwerde.de)

Anmeldung online: <http://anmeldung.gesundheitbb.de>

Tel **030 - 789 500 3612**

» [Inhaltsverzeichnis](#)

#### Veranstaltungen

**12. Oktober 2018 18 - 21 Uhr**

Workshop

### **Mit Musik geht alles leichter - Wege aus Angst und Depression**

- Selbsterfahrung mit musikalischen Mitteln

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

Veranstalter: Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum Reinickendorf

Einsamkeit, Verlorensein, Trauer und Wut, Schuldgefühle und Hilflosigkeit verhindern oft, dass wir uns in unserem Leben zu Hause fühlen. Unser Bemühen, uns im Miteinander verständlich zu machen, greift ins Leere. Die Musik zeigt uns einen Weg, um aus dieser Vergeblichkeit und Starre herauszukommen. Mit einfachen Instrumenten finden wir heraus: Wie klingt denn die Leere, die Angst und das Verlorensein? Wie klinge ich? Und wie kann ich mich verständlich machen, dass der andere mich auch hört? Welchen Raum benötige ich, um mit mir und anderen in einen zufriedenstellenden Kontakt zu kommen?

Mit Freude und Lust an der Musik, dem Klang, dem Rhythmus wollen wir an diesem Tag diesen Fragen und Bedürfnissen nachgehen. Kenntnisse von Noten sind nicht erforderlich.

Leitung Madeleine Serowy | Musiktherapeutin, HP psych., IGG, DMtG Yogalehrerin

Kosten 9 € / erm. 7 €

Anmeldung Telefonische Anmeldung erbeten unter: 030 416 48 42

Internet selbsthilfezentrum@unionhilfswerk.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Veranstaltungen

**13. Oktober 2018 10.00 – 16.00 Uhr**

Seminar

### **Konflikte in der Selbsthilfegruppe**

KIS - Stadtteilzentrum am Teutoburger Platz | Fehrbelliner Str. 92 | 10119 Berlin

Konflikte können in jeder Gruppe entstehen – bei gelungener Konfliktlösung fühlt sich die Gruppe jedoch nicht nur erleichtert, sondern auch bereichert und kann daran wachsen.

Schließlich leben viele Gruppen von der Unterschiedlichkeit ihrer Mitstreiter und diese gilt es zu bewahren.

In dieser Fortbildung werden wir uns damit beschäftigen, was ein Konflikt ist, zu welchen typischen Gruppenkonflikten es kommen kann, wie man Verständnis und Versöhnung erreichen kann und welche konstruktiven Lösungsmöglichkeiten es des Weiteren gibt. Wir werden uns u. a. mit den Fragen beschäftigen:

- Was tue ich, wenn ich selbst in einen Konflikt involviert bin?
- Wie verhalte ich mich, wenn ich nicht unmittelbar am Konflikt beteiligt bin?
- Was passiert, wenn Konflikte eskalieren?
- Wer oder was kann helfen, einen Konflikt zu begleiten bzw. aufzulösen?

Referenten Katarina Schneider, Jens Erik Geißler

Anmeldung Tel 030 499 87 0910 | Mail KIS@hvd-bb.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Veranstaltungen

**13. Oktober 2018 10.00 – 16.00 Uhr**

### **13. Sucht Selbsthilfe Tagung BERLIN**

#### **Sucht hat viele Gesichter – SuchtSelbsthilfe auch**

#### **Vielfältiges Suchtverhalten benötigt vielfältige SuchtSelbsthilfe**

Themen der Vorträge sind u.a.:

Alkoholabhängigkeit: Neurobiologische Grundlagen & therapeutische Ansätze -

Suchtselbsthilfe im Wandel der Zeit –

Themen der Workshops

#### **1 Neue Wege im Umgang mit Suchtdruck?!**

Referent: Thomas Klein-Isberner - Psychologischer Psychotherapeut, Ther. Leiter Abteilung

Abhängigkeitserkrankungen Fontane-Klinik, Mittenwalde

Der Workshop vermittelt Hintergründe und Funktionen des Suchtdrucks.

Wir werden dem Suchtdruck auf die Schliche kommen und dabei über neue Strategien der Bewältigung in den Austausch treten, um die Abstinenz zu schützen.

#### **2 Essstörungen – Ursachen & Prävention**

Referentin: Sonja Vukovic, Bestsellerautorin, Berlin

Anorexia Nervosa, Anorexia Athletica, Bulimie, Orthorexie – Essstörungen sind vielfältig und im Grunde

vieles, nur eins nicht: Ein Problem mit dem Essen. Dargestellt werden Ursachen und Handlungsstrategien.

### 3 Gaming & Gambling

Referent: Gordon Emons - Dienststellenleitung Café Beispiellos, Caritasverband Berlin  
Wie Glücksspielelemente das WWW erobern und sich in Computerspielen etablieren. Aktuelle Trends, Risiken und die Erarbeitung von Schutzmaßnahmen.

### 4 Workshop zu Kaufsucht

Referentin: Sieglinde Zimmer-Fiene - LindesSelbstHilfe, Hannover  
Erarbeitung von Hintergründen dieser Verhaltenssucht und die Gefahren, in unserer Gesellschaft in diese Sucht zu geraten sowie Angebote für praktische Hilfen.

### 5 Cannabis: Genussmittel, Suchtmittel, Medizin.

Referent: Andreas Gantner, Leitung Therapieladen e.V., Berlin  
Neue Entwicklungen und Trends in der Prävention und Behandlung von Cannabisabhängigkeit sowie die aktuelle Diskussion des Einsatzes von Cannabis in der Schmerztherapie.

### 6 Stigmatisierung

Referenten: Heide Mutter & Peter Ottenberg  
Suchthilfekoordinatorin, Bezirksamt Tempelhof-Schöneberg & Selbsthilfegruppen in der Gierkezeile 39 e.V.  
Stigmatisierung - Ist das (überhaupt) ein Thema in der Suchtselbsthilfe? Wir diskutieren über unterschiedliche Haltungen in unserer Gesellschaft und wie wir damit umgehen wollen.

Veranstalter Landesstelle Berlin für Suchtfragen e.V. – Gierkezeile 39, 10585 Berlin,

Anmeldung bis 10.10.2018 per Post

Tel **030 34 38 91 60**

Mail [info@landesstelle-berlin.de](mailto:info@landesstelle-berlin.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Veranstaltungen

16. Oktober 2018 19.00 Uhr

### Selbsthilfe bewegt - Selbsthilfe wirkt und Bewegung tut gut - Ein Erfahrungsbericht und Ausblick

Ein Pilotprojekt der KIS Pankow stellt sich vor

KIS - Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe | Schönholzer Str. 10 | 13187 Berlin

Veranstalter: KIS Pankow

Selbsthilfe wirkt und Bewegung tut gut. Das Projekt kombiniert beides. Anders als in reinen Gesprächsgruppen geht es den Teilnehmern darum, gemeinsam aktiv zu werden, sich auszuprobieren und um körperliche Bewegung. Der Initiator und die Teilnehmer berichten über ihre Erfahrungen und diskutieren über die Möglichkeiten dieser Form der Selbsthilfe.

Referent: Martin Schultz

Kosten: kostenfrei

Tel **030 499 87 09 10**

Mail [kis@hvd-bb.de](mailto:kis@hvd-bb.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Veranstaltungen

17. Oktober 2018 16.00 - 19.00 Uhr

### Schreib - Spaß und Formulierungs – Lust

Schreibwerkstatt für Jugendliche und junge Erwachsene

Jugendkunst- und Begegnungszentrum Gérard Philip | Karl-Kunger-Str. 29/30 | 12435 Berlin | Atelier

Veranstalter: Eigeninitiative, Selbsthilfekontaktstelle Treptow-Köpenick

Zielgruppe: Jugendliche und junge Erwachsene

Kurzbeschreibung: Schreiben ist schön und macht Spaß - wir laden Euch ein, genau das zu entdecken! Die eigenen Gedanken und Ideen zu Papier bringen, einfach drauf los schreiben. Völlig losgelöst von irgendwelchen Benotungen und Bewertungen und mal schauen, was sich da Lustiges, Interessantes, Schräges oder Abgedrehtes zu Papier bringen lässt.

Referenten Frank Sorge

Veranstalter Eigeninitiative, Selbsthilfekontaktstelle Treptow-Köpenick

Kosten 5 €

Anmeldung Anmeldung erforderlich



Veranstaltungen

**18., 29. Oktober, 5., 12. November 2018 18.00 Uhr**

Eine Einführung

## Resilienz – Immunsystem der Seele

KIS - Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe | Schönholzer Str. 10 | 13187 Berlin Pankow

Lassen Sie uns gemeinsam den ersten Schritt zu einem resilienten und damit gesünderen Lebensstil gehen und bestimmen Sie die drei darauffolgenden Termine mit.

Referent Axel Schiffler, Dipl. Sportwissenschaftler, 10+ Gesundheitscoach

Anmelden 499 87 09 10 - [kis@hvd-bb.de](mailto:kis@hvd-bb.de)

Kosten keine

Tel **030 499 87 09 10**

Mail [kis@hvd-bb.de](mailto:kis@hvd-bb.de)

Veranstaltungen

**18. Oktober 2018 16.30 - 19.00 Uhr**

SHG Brustkrebs in der Charité:

## Workshop "Visualisierung und Imagination"

Charité Campus Mitte - Charité Comprehensive Cancer Center (CCCC) - Invalidenstr. 80 | 10115 Berlin - Virchowweg 23 (barrierefrei) - Konferenzraum 3. Ebene

| 2. Obergeschoss Veranstalter: Selbsthilfegruppe Brustkrebs in der Charité

Mit Visualisierung und Imagination können wir Einfluss auf unsere Psyche und unsere Selbstheilungskräfte nehmen. In zwei aufeinander aufbauenden Workshops wollen wir gemeinsam visualisieren und lernen, heilsame Bilder zu entwickeln, die uns persönlich stärken.

Neben entsprechenden Inputs werden: Verschiedene Imaginations- und Visualisierungsmethoden vorgestellt und in gemeinsamen Übungen zusammen erprobt. Ein hand-out soll die Teilnehmerinnen unterstützen, diese erlernten Übungen auch zu Hause durchzuführen.

Anmeldung erforderlich, bitte unter: Telefon 030 404 7401 oder

Referenten Irmhild Harbach-Dietz - Dipl.-Psychologin und Gesundheitstrainerin

Tel 0174 3113 269

Mail [brunhild.dicks\(at\)gmx.de](mailto:brunhild.dicks(at)gmx.de)

Internet [www.shg-brustkrebs-in-der-charite-berlin.de](http://www.shg-brustkrebs-in-der-charite-berlin.de)

Veranstaltungen

**19. Oktober 2018 13.30 - 18.30 Uhr**

## 20. Symposium der AAI -Demenz: Ethische Fragen

Rotes Rathaus

Veranstalter: Alzheimer Angehörigen-Initiative e.V.

in Zusammenarbeit mit der Deutschen Alzheimer Gesellschaft e.V. und dem Paritätischen

Demenzielle Erkrankungen schränken in ihrem Verlauf die Möglichkeit einer freien Willensbildung zunehmend ein. Mehr und mehr sind dann Angehörige, Behandelnde und Pflegende gefordert, Entscheidungen für den Menschen mit Demenz zu treffen. Der mutmaßliche Wille des Betroffenen kann schwierig zu ergründen sein. Vorausverfügte Festlegungen sind prinzipiell eine Hilfe, mögen jedoch auf die aktuelle Situation nur bedingt zutreffen. Ethische Fragen stellen sich aber auch schon zu Beginn der Erkrankung, etwa bei der Aufklärung über die Diagnose.

- Mit welchen Problemstellungen müssen wir bei der Demenz rechnen? Wie kommen wir zu ethisch verantworteten Entscheidungen?
- Wie lässt sich ein ethisches Grundverständnis in Einrichtungen der Altenhilfe entwickeln?
- Wie sind Lügen und bewusstes Täuschen im Umgang mit Demenzbetroffenen zu bewerten?
- Sind sie immer Tabu oder vielleicht sogar Therapie?

„Ethik“ gilt manchem als eher abgehobenes und praxisfernes Thema. Sie werden feststellen: Das ist es ganz und gar nicht! In diesem Sinne wünschen wir Ihnen viel Stoff zum Nachdenken und Weiterdiskutieren in Ihrer Familie oder an Ihrem Arbeitsplatz.

14.40 - Grußwort Dilek Kolat, Senatorin für Gesundheit, Pflege und Gleichstellung, Berlin

15.00 - Prof. Dr. phil. Stefan Büttner-von Stülpnagel – Uni Potsdam, Institut für PhilosophiedenkInform  
Ethische Grundfragen und Probleme bei Demenz

15.35 - Dr. Rer. Nat. Claudia Zemlin - Leiterin des FB Demenzielle Erkrankungen der Vitanas-Gruppe, Berlin  
Die Entwicklung eines ethischen Grundverständnisses in Institutionen – Erfahrungen aus der Praxis

16.45 - Michael Schmieder - Diplomierter Pflegefachmann, Master in angewandter Ethik  
Verwaltungsrat Sonnweid, Wetzikon, Schweiz  
Kann denn Lüge Sünde sein?

17.45 - Schlusswort: Rosemarie Drehnhaus-Wagner –  
Vorsitzende der Alzheimer Angehörigen-Initiative e.V.,

Mail [AAI@AlzheimerForum.de](mailto:AAI@AlzheimerForum.de)

Internet <http://www.alzheimer-angehoerigen-initiative.de/>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Veranstaltungen

**20. Oktober 2018 11.00 - 13.00 Uhr**

### Workshop Achtsamkeit

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

Veranstalter: Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum Reinickendorf

Achtsamkeit bedeutet wahrzunehmen, was gerade jetzt innen und außen passiert. Es bedeutet, das Geschehen gelassen zu betrachten, ohne etwas zu

ändern oder emotional in Aufruhr zu geraten. Es geht darum, dem Moment mehr Aufmerksamkeit zu schenken und sich nicht durch das Gedankenkarussell zusätzlich unter Stress setzen zu lassen.

Achtsamkeit lässt sich sehr gut im Alltag üben und integrieren. Es hilft Stress abzubauen, gelassener zu werden und aufmerksamer mit sich selbst

umzugehen. Anhaltendes Ungleichgewicht von Belastung und Entspannung im Alltag können zu gesundheitlichen Beeinträchtigungen führen.

Eine gute Balance ist ausschlaggebend für unsere Gesundheit, unsere Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden. Erkrankungen, wie zum Beispiel

Depressionen, können wir vorbeugen. Die positive Wirkung von achtsamem Leben lässt sich wissenschaftlich nachweisen.

Leitung Marlies Carbonaro | Gerontotherapeutin |  
Seminarleiterin für Stressbewältigung, zertifizierte Gedächtnistrainerin

Kosten 12 € / erm. 9 €

Anmeldung Telefonische Anmeldung erbeten unter: 030 416 48 42

Internet [selbsthilfezentrum@unionhilfswerk.de](mailto:selbsthilfezentrum@unionhilfswerk.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Veranstaltungen

**22. Oktober 2018 15.00 - 18.00 Uhr**

Informationsangebot

### Förderung der Selbsthilfe durch Krankenkassen

#### – Regelungen der Förderung nach § 20 SGB V

SEKIS | Bismarckstr.101 | 10625 Berlin

Der Gesetzgeber gibt den gesetzlichen Krankenkassen vor, Selbsthilfe im Gesundheitsbereich zu fördern.

Krankenkassen und Krankenkassenverbände sind verpflichtet, Selbsthilfegruppen, Selbsthilfeorganisationen und Selbsthilfekontaktstellen zu fördern. Gefördert werden sie, wenn sie sich die gesundheitliche

Prävention oder Rehabilitation von Versicherten zum Ziel gesetzt haben und sich zu einem Thema treffen, dass im Verzeichnis der anerkannten Krankheiten für die Selbsthilfeförderung aufgeführt ist.

Selbsthilfekontaktstellen müssen für eine Förderung ihrer gesundheitsbezogenen Arbeit themenbereichs- und Indikationsgruppenübergreifend tätig sein.

Neben den beiden Förderbereichen „Kassenübergreifende Gemeinschaftsförderung“ und „Kassenindividuelle Projektförderung“ gibt es noch die verschiedenen Förderebenen. Wir wollen uns einen Überblick verschaffen über die gesetzlichen Grundlagen, die Leitsätze der Krankenkassen, über die Antragsfristen, die Antragsunterlagen, die Förderformen und die Nachweisführung.

Leitung Detlef Fronhöfer, AOK Nordost - Die Gesundheitskasse  
Anmeldung Tel 030 890 285 31 | Mail sekis@sekis-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Veranstaltungen

**24. Oktober 2018 17.00 - 19.00 Uhr**

Vortrag

### **Russische Telefonseelsorge**

ABC Alkoholfreies-Begegnungs-Centrum | Alt-Marzahn 54, 12685 Berlin, Raum 1

Veranstalter: Selbsthilfezentrum Marzahn

Jeder Mensch kann unerwartet in eine Lebenskrise geraten. Einsamkeit, Integration, psychische Probleme sowie Sucht sind die typischen Themen. Die telefonische Seelsorge in russischer Sprache kann in solchen Momenten die letzte und die einzige Möglichkeit zu sein, mit jemanden anonym über seine Probleme und Ängste zu reden.

Vortrag und Diskussion in russischer Sprache mit Coach und Multiplikatorin Sonja Graf

Tel **030 540 6895**

Mail [selbsthilfe@wuhletal.de](mailto:selbsthilfe@wuhletal.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Veranstaltungen

**27. Oktober 2018 10:00 Uhr – 16:00 Uhr**

Fachtagung

### **YOUNG – FREE – DIFFERENT - Neue Chancen für die junge Suchtselbsthilfe**

HOTEL AQUINO - Tagungszentrum - Hannoversche Str. 5b - Berlin

Veranstalter: Die-Suchthilfestiftung.de - Stiftung Hilfe zur Selbsthilfe - Suchtkranker und Suchtgefährdeter

Wie muss Suchtselbsthilfe sein, damit sie auch für junge Menschen attraktiv ist und von den nächsten Generationen genutzt wird? Auf diesem Fachtag stellen wir Fragen und suchen Antworten, gemeinsam mit Ihnen allen. Die Suchtselbsthilfe hat einen wichtigen Stellenwert sowohl im Anschluss an Beratung und Behandlung von suchtkranken Menschen als auch an Schnittstellen zwischen den Suchthilfeangeboten.

Suchtselbsthilfe ist aber auch völlig unabhängig von Suchthilfe ein eigenständiges und erfolgversprechendes Angebot für suchtkranke Menschen und deren Angehörige.

Jährlich verlassen etwa 7.500 junge Menschen bis unter 30 Jahren eine Fachklinik und ca. 48.000 sind in ambulanter Beratung. Zu wenige nutzen Suchtselbsthilfeangebote, Gruppen klagen über mangelnden Nachwuchs. Kontakt, Gemeinschaft, Solidarität, gegenseitige Unterstützung, Zusammenhalt, Energie, Selbstwirksamkeit, Neugier und Spaß können auch junge Leute mit Suchtproblematik gut für sich nutzen.

Was können Suchtselbsthilfeverbände und -gruppen, Fachkliniken und Suchtberatungsstellen dazu beitragen, dass junge Menschen möglichst nahtlos an Suchtselbsthilfe „andocken“?

Wie können die Selbsthilfereferenten\*innen und Unterstützer\*innen die Attraktivität von Suchtselbsthilfeangeboten fördern?

Bei diesem Fachtag möchten wir herausfinden, was junge und betroffene Menschen wollen, wofür sie sich interessieren, wie und mit wem sie ihre Zukunft gestalten möchten und welche Vorstellung von Selbsthilfe sie haben.

Wie erreichen Selbsthilfegruppen außerhalb des Suchtthemas junge Leute? Was für gute Beispiele gibt es schon in der Suchtselbsthilfe? Was sind die Erfolgskriterien? Wie können die angrenzenden Hilfebereiche die Suchtselbsthilfe unterstützen, mehr junge Menschen zu erreichen?

Wir wollen die Vielfalt von Suchtselbsthilfe sichtbar machen und damit zu eigener Initiative und Gestaltung attraktiver Angebote ermutigen.

Vorträge und Angebote:

„Was brauchen junge kranke Menschen?“ - MIRIAM WALTHER, NAKOS Berlin

„Methoden und Konzepte der Jungen Selbsthilfe“ - ANJA BREUER, StadtRand Berlin

Beispiele aus der Praxis und Markt der Möglichkeiten

Kosten 10 €  
Anmeldung Fachverband Drogen- und Suchthilfe e.V. | Gierkezeile 39 | 10585 Berlin  
Tel 030 85400490  
Mail mail@fdr-online.info

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Veranstaltungen

**30. Oktober 2018 18.30 - 20.30 Uhr**

### Spiegelesenz und #AnaDismissed

Einladung : Mehr als eine Lesung – mit Leonie und Lea

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

Veranstalter: SEKIS Selbsthilfekontaktstelle Charlottenburg-Wilmersdorf

Leonie ist von einer schwer magersüchtigen Hessin zu einer kreativen Berlinerin gewachsen. Das Schreiben des Buches Spiegelesenz hat sie im intensiven Heilungsprozess begleitet und ihr die Türen zur Selbstfürsorge öffnen können. Seither hört sie den Klang ihres Herzschlags summen und empfindet ihn als den größten Schatz.

Lea pariert der PRO-Ana-Bewegung mit dem klaren Statement: #AnaDismissed. Die gleichnamige Selbsthilfegruppe, die sie ins Leben gerufen hat, ist offen für alle, die ihrer Essstörung den Kampf angesagt haben. Im Mittelpunkt stehen Austausch, Motivation und gegenseitige Unterstützung auf dem meist langen und schweren Weg raus aus der Erkrankung.

Kosten keine

Tel **030 890 285 38**

Mail selbsthilfe@sekis-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Veranstaltungen

**30. Oktober 2018 16.00 - 18.00 Uhr**

### Damit der Anwalt nicht kommt...

Tipps zum Umgang mit neuen Medien und zur Datenschutz-Grundverordnung

SEKIS Selbsthilfe-Kontakt- und Informationsstelle | Bismarckstr. 101 | 10625 Berlin

Veranstalter: SEKIS

Neue Medien werden in der Selbsthilfe schon länger genutzt, doch durch die neue Datenschutz-Grundverordnung tauchen viele Fragen noch einmal verstärkt

auf. In einem Gespräch, in dem Sie Ihre konkreten Fragen zu den Themen neue Medien und was muss bezüglich des Datenschutzes beachtet werden, stellen

können, wollen wir Tipps und Anregungen für einen sichereren und datenschutz-konformeren Einsatz von neuen Medien - aber auch für die Gruppenarbeit allgemein - geben.

Eine Anmeldung zu dem Seminar ist erforderlich, da die Plätze auf 15 Personen begrenzt sein wird. Gerne können Sie Ihre konkreten Fragen schon vorab an

SEKIS senden. Das können Fragen sein, wie „Darf ich ein Foto des Ausflugs unserer Selbsthilfegruppe auf der eigenen Webseite zeigen? Soll ich eine

Whatsapp-Gruppe aufmachen, um mit meinen Gruppenmitgliedern zu kommunizieren? Wie sammelt und sichert der Gruppenleiter meine Daten?“ etc.

In einem Gespräch wollen wir versuchen, Antworten auf Ihre konkreten Fragen zu geben. Gleichzeitig machen wir uns bewusst, dass das Internet niemals

vergisst und dass man sparsam mit seinen Daten umgehen sollte. Und: Datenschutz an sich ist nichts Schlimmes, sondern vielmehr ein Schutz für uns

Verbraucher und auch für uns in der Selbsthilfearbeit!

Referentin Ella Wassink

Kosten keine

Tel **030 890 285 38**

Mail sekis@sekis-berlin.de

Internet www.sekis-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Veranstaltungen

**31. Oktober 2018 14.00 bis 17.00 Uhr**

### **Polypharmazie – Segen und Fluch der modernen Medizin**

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

Veranstalter: Angehörigen - Akademie

Was Patienten wissen sollten beim Einsatz von Medikamenten erläutert

Frau Dr. med. Irmgard Landgraf in Ihrem Vortrag mit Diskussion.

Anmeldung: per E-Mail an [anmeldung@apk-berlin.de](mailto:anmeldung@apk-berlin.de)

Tel **030 68 39 57 01**

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Veranstaltungen

**03. November 2018 12.00 – 15.00 Uhr**

### **Und was schmeckt dir so?**

Gemeinsam kochen und kosten wir Lieblings Speisen aus anderen Kulturen

Selbsthilfzentrum Eigeninitiative, Genossenschaftsstraße 70, 12489 Berlin-Adlershof

Veranstalter: Selbsthilfzentrum Eigeninitiative Treptow-Köpenick

Wir laden mit dem Projekt Selbsthilfe und Migration recht herzlich ein, um in fröhlichem Beisammensein interkulturelle Vielfalt zu leben. Dabei möchten wir

Austausch zwischen Heimischen und Geflüchteten anregen und freuen uns auf anregende Stunden.

Tel **030 – 631 09 85**

Mail [egeninitiative@ajb-berlin.de](mailto:egeninitiative@ajb-berlin.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Veranstaltungen

**04. November 2018 11.00 – 17.00 Uhr**

Seminar

### **Wege aus der Sucht mit Achtsamkeitsübungen**

Landesstelle Berlin für Suchtfragen e.V. | Gierkezeile 39 | 10585 Berlin

Veranstalter: Landesstelle Berlin für Suchtfragen e.V.

Achtsamkeit kann helfen, mit dem Suchtdruck umzugehen, diesen akzeptieren zu lernen und Lösungen für schwierige Situationen zu finden.

Referentin: Dr. Sophie Stegman | Ärztin der Suchtabteilung, Jüdische Krankenhaus, Berlin

Kosten: 25,- € (inkl. Pause & Getränke)

Tel **030 - 34 38 91 60**

Mail [dirkes@landesstelle-berlin.de](mailto:dirkes@landesstelle-berlin.de)

Internet <https://www.landesstelle-berlin.de/veranstaltungen/landesstelle->

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Veranstaltungen

**07. November 2018 16:00 - 18:30 Uhr**

### **Kompaktkurs Demenz - Wissen, was Demenz ist und wie ich Menschen mit Demenz begegne**

AWO Bundesverband | Blücherstr. 62/63 | 10961 Berlin

Veranstalter: Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V. in Kooperation mit dem AWO Bundesverband

Tel **030 259 37 95 17**

Mail [info@demenz-partner.de](mailto:info@demenz-partner.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Veranstaltungen

**08. November 2018 18.00 Uhr**

### **Endometriose verstehen – Bewältigungsstrategien kennen lernen**

Informationsveranstaltung

FFGZ e.V., Bamberger Str. 51, Berlin-Schöneberg

Veranstalter: FFGZ e.V.

Was trägt dazu bei, dass sich Endometriose entwickelt? Was kann ich tun, um die Erkrankung zu bewältigen? Welche Unterstützung ist hilfreich? Was hat sich bewährt?

Mehr Information:

<https://www.ffgz.de/terminkalender/news-detailansicht/news/detail/News/endometriose-verstehen-bewaeltigungsstrategien-kennen-lernen-132.html?pageId=48&cHash=ab99f99f008a7690b94c57aca28d98e9>

Kosten 15 €, erm. 8 €  
Tel **030 213 95 97**  
Mail [info@ffgz.de](mailto:info@ffgz.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Veranstaltungen

**08. November 2018 18.00 - 21.00 Uhr**

Seminar

### **Wenn eine(r) in die Krise kommt – Was können die Anderen tun?**

Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt - Wattstr. 13 | 13629 Berlin

Veranstalter: AK Fortbildung in der Selbsthilfe

Immer wieder kommt es vor, dass einzelne Mitglieder einer Selbsthilfegruppe in eine persönliche Krise geraten. In diesem Seminar werden wir uns mit verschiedenen Möglichkeiten zum Umgang mit solchen Situationen beschäftigen.

Folgende Fragen stehen dabei im Mittelpunkt:

- Was sind typische Krisen von Gruppenmitgliedern?
- Wie machen sich diese bemerkbar?
- Wie kann die Gruppe mit solchen Krisen umgehen?
- Welche Ressourcen hat sie hierfür zur Verfügung?
- Was kann die Gruppe auffangen und wo ist ihre Grenze?

Anhand konkreter Beispiele werden wir verschiedene Krisensituationen näher betrachten und angemessene Lösungen dafür entwickeln.

Referenten Hanne Theurich, Götz Liefert

Kosten 6 €

Anmeldung [Mail shtsiemensstadt@casa-ev.de](mailto:Mail shtsiemensstadt@casa-ev.de) | Tel 030-381 70 57

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Veranstaltungen

**10. November 2018 10.00 - 16.00 Uhr**

Seminar

### **Kraftquelle innere Balance**

Selbsthilfe-, Kontakt- und Beratungsstelle Marzahn-Hellersdorf - Alt Marzahn 59 a | 12685 Berlin

Im Leben geht es oft darum den Fokus auf das zu richten, was uns wieder Mut, Kraft und Energie geben kann. Jeder von uns und auch jede Selbsthilfegruppe schöpft die Energien jedoch aus unterschiedlichen Dingen oder Tätigkeiten. Da lohnt sich ein Blick auf die Vielfalt an Möglichkeiten, die uns zur Verfügung stehen.

In dieser Fortbildung möchten wir die Achtsamkeit für derartige „Kraftquellen“ wecken, und ergründen, wie wir diese für ein ausgewogenes Leben und unsere Gruppen nutzen können.

- Besondere Inhalte dieser Fortbildung werden sein:
- Welches Spektrum an Kraftquellen gibt es?
- Wo liegt der Unterschied zu Krafträubern?
- Warum sind diese individuell oft sehr unterschiedlich?
- Wie finden wir unsere Balance, unseren Wohlfühlbereich?

Diese Veranstaltung wird vom Arbeitskreis Fortbildung angeboten. Sie hat interaktiven Charakter, das Erfahrungswissen der Teilnehmenden wird eingebunden.

Kosten 12 €

Anmeldung [Mail selbsthilfe@wuhletal.de](mailto:Mail selbsthilfe@wuhletal.de) | Tel 030-54 25 103

» [Inhaltsverzeichnis](#)

11. November 2018 15.00 - 17.00 Uhr

## Ganz im Glück -oder... nochmal Glück gehabt! - Die TUMORISTEN spielen Playback-Theater

Theater Bühnenrausch | Erich-Weinert-Str.27 | 10439 Berlin.

Veranstalter: TUMORISTEN - Theatergruppe von Krebspatienten

Was ist Glück? Ein Zustand? Wahrscheinlich nicht – und welche Rolle spielt das Unglück im Glück? Wir spielen Ihre Momente und Geschichten vom Glück haben und(un)glücklich sein

Kosten Diese Veranstaltung ist kostenfrei

Anmeldung Reservierungen unter: 0176 63153229

» [Inhaltsverzeichnis](#)

12. November 2018 18.00 - 21.00 Uhr

Seminar

## Social Media für Selbsthilfegruppen

SEKIS | Bismarckstr. 101 | 10625 Berlin

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

Leitung Bernd Kipp

Kosten keine

Anmeldung Tel 030-890 285 31 | Mail sekis@sekis-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

17. November 2018 10.00 - 16.00 Uhr

## Gemeinsam Verantwortung übernehmen –

### Leadership in Selbsthilfegruppen und Organisationen

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

Viele Selbsthilfegruppen, -verbände und -organisationen berichten von Schwierigkeiten, neue Mitglieder zu gewinnen, diese zu halten, für Aufgaben zu aktivieren und Regelmäßigkeit herzustellen. Nicht selten kommen Selbsthilfe-Aktive an die Grenzen ihrer Kräfte. Hat die Selbsthilfe ein Problem mit der Übernahme von Verantwortung und Verbindlichkeit?

Gleichzeitig entdecken junge Menschen im Format Selbsthilfe mit viel Interesse eine Möglichkeit gemeinsamer Selbstorganisation ohne festgeschriebene Hierarchie. Geteilte Verantwortung für das, was im eigenen und kollektiven Interesse liegt, klingt in ihren Ohren hoch attraktiv. Wird der ursprüngliche Kern der Selbsthilfeidee von einer neuen Generation zurzeit neu entdeckt? Verändern sich etablierte - eher feste - Leitungsstrukturen hin zu einer neuen – flexibleren und intuitiveren - Form der Verantwortungsübernahme und Führung (Leadership)?

In dieser Fortbildung wollen wir u.a. folgende Fragen beleuchten:

- Wie wird Verantwortung in Selbsthilfegruppen- und Organisationen übernommen?
- Welches Verständnis von Verantwortungsübernahme (Leadership) haben wir in unserer Selbsthilfegruppe- / Organisation?
- Ist kollektives, selbstorganisiertes Arbeiten mit gemeinsam verantworteter Führung überhaupt möglich? Was braucht es dafür?

• Welche Strukturen und Haltung braucht die Selbsthilfe, damit Menschen mitmachen wollen?

• Was stärkt / schwächt die Lebensenergie in unser Gruppe / Organisation?

Die Fortbildung richtet sich an Menschen aus Selbsthilfegruppen- und Organisationen, die bereit sind, über bestehende Strukturen und gewünschte Veränderungen nachzudenken.

Hilfreich ist dabei sicherlich, wenn sich jeweils (mind.) 2 Personen aus einer Gruppe / Organisation als Team anmelden (ggf. jünger & älter).

Leitung Franziska Leers, Birgit Sowade

## Veranstaltungen

19. November 2017 15.00 - 18.00 Uhr

### Selbsthilfe und Autonomie – Autonomie der Selbsthilfe

SEKIS | Bismarckstr.101 | 10625 Berlin

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

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

Leitung Ursula Helms –  
Stellv. Sprecherin der Patientenvertretung im Gemeinsamen Bundesausschuss

Kosten keine  
Anmeldung Tel 030 890 285 31 | Mail sekis@sekis-berlin.de

## Impressum

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

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

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

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