

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
Selbsthilfeforum	4
Symposium zur Zukunft der Selbsthilfe und Festakt	4
DER LAUF & DER MARKT für seelische Gesundheit	5
Aktionstag Selbsthilfe auf dem Potsdamer Platz!	5
4. Selbsthilfe-Parcour „Das Ei und ich“	6
Lebensmutig – Junge Selbsthilfe Blog	6
Immer und Ewig – ein einzigartiger Kinoabend in ganz Deutschland	6
Stammtisch Junge Selbsthilfe	7
Seele an Körper - Psycho-somatische Erkrankungen	7
Angehörigengruppe von Krebskranken	8
Selbsthilfegruppe Depression U35	8
Gruppengründung: Leben mit Diabetes	8
Redeangst vor Gruppen	8
Morbus Osler - Regionalgruppe Berlin - Brandenburg	9
Morbus BASEDOW - Selbsthilfe in Gründung -	9
Psoriasis Forum Berlin e.V. - Selbsthilfe bei Schuppenflechte	9
Ohrenauf: Selbsthilfegruppe für Angehörige von Kindern mit Hörschädigung	10
Prokrastinations-Tandem	10
Mutterlose Töchter	10
Selbsthilfegruppe Trauer - Neue Abendgruppe in Gründung in Marzahn	10
Zurück ins Leben – Selbsthilfegruppe Trauer	11
Trauercafé – moderiert in Pankow	11
Selbsthilfegruppe für trauernde Suizidhinterbliebene in Pankow	11
Weiterleben - Aber ja!	11
Familiengruppe des AKB	12
Mann-O-Meter – Gruppenangebote für schwule Männer	12
FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN	12
Ein starkes Netz - Potenziale von Netzwerken erkennen und nutzen	13
Hin- Hören - Methoden für die Gruppenarbeit	13
Junge Menschen – Junge Fragen! - Fortbildung für die junge Selbsthilfe	14
Förderung der Selbsthilfe durch Krankenkassen	14
Fortbildungsreihe: Selbsthilfe und Beratung	15
REIHE: Supervision für Mitglieder von Selbsthilfegruppen	15
REIHE: Selbsthilfe und Beratung	16
Selbsthilfe und Autonomie - Autonomie der Selbsthilfe	16
Social Media für Selbsthilfegruppen!	17
Fortbildungsangebote der Berliner Lebenshilfe	17
BERATUNG	18
Sozialberatung	18

	Peer-Beratung – Pankow	18
	Menschen mit Krisenerfahrung beraten Menschen in Krisen	18
	Sprechraum - Beratung bei Stottern	18
	Silbernetz – Hotline für einsame alte Menschen	19
	Neues ehrenamtliches Beratungsangebot im Mann-O-Meter	19
PFLEGE		19
	Pflegende Angehörige zur Selbsthilfe aktivieren	19
ENGAGEMENT/ NACHBARSCHAFT		20
	Berliner Sparkasse fördert Berliner Projekte	20
	Senioren wollen mehr Selbstbestimmung im Betreuungsrecht	20
THEMA BARRIEREFREIHEIT		21
	Barrierefreies Vermittlungsprogramm in der Berlinischen Galerie	21
	Inklusion bühnenreif	21
PATIENTENINTERESSEN		22
	Servicenummer für den Ärztlichen Bereitschaftsdienst 116117	22
	Ärzttekammer Berlin veröffentlicht 20-Punkte-Papier zur Digitalisierung	23
	Psychose-Seminar Tempelhof	23
	Termine und Angebote für Krebspatienten	23
VERANSTALTUNGEN		24
	16. Oktober 2019 18:30 - 20:00 Uhr	24
	Vorträge der Landesstelle Berlin für Suchtfragen	24
	01. Oktober 2019 18 - 20 Uhr	24
	Basenfasten: „Sauer“ ist nicht lustig sondern schmerzhaft	24
	01. Oktober 2019 17.00 - 19.00 Uhr	24
	Depression im Alter	24
	02. Oktober 2019 / insgesamt 7 Termine mittwochs, 19 - 20.15 Uhr	25
	Tai Chi Chuan	25
	05. Oktober 2019 15:30 – 18:30 Uhr	25
	2. Interkultureller Kochworkshop mit LeNa in Berlin – Mitte	25
	05. Oktober 2019 15 bis 17 Uhr	25
	Einladung zur Führung auf den Spuren der Familie Perls	25
	09. Oktober 2019 17 – 19 Uhr	26
	Basische Ernährung bei Arthrose	26
	10. Oktober 2019 10 – 19 Uhr	26
	Gemeinsam Verantwortung übernehmen für ein lernendes Gesundheitssystem	26
	Kongresstag für Bürger*innen und Patient*innen	26
	11. Oktober 2019 16 - 19 Uhr	27
	Welt-Rheuma-Tag 2019	27
	11. Oktober 2019 14 - 18 Uhr	27
	Aktionstag Selbsthilfe auf dem Potsdamer Platz!	27
	11. Oktober 2019 16:00 - 17:00 Uhr	27
	Zu innerer Balance und Lebensenergie mit der Methode Somatic Experiencing	27
	11. Oktober 2019 10:00 Uhr	27
	Wissen für die Selbsthilfe: Wird uns ein Wiki helfen?	28
	12. Oktober 2019 15:00-16:30 Uhr	28
	IntoDance	28
	14. Oktober 2019 19.00 Uhr	28
	Neben der Spur – Von der Depression aus der Bahn geworfen –	28
	14. Oktober 2019 18.00 - 20.00 Uhr	29
	Energietankstelle Qi-Gong	29
	15. Oktober 2019 18 - 20:30 Uhr	29
	Wie gehe ich mit meinen Ängsten um?	29
	15. Oktober 2019 17:30Uhr	29
	Krisenerfahrung als Zusatzqualifikation im Job	29
	15. Oktober 2019 19:00 UHR	30
	Der Boden unter den Füßen	30

16. Oktober 2019	18:30 - 20:00 Uhr	30
	Achtsamkeit und Selbstfürsorge	30
16. Oktober 2019	18.30 - 20.00 Uhr	30
	Empowerment (Selbstbestimmung und Autonomie) bei Angst und Depressionen	30
17. Oktober 2019	18.00-21.00 Uhr	30
	Unabhängige Beschwerdemöglichkeiten in den psychiatrischen Kliniken Berlins: Unnötiges Übel oder wichtige Teilhabe?	30
18. Oktober 2019	15:00 – 17:00 Uhr	31
	Offene Tür im transit	31
18. Oktober 2019	18 - 21 Uhr	31
	Achtsam mit dir und mir	31
18. Oktober 2019	15.00 - 16.30 Uhr	32
	Lachen verbindet – Lachyoga – Mitmachen und erleben!	32
22. Oktober 2019	16:00 – 18:50 Uhr	32
	Selbsthilfe-Forum	32
	Angehörige im Mittelpunkt	32
23. Oktober 2019	17 Uhr	32
	Wie wird Brustkrebs heute behandelt?	32
24. Oktober 2019		33
	Junge Menschen – Junge Fragen!	33
24. Oktober 2019	18-20.30 Uhr	33
	Patiententag beim Deutschen Kongresses für Orthopädie und Unfallchirurgie 2019	33
25. Oktober 2019	13:30 - 18:30 Uhr	33
	21. Alzheimer-Symposium - Demenz: In Beziehung bleiben	33
26. Oktober 2019	10 - 17 Uhr	34
	Nein sagen ohne Schuldgefühle	34
28. Oktober 2019	16:30 - 19:00 Uhr	34
	Umgang mit der Angst bei Krebserkrankung	34
28. Oktober 2019	18.00 Uhr	35
	Bluthochdruck	35
29. - 30. Oktober 2019	Beginn 9 Uhr	35
	Digitaler Kapitalismus	35
30. Oktober 2019	16.30 - 18 Uhr	35
	Rheumatage Tempelhof: Therapie bei Hüft- und Kniebeschwerden	35
30. Oktober 2019	18.30 - 20.00 Uhr	36
	Wechseljahre – ganzheitlich gesehen	36
04. November 2019	18.00 - 20.00 Uhr	36
	Achtsame Stimmarbeit	36
Dienstag, 5. November	17.00 Uhr	37
Montag, 25. November	18.00 Uhr	37
	Hilfe zur Selbsthilfe: Resilienz stärken in sieben Schritten	37
07. November 2019	15 - 18 Uhr	37
	Psychopharmaka und alternative Modelle	37
14. November 2019	16:30 Uhr	37
	Ich geh mit mir durch dick und dünn - Freundschaft mit sich selbst schließen	37
20. November 2019	16 - 17:30 Uhr	38
	Lichtenberger Rheuma-Tag: Aktiv mit der Rheuma-Liga in Ihrem Bezirk	38
21. November 2019	15-18 Uhr	38
	Psychosoziale Patientenverfügung	38
27. November 2019	Uhrzeit bitte erfragen	38
	Methadon und Cannabinoide in der Schmerztherapie	38
IMPRESSUM		39

Selbsthilfeforum

sekis»

kpu»



Liebe Angehörige, Engagierte in Selbsthilfegruppen, -vereinen und -verbänden,
herzlich möchten wir Sie einladen zum Selbsthilfe-Forum

Angehörige im Mittelpunkt – Welche Bedürfnisse haben Angehörige in der Selbsthilfe?

Die Sorge um einen kranken oder pflegebedürftigen Menschen erfordert viel Aufmerksamkeit. Er erfordert Einsatz und kann über einen längeren Zeitraum sehr belastend sein. Angehörige (chronisch) kranker Menschen mit und ohne Pflegebedarf haben sich immer schon in Selbsthilfegruppen organisiert. Sie finden in der Berliner Selbsthilfe von Anbeginn Gehör und Raum für ihre spezifischen Bedürfnisse.

Wir möchten mit Ihnen – den Angehörigen - sprechen und Ihre Anliegen kennen lernen. Sie sind Dreh- und Angelpunkt in der Begleitung kranker Menschen in Ihrem Umfeld. Lassen Sie uns über Ihre Erfahrungen sprechen und hören, welchen Weg Sie gegangen sind. Welche Unterstützung benötigen Sie? Was macht Selbsthilfe für Angehörige von kranken oder pflegebedürftigen Menschen so wichtig?

Ein Angehöriger formulierte es so: „Es wird Zeit, uns auch selber wichtig zu nehmen, fürsorglich mit uns selbst umzugehen, Energie zu tanken, uns mit Menschen zu umgeben, von denen wir uns verstanden fühlen...uns einfach auszutauschen unter Gleichen und damit uns als Angehörigen in den Mittelpunkt zu stellen. Ohne die Selbsthilfe hätte ich das nie geschafft!“

Wann: 22. Oktober 2019, 16:00 – 18:50 Uhr

Wo: Nachbarschaftshaus Urbanstraße, Urbanstraße 21, 10961 Berlin
Verkehrsanbindung: Bus M41 - Haltestelle: Klinik am Urban oder Bus 140 -
Haltestelle: Urbanstraße/ Baerwaldstraße

» [Inhaltsverzeichnis](#)



18. November 2019 ab 15 Uhr

40 Jahre Landesvereinigung Selbsthilfe Berlin e.V.

Symposium zur Zukunft der Selbsthilfe und Festakt

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

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

Parallel zeigt eine Ausstellung Leuchtturm-Projekte aus der Selbsthilfe. Zum Festakt ab 18 Uhr schauen wir gemeinsam mit unseren Gästen auf Geleistetes und Kommendes. Dabei knüpft unser Moderator und Musiker Graf Fidi inspirierende Verbindungen zwischen Menschen und Themen. Ab 20 Uhr lädt die LV Selbsthilfe Berlin ihre Gäste ein, den Abend bei Imbiss und Getränken gemeinsam ausklingen zu lassen und neue Verbindungen zu knüpfen. Der Regierende Bürgermeister Michael Müller hat die Schirmherrschaft für diesen Tag übernommen.

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

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

Kontakt: Gerlinde Bendzuck - Vorsitzende der Landesvereinigung Selbsthilfe Berlin e.V.
Ort: Littenstr. 108 - 10179 Berlin
Tel.: 030 27 59 25 25 (Geschäftsstelle)
Internet: www.lv-selbsthilfe-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE



10. Oktober 2019

DER LAUF & DER MARKT für seelische Gesundheit.

Sportlich aktiv sein, gute Musik hören, Kultur- und Kinderprogramm oder sich über seelische Gesundheit und psychische Erkrankungen informieren:

Im Rahmen der **Woche der seelischen Gesundheit** von



11. Oktober 2019

Aktionstag Selbsthilfe auf dem Potsdamer Platz!

An diesem Tag findet auf dem Potsdamer Platz der Berliner Aktionstag Selbsthilfe des [Berliner Behindertenverband e. V. \(BBV\)](#) und von [Selko e.V.](#) und [SEKIS](#) statt.

Hier bekommen Sie einen Überblick über die einzigartige Vielfalt der Berliner Selbsthilfe. Jeder der kommt, hat die Möglichkeit, sich mit anderen auszutauschen, sich zu informieren und zu engagieren. Sie können mit Betroffenen, Interessenten und Fachleuten ins Gespräch kommen.

An diesem Tag bekommen Sie einen Überblick über die einzigartige Vielfalt der Berliner Selbsthilfe. Jeder der kommt, hat die Möglichkeit, sich mit anderen auszutauschen, sich zu informieren und zu engagieren. Sie können mit Betroffenen, Interessenten und Fachleuten ins Gespräch kommen.

Selbsthilfe-Markt 14.00 – 18.30 Uhr

Es gibt Infostände mit Angeboten von rund 50 Selbsthilfeorganisationen und -gruppen.

Filmvorführung 18.00 – 20.30

Gezeigt wird der Film „Neben der Spur – Von der Depression aus der Bahn geworfen“ im großen Zelt. Anschließend Diskussion mit der Filmemacherin Andrea Rothenburg

Liste der Organisationen, die Sie vor Ort antreffen:

<https://www.bbv-ev.de/veranstaltungen/berliner-aktionstag-selbsthilfe/mit-dabei-2019/>

Beide Tage werden von einem abwechslungsreichen Programm (In- und Outdoor) begleitet. Und das alles im Herzen von Berlin – am Potsdamer Platz!

Zur Webseite: <https://www.bbv-ev.de/veranstaltungen/berliner-aktionstag-selbsthilfe/>



Auch die Eröffnungsveranstaltung der bundesweiten Woche der seelischen Gesundheit des [Aktionsbündnis Seelische Gesundheit](#)

wird an diesem Tag dort stattfinden. Das diesjährige Motto ist „Gemeinsam statt einsam“.

[Zur Webseite der bundesweiten Woche der Seelischen Gesundheit](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

4. Selbsthilfe-Parcour „Das Ei und ich“

Aufruf zum Aktionstag Selbsthilfe „Gemeinsam mehr bewegen“

11. Oktober 2019 ab 14Uhr

Am 11. Oktober findet der Berliner Aktionstag der Selbsthilfe am Potsdamer Platz statt. Auch der Selbsthilfe – Parcour „Das Ei und ich“, der seine Premiere beim Selbsthilfefestival 2018 auf dem Tempelhofer Flugfeld feierte, wird mit dabei sein. Damit möglichst viele Besucher*innen die Gelegenheit bekommen, den bundesweit einmaligen Selbsthilfe Parcour erleben zu können, suchen wir Menschen, die Lust haben, diesen Parcour während der Veranstaltung mit zu betreuen und zu begleiten.

Du entscheidest wann und wie lange Du dabei sein möchtest. Das Event wird zudem von einem abwechslungsreichen Bühnenprogramm begleitet und beginnt um 14Uhr. Ein Besuch lohnt sich in jedem Fall! - Du willst uns beim Parcour unterstützen?

Dann melde Dich gerne bei Jana Vogel per Mail:

J.Vogel@hvd-bb.de

oder

per Telefon unter: 030 499 8709 10

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Lebensmutig – Junge Selbsthilfe Blog

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

In jedem Monat gibt es ein Schwerpunktthema.

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

Hier gehts zum Blog:

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

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)



Immer und Ewig – ein einzigartiger Kinoabend in ganz Deutschland

Ein Dokumentarfilm von Fanny Bräuning
Über eine Beziehung zu einer MS-Erkrankten
Erscheinungstermin: 23.10.2019
Schweiz 2018 | 85 Min. | OV mit dt. UT

Am Mittwoch, den 23. Oktober um 20 Uhr wird IMMER UND EWIG zeitgleich in über 50 deutschen Kinos gezeigt. Wir sorgen für Gesprächsstoff - und zwar über das Leben mit Multipler Sklerose. Die Krankheit ist noch unheilbar, aber der Film IMMER UND EWIG zeigt, dass man auf dem Weg durch die Krankheit nicht alleine ist. Auch die Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft setzt sich für diese Hoffnung ein und unterstützt in allen Lebenslagen. Ein Film über eine außergewöhnliche Liebe und den unerschütterlichen Mut zum Leben.

Niggi, leidenschaftlicher Fotograf und Tüftler, hat seine Annette schon gefunden. Das reiselustige Paar verbindet die unerschütterliche Liebe zum Leben, obwohl es auf eine harte Probe gestellt wurde. Seit nunmehr 20 Jahren ist Annette vom Hals abwärts gelähmt und rund um die Uhr auf Hilfe und Pflege angewiesen. Nun sind beide Ende 60, aber Niggi als visionärer Pragmatist fordert das Leben immer noch heraus: Kreuz und quer durch die Weltgeschichte zu reisen, wie früher, als sie noch nicht an MS erkrankt

war. Dafür machte Niggi das Unmögliche möglich und baute einen Bus so um, dass sie allen Einschränkungen zum Trotz reisen können. Mutig und mit Witz und Charme begeben sie sich nun auf die Straßen Europas und ringen dem Leben ab, was immer es an Schönerem für sie bereithält. Wie schafft es das einst junge und wilde Paar seit so langer Zeit immer wieder von neuem aufzubrechen? Die Tochter der beiden, Filmemacherin Fanny Bräuning, begleitet die Eltern auf ihrer Reise ins Ungewisse und macht sich voller Neugier und Staunen auf die Suche nach Antworten auf die großen Fragen des Lebens und erzählt dabei die Geschichte einer großen Liebe. Ihr Film ist eine hinreißende Hommage an das Leben. „Eine ebenso zärtliche wie dezente Parabel über Grundfragen des Daseins.“ NZZ

Beim zentralen Kinoevent am 23. Oktober in Berlin begrüßen wir neben der Regisseurin Fanny Bräuning, Gäste der Deutschen Multiple Sklerose Gesellschaft. Das Gespräch auf der Bühne mit unseren Gästen nach dem Film wird live in alle weiteren teilnehmenden Kinos übertragen.

Multiple Sklerose ist eine noch unheilbare Erkrankung, die zumeist zwischen dem 20 und 40. Lebensjahr diagnostiziert wird und die Betroffenen ein Leben lang begleitet.

Umso wichtiger ist ein Partner, der ihnen in jeder Lebenslage zur Seite steht. Die 16 Landesverbände der DMSG beraten MS-Erkrankte und ihre Familien in allen Lebenslagen, der Bundesverband vertritt deren Interessen auch auf politischer Ebene und hilft in Notlagen.

Weitere Infos auf www.dmsg.de / Kontakt: DMSG-Bundesverband, Krausenstraße 50, 30171 Hannover, Tel.: 0511 96834 32

<https://immerundewig-film.de>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Stammtisch Junge Selbsthilfe

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

Der Stammtisch Junge Selbsthilfe findet statt:

an jedem letzten Dienstag im Monat ab 19.00 Uhr

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

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

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

junge-selbsthilfe@stadtrand-berlin.de

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Gruppenneugründung

Seele an Körper - Psycho-somatische Erkrankungen

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

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

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

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

Weitere Infos über das Team der SHK Mitte:

Per Mail: kontakt@stadtrand-berlin.de

oder per Telefon unter 030 394 63 64

SELBSTHILFE

Angehörigengruppe von Krebskranken**Start am 07. Oktober 2019**

Ihr Partner oder Ihre Schwester ist an Krebs erkrankt und Sie fühlen sich hilflos oder sind traurig, manchmal auch wütend. Sie dürfen darüber reden und sich Rat bei Anderen holen. In der Gesprächsgruppe treffen Sie auf Menschen, die sich in einer ähnlichen Lebenssituation wie Sie befinden oder sogar das gleiche Problem haben. Das heißt, hier werden Sie ernstgenommen und verstanden und können darauf aufbauend gemeinsam positive Alltagsstrategien zur Bewältigung der Situation erarbeiten. Wir bitten Sie, sich anzumelden! Bitte benutzen Sie dafür unser Anmeldeformular.

Turnus: **montags, 17.30 - 19.30 Uhr, 14-täglich, 10 Termine**

Ort: im Gruppenraum der Berliner Krebsgesellschaft, Robert-Koch-Platz 7, 10115 Berlin

Gruppenleiterin: Dipl.-Psych. Elisa Matos May

» Inhaltsverzeichnis

SELBSTHILFE

Selbsthilfegruppe Depression U35

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

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

Selbsthilfekontaktstelle Marzahn-Hellersdorf, Alt Marzahn 59A, 12685 Berlin,**Tel: 030 5425103**, gern auch persönlich oder per Mail an selbsthilfe@wuhletal.de

» Inhaltsverzeichnis

SELBSTHILFE

Gruppengründung: Leben mit Diabetes

Wenn Sie an Diabetes Typ 2 erkrankt sind – dann sind Sie bei uns richtig!

In gemütlicher Atmosphäre bekommen Sie Informationen zum Diabetes. Wir besprechen Alltags-, Ernährungs-, Urlaubsprobleme und vieles mehr.

Wir laden Sie ein zu unserem

Gründungstreffen am 15. Oktober 2019 um 15 Uhr.

Ort: Nachbarschaftshaus Friedenau, Seminarraum 1.24, Holsteinische Str. 30, 12161 Berlin

Infos: BDK (030) 851 88 10

Kontakt: Thorsten Schuler

Selbsthilfetreffpunkt Tempelhof-Schöneberg - Holsteinische Str. 30 - 12161 Berlin

» Inhaltsverzeichnis

SELBSTHILFE

Redeangst vor Gruppen

Leidest du auch unter Redeangst vor Gruppen, z.B. bei einer Vorstellungsrunde oder einem Vortrag? Willst du dich dieser Angst mit Gleichgesinnten in Gruppenübungen stellen und diese dadurch langfristig überwinden?

Dann bist du hier richtig. Diese Gruppe soll ein Ort sein, an dem wir in einem geschützten Rahmen das Sprechen vor einer Gruppe trainieren, Fehler machen und einfach mal "peinlich" sein dürfen. Und in die jede*r sich einbringt.

Datum: Gründungstreffen Donnerstag 10.10.2019

Uhrzeit: 19.30 - 21.00 Uhr

Ort: SHZ Nord, Wilhelm-Busch-Straße 12/13, 12043 Berlin

Anmeldung: SHZ Nord Tel 681 60 64 oder info@selbsthilfe-neukoelln.de

Morbus Osler - Regionalgruppe Berlin - Brandenburg

Hiermit laden wir euch zu unserem dritten Treffen in diesem Jahr ein.

Wann: Donnerstag, 24. Oktober 2019 um 18.00 Uhr

Wo: Elisabeth-Kliniken, 10785 Berlin, Lützowstr. 24.

Der Raum befindet sich im hinteren Teil des Klinikgeländes im Mitteltrakt zwischen den Stationen 1a und 1b. Eine Ausschilderung zeigt vor Ort den genauen Weg.

Geplant ist ein Treffen ohne Referenten, bei dem der allgemeine Erfahrungsaustausch im Umgang mit unserer Erkrankung im Mittelpunkt steht.

Wir freuen uns auf Euch

Heike Grünewald

Email: heike.gruenewald@live.de

Simone Kesten

Email: s.kesten@morbus-osler.de

Morbus BASEDOW - Selbsthilfe in Gründung -

Selbsthilfegruppe für Betroffene und deren Angehörige.

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

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

Erstkontakt: Selbsthilfekontaktstelle Charlottenburg-Wilmersdorf

Tel.: 030 890 285 38

Mail: selbsthilfe@sekis-berlin.de

Ort: SEKIS | Bismarckstr. 101 10625 Berlin

Psoriasis Forum Berlin e.V. - Selbsthilfe bei Schuppenflechte

Programm Winter / Herbst 2019

Dienstag, 1. Oktober 2019

Schwer zu behandelnde Formen der Schuppenflechte

Dr. med. Georgios Kokolakis (Psoriasis Forschungs- und Behandlungs-Centrum der Charité)

Dienstag, 5. November 2019

Wie wirken Medikamente bei Schuppenflechte?

Dr. Christian Kors (Hautzentrum Weißensee, Berlin)

Dienstag, 3. Dezember 2019

Weshalb man Medikamente nach dem Bio-Rhythmus einnehmen sollte

Katrine Martens, Oran-Apotheke Berlin-Wittenau

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

Psoriasis Forum Berlin e.V.

Selbsthilfe bei Schuppenflechte seit 1993

Schmitzweg 64 - 13437 Berlin

Tel. 030 61 28 30 90 Fax 030 61 28 30 91 www.Psoriasis-Forum-Berlin.d

Ohrenauf: Selbsthilfegruppe für Angehörige von Kindern mit Hörschädigung

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Gruppenneugründung

Prokrastinations-Tandem

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

Deshalb mein Vorschlag: Ein Prokrastinations-Tandem!

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

www.stadtrand-berlin.de

Termine werden noch festgelegt

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

Tel 030 394 63 64

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

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

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

Projekt Junge Selbsthilfe in Berlin Mitte - StadtRand gGmbH

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Mutterlose Töchter

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

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

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

Erstkontakt Selbsthilfekontaktstelle Charlottenburg-Wilmersdorf

Tel. 030 890 285 38

Ort SEKIS | Bismarckstr. 101 10625 Berlin

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Selbsthilfegruppe Trauer - Neue Abendgruppe in Gründung in Marzahn

Trauer ist eine der schwersten Lebenskrisen im Leben eines Menschen. Sie braucht Unterstützung und Begleitung, damit der Trauerprozess lebendig seinen Weg suchen kann und der Trauernde in eine veränderte Lebenssituation

hineinwachsen kann. Wir suchen noch weitere Betroffene für unsere neue Selbsthilfegruppe. Hier finden Sie Menschen, mit denen Sie Ihre Trauer im offenen Gespräch teilen können. Ein gemeinsamer Abendtermin wird noch gesucht. Wenn Sie angesprochen fühlen, können Sie sich gerne bei uns in der Selbsthilfekontaktstelle Marzahn-Hellersdorf, Alt-Marzahn 59A, 12685 Berlin, Telefon 030 / 5425103, anmelden.
Sonja Basener - Selbsthilfe-, Kontakt- und Beratungsstelle Marzahn-Hellersdorf
Alt Marzahn 59a, 12685 Berlin Tel.: 030 542 510 3

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Zurück ins Leben – Selbsthilfegruppe Trauer

Wir suchen Verstärkung!

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

Wir freuen uns über neue Mitglieder, die sich im Rahmen unserer Treffen (1. und 3. Montag im Monat) austauschen möchten. Bei Interesse melden Sie sich bei der Eigeninitiative.

Anmeldung: Tel.: 030 631 09 85

Mail: eigeninitiative@ajb-berlin.de

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Trauercafé – moderiert in Pankow

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

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

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

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

Tel 030 49 98 70 910

Mail kis@hvd-bb.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Selbsthilfegruppe für trauernde Suizidhinterbliebene in Pankow

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

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

Wann: 1. Mittwoch im Monat, 19 Uhr

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

Tel 030 49 98 70 910

Mail kis@hvd-bb.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Weiterleben - Aber ja!

Nach begangenen Suizid zwar stabilisiert, aber noch nicht im Klaren, dass und wie er dein Leben verändert hat?

Entwickle ich Wünsche und neue Kraft?

Kann ich die Veränderung annehmen und dazu stehen?

Wie gehe ich damit um? Wie geht das Jetzt?

Sind die Gründe für den Suizid aufgearbeitet?

Fühl ich mich schuldig, v.a. in Bezug auf Angehörige, Partner*innen, Familie und Freund*innen?

Wie geht es mir damit?

Wir sprechen unter der Moderationsleitung einer Beratungsfachkraft.
Gruppenzugang nach erfolgtem Erst- und Einzelgespräch! (Terminvereinbarung)
Anonymität ist zugesichert!
Alles, was gesprochen wird, bleibt in der Gruppe.
Jedes Gruppenmitglied ist für sich selbst verantwortlich.
Andere Meinungen und Haltungen werden respektiert und nicht kritisiert.
Erstkontakt Selbsthilfekontaktstelle Charlottenburg-Wilmersdorf
Tel. 030 890 285 38
Ort SEKIS | Bismarckstr. 101 10625 Berlin

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Familiengruppe des AKB

Liebe Süchtige, Angehörige, Ehrenamtliche, Profi-Helferinnen, Helfer sowie Berliner Derverse, Diverse und Dasverse,

ich lade Euch und Sie und Dich und mich herzlich ein zum **Angehörigen-Referat** am

Dienstag, dem 15. Oktober 2019, um 19 Uhr

in der Familiengruppe des AKB e.V.

Glogauer Straße 22, 10999 Berlin Kreuzberg (U-Bhf. Hermannplatz).

Eintritt frei, Sparschwein geht rum.

Der Berliner Schriftsteller [Wolfgang Endler](#)

spricht über die Erfahrungen mit seinem abhängigkeitskranken Bruder.

Ansonsten läuft die Gruppe als Gesprächsgruppe ab wie gehabt, Schwierigkeiten und Probleme haben

Vorrang. - Würde mich freuen, wenn wir uns sehen!

Kontakt: Herbert, Alkoholiker - Tel. 693 16 49

PS: Der Dienstag ist mein Dienstag, ich bin Budenfax dieser Gruppe und schon ab 18 Uhr da. Niemand wird ausgegrenzt, Telebus-Abholungen können bei Bedarf von mir organisiert werden.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Mann-O-Meter – Gruppenangebote für schwule Männer

Mo 18:00-22:00	Die Montagsspieler - offene Spielegruppe beim Kieztreff
Mi 18:00-20:00	Jungschwuppen Mittwochclub - schwule Jugendgruppe 14-29jährige „Mit einer Tasse Kakao durch den alltäglichen schwulen Wahnsinn“
Mi 19:00-21:00	Akademicus-Gay-Berlin offenes Treffen schwuler Akademiker (1. Mi. im Monat)
Mi 19:30-22:00	Literatunten – offenes Treffen für literaturinteressierte Schwule (2. + letzter Mi. im Monat)
Do 18:30-20:00	MANEO-Teestube für schwule und bisexuelle geflüchtete Männer
Do 20:00-22:00	Anonyme Alkoholiker offenes Treffen
Fr 18:00-19:00	SCA-Meeting - offene anonyme Gruppe für sexuell zwanghafte Männer
Fr 19:00-20:00	Narcotics Anonymous Meeting - offenes Treffen für Schwule und Lesben
Fr 20:00-22:00	Romeo & Julius - schwule Jugendgruppe 14-29jährige [Themen siehe Kalender]
Fr 20:00-22:00	Schwule Väter und Ehemänner Berlin offenes Treffen (2. Freitag im Monat)
Sa 14:00-18:00	50+ offene Freizeitgruppe für schwule und bisexuelle Männer ab 50 (1. + 3. Sa. im Monat)
Sa 19:00-20:00	Geezers – offene Freizeitgruppe für Gays und Bi's zwischen 30 und 49

Bülowstr. 106 – 10783 Berlin Öffnungszeiten Mo-Fr 17-22 Uhr, Sa 16-20 Uhr
Tel 030 217 510 11
Mail info@mann-o-meter.de <http://www.mann-o-meter.de>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Aktiv in Selbsthilfe		Fortbildung 2019

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

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

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

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

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

Kontakt: Bismarckstr. 101, 10625 Berlin

Telefon: **030 890 285 39**

Mail: fortbildung@sekis-berlin.de



» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Aktiv in Selbsthilfe		Fortbildung 2019

Ein starkes Netz - Potenziale von Netzwerken erkennen und nutzen

Donnerstag, 17. Oktober 2019 14.00 - 17.00 Uhr

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

Die gute Zusammenarbeit wird von nahezu allen Akteuren als wichtige Bedingung für eine erfolgreiche Vernetzung genannt. Die gemeinsame Arbeit an Projekten schafft eine Vertrauensbasis, die zur Bildung von Netzwerken genutzt werden kann. Eine wichtige Voraussetzung ist es voneinander zu wissen, bestehende Netzwerke sowie Gemeinsamkeiten und Unterschiede von Selbsthilfeorganisationen zu kennen. Netzwerke schaffen Synergien, fördern das Lernen voneinander und erweitern die Möglichkeiten der Selbsthilfearbeit. Anhand von Beispielen wollen wir das „Netzwerken“ ergründen. Eine gelungene Zusammenarbeit bringt einen Gewinn für alle Beteiligten und unterstützt Netzwerke, die tragen.

Leitung: **Ines Krahn**

Kosten: **6 €**

Wir bitten um **Anmeldung:**

Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Tel: **030 890 285 39**

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Aktiv in Selbsthilfe		Fortbildung 2019

Hin- Hören - Methoden für die Gruppenarbeit

Samstag, 19. Oktober 2019 10:00 – 16:00 Uhr

Ort Selbsthilfe-Kontaktstelle Horizont Hohenschönhausen, Arenshooperstr.

„Hab ich dein Ohr nur, find` ich schon mein Wort“ (Karl Kraus)

In der Gruppe sich wohlwollend zuzuhören, ermöglicht Menschen sich mit belastenden Themen zu öffnen und schafft Raum für neue Sichtweisen. Voraussetzung ist, dass wir einander möglichst ohne Bewertungen zuhören, innerlich still werden, um dem/der Anderen das Geschenk unserer gesammelten Aufmerksamkeit zu schenken. Wie kann solch ein „Hinhören“ gelingen? Mit praktischen Übungen, kleinen Ritualen probieren wir miteinander das Hören in der Gruppe, im Zweiergespräch und auch das Hören ins eigene Innere, um so einfühlsam Zuhören/Hinhören zu können.

Leitung Sabine von Wegerer, Petra Glasmeyer

Kosten 12,00 €

Anmeldung 030 – 962 10 33

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Aktiv in Selbsthilfe	Fortbildung 2019

Junge Menschen – Junge Fragen! - Fortbildung für die junge Selbsthilfe

Donnerstag, 24. Oktober 2019, 18.00 - 21.00 Uhr (beide Termine sind unabhängig voneinander nutzbar)

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

Was brauchen junge Selbsthilfe Aktive, oder die, die es werden wollen in der Jungen Selbsthilfe? Platz für alle Fragen, die der Alltag in den Gruppen mit sich bringt. Wo braucht es mehr Begegnung? Wo mehr Bewegung? Was machen wir mit schwierigen Typen in unseren Treffen? Was, wenn keiner mehr kommt es zu viele sind? Oder mit der Gruppe einfach rausgehen? Oder uns in Kneipen treffen? Diese Fortbildung schafft Raum für Fragen, die gerade junge Menschen in der Selbsthilfe beschäftigen. Nach dem Motto „Alles kann, nichts muss“ darf hier alles sein, was sein möchte. Die Termine laden dazu ein, eigene Themen aus der Arbeit in der Selbsthilfegruppe mitzubringen. Durch kreative Methoden beginnt ein Prozess zum offenen Austausch. Das schafft Raum für neue Sichtweisen. Hier können Lösungsansätze erarbeitet werden. Du bist auf der Suche nach einem offenen Austausch zu selbsthilfebezogenen Themen? Du suchst junge Menschen, die wie Du Erfahrungen in der Selbsthilfe gesammelt haben? Du hast den Mut, offen und ehrlich vielleicht auch unbequeme Bereiche anzusprechen? Dann freuen wir uns sehr auf Deine Anmeldung!

Leitung Anja Breuer, Birgit Sowade

Kosten 6,00 € pro Abend

Anmeldung 030 – 394 63 64 oder junge@selbsthilfe-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Aktiv in Selbsthilfe	Fortbildung 2019

Achtung Änderungen in 2010

Förderung der Selbsthilfe durch Krankenkassen

Montag, 21. Oktober 2019 15:00 – 18:00 Uhr

Ort 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
Kosten keine
Wir bitten um Anmeldung:
Mail fortbildung@sekis-berlin.de
Tel 030 890 285 39

» [Inhaltsverzeichnis](#)

F O R T B I L D U N G F Ü R S E L B S T H I L F E G R U P P E N

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2019

Fortbildungsreihe: Selbsthilfe und Beratung

Donnerstag, 31. Oktober 2019

Donnerstag, 14. November 2019

Donnerstag, 28. November 2019 und

Donnerstag, 12. Dezember 2019

jeweils von 18:00 – 21:00 Uhr

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

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

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

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

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

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

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

Diese Veranstaltung wird vom Arbeitskreis Fortbildung angeboten. ...

Leitung **Hanne Theurich, Götz Liefert**
Kosten **24 € für alle Termine**
Anmeldung **Tel 030 – 801 975 14**
Mail **selbsthilfe@mittelhof.org**

» [Inhaltsverzeichnis](#)

F O R T B I L D U N G F Ü R S E L B S T H I L F E G R U P P E N

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2019

REIHE: Supervision für Mitglieder von Selbsthilfegruppen

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

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

nachvollziehbar zu machen.

Ort Selbsthilfekontaktstelle im Mittelhof e.V. | Königstr. 42 / 43, 14163 Berlin
Anmeldung Tel.: 030 801 97 514 selbsthilfe@mittelhof.org
Kosten 6,- €
Leitung Götz Liefert

» [Inhaltsverzeichnis](#)

F O R T B I L D U N G F Ü R S E L B S T H I L F E G R U P P E N

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2019

REIHE: Selbsthilfe und Beratung

Donnerstag, 31. Oktober 2019

Donnerstag, 14. November 2019

Donnerstag, 28. November 2019 und

Donnerstag, 12. Dezember 2019 jeweils von 18:00 – 21:00 Uhr

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

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

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

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

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

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

Diese Veranstaltung wird vom Arbeitskreis Fortbildung angeboten. ...

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

Leitung Hanne Theurich, Götz Liefert

Kosten 24 € für alle Termine

Anmeldung Tel 030 – 801 975 14

Mail selbsthilfe@mittelhof.org

» [Inhaltsverzeichnis](#)

F O R T B I L D U N G F Ü R S E L B S T H I L F E G R U P P E N

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2019

Selbsthilfe und Autonomie - Autonomie der Selbsthilfe

Wahrung von Selbstbestimmung und Vermeidung von Interessenskonflikten

Montag, 18. November 2019

16:00 - 18:00 Uhr

Wahrung von Selbstbestimmung und Vermeidung von Interessenskonflikten Die Gemeinschaftliche Selbsthilfe in Selbsthilfegruppen, Selbsthilfeorganisationen ebenso wie die professionelle Selbsthilfeunterstützung in Selbsthilfe-Kontaktstellen haben in den letzten Jahren große Anerkennung für ihre Arbeit erfahren. Die damit einhergehende Zunahme an Aufgaben und ihre stärkere Einbindung in Gremien der gesundheitlichen oder sozialen Versorgung stellt die Selbsthilfe aber auch vor große Herausforderungen an ihre Organisation und Ausstattung. Um die vielfältigen Aufgaben realisieren zu

können, sind finanzielle Mittel erforderlich, die nicht immer ausreichend verfügbar sind. Neben Mitgliedsbeiträgen und Fördermitteln von der öffentlichen Hand und von den Krankenkassen werden zum Teil auch Spenden und Sponsoringmittel eingeworben.

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

Ort SEKIS | Bismarckstr.101 | 10625 Berlin
Leitung Ursula Helms - Stellv. Sprecherin der Patientenvertretung im G-Ba
Kosten keine
Wir bitten um Anmeldung:
Mail fortbildung@sekis-berlin.de
Tel 030 890 285 39

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Aktiv in Selbsthilfe		Fortbildung 2019

Social Media für Selbsthilfegruppen!

Montag, 18. November 2018 18:15 – 21:00 Uhr

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

Ort SEKIS | Bismarckstr. 101 | 10625 Berlin
Leitung Bernd Kipp
Kosten keine
Wir bitten um Anmeldung:
Mail fortbildung@sekis-berlin.de
Tel 030 890 285 39

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Hinweis auf Angebote anderer Träger

Fortbildungsangebote der Berliner Lebenshilfe

die vielleicht auch für die Selbsthilfe von Interesse sind:

Datum	Titel der Veranstaltung
2. - 3. September	Autismus
3. - 4. September	Demenz bei Menschen mit geistiger Behinderung
5. - 6. September	Gesunde Ernährung
9. - 10. September	Zusammenarbeit mit Eltern und Angehörigen
10. September	Zwangsstörungen, zwanghafte Persönlichkeiten und Zwangsspektrumsstörungen
16. - 17. September	Gewaltfreie Kommunikation
24. - 25. September	Älter werdende Menschen mit geistiger Behinderung
30. September	Verdreht, verspannt, verbogen – die Feldenkraismethode

Lebenshilfe Bildung gGmbH - Heinrich-Heine-Straße 15 - 10179 Berlin

Tel 030.82 99 98 602 Fax 030.82 99 98 604

www.lebenshilfe-bildung.de www.lebenshilfe-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Sozialberatung

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

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

Um Wartezeiten zu vermeiden, vereinbaren Sie bitte einen Termin!

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

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Peer-Beratung – Pankow

Menschen mit Krisenerfahrung beraten Menschen in Krisen

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

Unser Gesprächsangebot für Erkrankte und Angehörige umfasst:

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

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

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

Ansprechpartnerin ist Jana Vogel

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Sprechraum - Beratung bei Stottern

und anderen Kommunikationsbeeinträchtigungen – von und für Betroffene

Wir bieten Beratungen ...

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

Zu uns kommen können ...

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

Wir bieten folgende konkreten Hilfen an ...

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

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

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

SPRECHRAUM

Beratung bei Stottern und anderen Kommunikationsbeeinträchtigungen - von und für Betroffene

Krumme Str. 61 - 10627 Berlin-Charlottenburg

Beratungszeiten:

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

BERATUNG

Silbernetz – Hotline für einsame alte Menschen

Vertraulich. Kostenfrei. 14 Stunden am Tag, rund um die Woche.

Tel 0800 4 70 80 90.

Für vereinsamte oder isolierte ältere Menschen. Der Humanistische Verband Berlin-Brandenburg KdÖR betreibt in Kooperation mit Silbernetz e.V. das Projekt Silbernetz. Silbernetz ist ein einzigartiges Gesprächsangebot in Deutschland. Es bahnt vereinsamten Älteren einen Weg aus der Isolation. Es ermöglicht anonyme Kontaktaufnahme, den schrittweisen Wiederaufbau persönlicher Verbindung sowie die Vernetzung zu zahlreichen Angeboten für ältere Menschen in ihrem Umfeld und ihrer unmittelbaren Nachbarschaft.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

BERATUNG

Neues ehrenamtliches Beratungsangebot im Mann-O-Meter

Hilfe bei Rentenantrag und Kontenklärung

Herbert Ehrenberger ist Versichertenberater der Deutschen Rentenversicherung Bund und erteilt kostenlos Rat bei Fragen zur gesetzlichen Rentenversicherung und hilft bei Rentenantragstellung und Kontenklärung.

Es werden alle Arten von Rentenanträgen, Kontenklärungsanträgen usw. aufgenommen und dann auch direkt an die zuständigen Stellen weitergeleitet. Die Beratung ist kostenfrei.

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

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

Andreas Sucka -Geschäftsführer-

Mann-O-Meter e.V. - Berlins schwuler Checkpoint

Bülowstr. 106 - 10783 Berlin

Tel. 030-216 80 08 Fax 030-215 70 78

www.mann-o-meter.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PFLEGE

Pflegende Angehörige zur Selbsthilfe aktivieren

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

Anschauen und anhören kann man sich das in einem zweiten 90 Sekunden-Spot der Kontaktstellen

PflegeEngagement (KPE). Im Rahmen einer Social-Media-Kampagne auf Kanälen wie Facebook u.a. soll zur

„Woche der seelischen Gesundheit“ (10.-20.10.2019) ein weiterer, dritter Spot für Angehörigengruppen werben.

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

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

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

Kompetenzzentrum Pflegeunterstützung - Projektkoordination

Bismarckstraße 101, Eingang Weimarer Straße – 10625 Berlin Charlottenburg

Tel (030) 890 285 36

kammermeier@sekis-berlin.de

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

ENGAGEMENT / NACHBARSCHAFT

Berliner Sparkasse fördert Berliner Projekte

Aus Liebe zu Berlin - 100 x 1.000 Euro für euren Verein

Vereine prägen das soziale Miteinander. Hier treffen sich Menschen, die mit Spaß, Freude und Engagement gemeinsam etwas bewegen und damit auch die Zukunft unserer Stadt mitgestalten und vorantreiben. Die Berliner Sparkasse unterstützt soziale, gesellschaftliche, kulturelle und sportliche Projekte der Jugendarbeit. Denn Kinder und Jugendliche sind die Zukunft Berlins.

Chance nutzen und bewerben

Jeder gemeinnützige Verein mit Sitz in Berlin hat die Chance, für ein Projekt zur Förderung der Jugend 1.000 Euro zu erhalten.

Melde deinen Verein im Zeitraum vom 5. August bis 30. September 2019 mit einem Projekt an, teile unsere Aktion mit der digitalen und realen Welt, animiere Familie, Freunde und Kollegen zum Abstimmen und sichere dir 1.000 Euro für dein Vorhaben. Insgesamt unterstützt die Berliner Sparkasse 100 Berliner Vereine mit jeweils 1.000 Euro.

<https://region-bewegen.de/spk-berlin/>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

ENGAGEMENT

Senioren wollen mehr Selbstbestimmung im Betreuungsrecht

Für mehr Selbstbestimmung im Betreuungsrecht hat sich die Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen ([BAGSO](#)) ausgesprochen. „Die zentrale Aufgabe rechtlicher Betreuung muss es sein, Menschen bei Entscheidungen zu unterstützen, ihnen zu helfen und ihre Rechte geltend zu machen“, heißt es in einer heute in Bonn veröffentlichten Stellungnahme der Interessensvertretung.

Die Regierung müsse den Grundgedanken der UN-Behindertenrechtskonvention im deutschen Betreuungsrecht umsetzen, hieß es. „Dringend notwendig sind Hilfsangebote im Umgang mit Sozialämtern, Krankenkassen und anderen Sozialleistungsträgern.“ Soziale Dienste und andere Unterstützungsangebote seien deutschlandweit flächendeckend notwendig. Zudem braucht es laut BAGSO verpflichtende Fortbildungen für alle, die in die rechtliche Betreuung involviert sind. Hauptamtlichen Betreuern stünde „eine angemessene Vergütung“ zu. Die etwa 800 bundesweiten Betreuungsvereine bräuchten eine bessere Ausstattung.

Union und SPD hatten sich in ihrem Koalitionsvertrag darauf verständigt, das Betreuungsrecht zu reformieren. Derzeit beraten Fachleute und Interessensverbände, wie die rechtliche Betreuung in Deutschland verbessert werden kann.

Die BAGSO vertritt mehr als ihre 117 Mitgliedsorganisationen nach eigenen Angaben viele Millionen ältere Menschen in Deutschland. Mit ihren Publikationen und Veranstaltungen, etwa die Deutschen Seniorentage, will die Bundesarbeitsgemeinschaft für „ein möglichst gesundes, aktives und engagiertes Älterwerden“ werben.

Links zum Thema

[Bessere medizinische Versorgung Älterer gefordert](#)

[Pflegezeit: Seniorenorganisationen fordern Verbesserungen](#)

[Pfleger: Verbände fordern mehr Mitbestimmungsrechte](#)

Quelle: [aerzteblatt.de](#), 5.9.2019

» [Inhaltsverzeichnis](#)

THEMA BARRIEREFREIHEIT



Barrierefreies Vermittlungsprogramm in der Berlinischen Galerie

Kunstgespräch in DGS, Berlinische Galerie, © Foto: Pascal Rohe

Ab September zeigt die Berlinische Galerie zwei herausragende Ausstellungen, die an der Schnittstelle von Kunst, Fotografie, Skulptur, Architektur und Design changieren. Anlässlich des 100. Gründungsjubiläums des Bauhauses präsentiert das Bauhaus-Archiv / Museum für Gestaltung in der Berlinischen Galerie berühmte, bekannte und vergessene Bauhaus-Originale und erzählt deren Rezeptionsgeschichte. Parallel dazu belebt die Künstlerin Bettina Pousttchi mit raumgreifenden Skulpturen und einer groß angelegten Fassadenarbeit das Museum innen wie außen.

Gleichzeitig möchten wir Sie auf das barrierefreie Programm zu den Ausstellungen aufmerksam machen, dass sich mit unterschiedlichen Angeboten an taube und hörbeeinträchtigte Besucher*innen, Menschen mit Sehbehinderungen sowie Kunstinteressierte mit Lernschwierigkeiten richtet.

Führung mit Deutscher Gebärdensprache, Berlinische Galerie

Führung für blinde und sehbehinderte Besucher*innen, Berlinische Galerie

Tandemführung in einfacher Sprache.

Kontakt: Andreas Krüger - Referent für Barrierefreiheit und Inklusion

Berlinische Galerie - Landesmuseum für Moderne Kunst, Fotografie und Architektur

Alte Jakobstraße 124-128 - 10969 Berlin

Tel. (+49) - (0) 30 789 02 832

Fax (+49) - (0) 30 789 02 730

www.berlinischegalerie.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

THEMA BARRIEREFREIHEIT

Inklusion bühnenreif

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

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

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

Liebe Playback-Interessenten,

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

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

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

Wir treffen uns im Kietz-Theater BühnenRausch, lernen uns kennen und sprechen über Themen,

die uns beschäftigen. Über Themen aus unserem Alltag, über unsere Handikaps, über unsere Träume und verrückten Ideen, über ärgerliche Begebenheiten. Jeder kann auf die Bühne kommen und erzählen. Den eigenen Gedanken eine Bühne geben. Das Wort ergreifen.

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

Nach dem Erzählen können Geschichten aus dem Stehgreif in kleinen improvisierten Szenen auf die Bühne gebracht werden, spontan und spielerisch. Keine Texte müssen gelernt werden, alles erfolgt ungezwungen und locker. Und auch TN, die noch keine Theatererfahrungen machen konnten und glauben zu schüchtern zu sein, werden ihren Spaß am Bühnenspiel entdecken können. Außerdem wird es ein kleines Diskustraining geben, das zum Ziel hat, eigene Interessen und Bedürfnisse in der Öffentlichkeit selbstbewusst vertreten zu können. Und vielleicht gehen wir dann tatsächlich für kleine Aktionen auf die Straße und kommen mit Passanten ins Gespräch.

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

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

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

Prof. Dr. Wolfgang Wendlandt - Psychologischer Psychotherapeut

Tel 030 795 83 44

kontakt@wolfgangwendlandt.de

www.wolfgangwendlandt.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PATIENTENINTERESSEN

Servicenummer für den Ärztlichen Bereitschaftsdienst 116117

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

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

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

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

Links zum Thema

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

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

[Dringlichkeit von Terminen wird oft überschätzt](#)

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

Quelle: Ärzteblatt, Donnerstag, 22. August 2019

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Ärztammer Berlin veröffentlicht 20-Punkte-Papier zur Digitalisierung

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

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

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

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

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Psychose-Seminar Tempelhof

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

Erfahrungen austauschen, Hintergründe aufzeigen, Sicherheit gewinnen.

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

Sie sind herzlich eingeladen, müssen aber nicht regelmäßig teilnehmen.

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

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

Themen und Termine

07.10.2019	Psychose und Vertrauen – geht das?
21.10.2019	Psychose und Lebensintensität
04.11.2019	Frühwarnzeichen
18.11.2019	Psychose als Selbstschutz
02.12.2019	Erfahrungen mit Hilfe

Uhrzeit: 18.00 – 19.30 Uhr (mit Pause)

Wir bitten um pünktliches Erscheinen.

Ort: Hiram Haus - Hofbousaal hinter dem Restaurant –
(Zugang durch die linke Tür neben dem Restaurant)
Alt-Tempelhof 28 - 12103 Berlin

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

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Termine und Angebote für Krebspatienten

Mittwoch, 16.10.2019

Neuroendokrine Tumorerkrankungen - Update zu Diagnostik und Therapie mit Fallbeispielen

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

Dienstag, 05.11.2019

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

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

Mittwoch, 20.11.2019 Klinische Studien in der Onkologie

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

Mittwoch, 11.12.2019

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

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

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

16. Oktober 2019

18:30 - 20:00 Uhr

Vorträge der Landesstelle Berlin für Suchtfragen

Ein Angebot für die Selbsthilfe

Veranstalter: Landesstelle Berlin für Suchtfragen

Achtsamkeit und Selbstfürsorge

Referent: Dr. Thomas Schäfer, Dozent für Ethik und Sozialphilosophie Achtsamkeit wird immer populärer, da sie sich als sehr hilfreich im Leben und speziell für die Suchthilfe/soziale Arbeit erwiesen hat. Im Vortrag werden die positiven Funktionen deutlich gemacht sowie ihr Beitrag zur Selbstfürsorge. Eintritt: 4 €

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

01. Oktober 2019

18 - 20 Uhr

Vortrag

Basenfasten: „Sauer“ ist nicht lustig sondern schmerzhaft

Selbsthilfekontaktstelle Steglitz-Zehlendorf, Königstr. 42/43, 14163 Berlin

Veranstalter: Selbsthilfekontaktstelle Steglitz-Zehlendorf

Ich lade Sie herzlich zu einem Vortrag ein und erzähle Ihnen alles, was Sie schon immer über das Basenfasten wissen wollten-mit Kostproben. - Leitung:

Beate Brandt, Heilpraktikerin,

Kosten: 5 €

Anmeldung: Bitte telefonisch: 030 80 19 75 - 14

Mail: selbsthilfe@mittelhof.org

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

01. Oktober 2019

17.00 - 19.00 Uhr

Öffentlicher Informationsabend im Bürgersaal im Rathaus Charlottenburg

Depression im Alter

Frühzeitig erkennen, richtig behandeln und Unterstützung im Bezirk Charlottenburg-Wilmersdorf finden

Veranstalter: Gerontopsychiatrischer-geriatrischer Verbund Charlottenburg-Wilmersdorf (GPV) e.V.

Im Alter können Belastungen durch körperliche Einschränkungen und den Verlust von Angehörigen und Freunden zunehmen. Da kann das Leben schwer werden und nicht selten stellt sich schleichend eine Depression ein. Viele ältere Menschen, denen es so ergeht - aber auch ihre Angehörigen - fühlen sich dabei alleine gelassen. Dabei ist eine Depression auch im Alter gut behandelbar. Wichtig ist, die Anzeichen zu erkennen um frühzeitig Zugang zu passenden Hilfs-, Beratungs- und Therapieangeboten zu finden. Die Informationsveranstaltung richtet sich an ratsuchende ältere Menschen selbst sowie ihre Angehörigen und Freunde.

Eine Anmeldung nicht erforderlich. Ein barrierefreier Zugang ist vorhanden.

Kosten: Die Veranstaltung ist kostenfrei.

Mail: kontakt@gpverbund.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

02. Oktober 2019 / insgesamt 7 Termine **mittwochs, 19 - 20.15 Uhr**

Einführungskurs

Tai Chi Chuan

Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum Reinickendorf - Günter-Zemla-Haus - Eichhorster Weg 32 - 13435 Berlin
Durch die sanften und gleichmäßig langsamen Bewegungen wird der Körper entspannt, die Atmung ruhig und tiefer. Es tritt eine Harmonisierung von Körper, Seele und Geist ein. Tai Chi Chuan kann bis ins hohe Alter erlernt und geübt werden.

Fortgeschrittenenkurs

Mittwochs, 17.30 - 18.45 Uhr - jeweils 30 € / erm. 25 € monatlich

Leitung: Thomas-Andreas Serowy, Lehrer für Tai Chi Chuan

Fahrverbindungen: S- und U-Bahn Wittenau, Busse M 21, X 21, X 33, 124 bis Schorfheide Straße / Eichhorster Weg, 122

Kosten: 70 € / erm. 60 €

Anmeldung: 030 / 4 11 01 44

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

05. Oktober 2019 **15:30 – 18:30 Uhr**

2. Interkultureller Kochworkshop mit LeNa in Berlin – Mitte

LeNa – Lebendige Nachbarschaft - Lübecker Str. 21 - 10559 Berlin

lena@stadtrand-berlin.de Frauen und Männer unterschiedlicher Herkunft stellen Gerichte ihrer Heimatländer vor und leiten die Zubereitung an.

Dieses Mal wird es ein Gericht aus Südindien geben.

Kosten: Der Workshop ist kostenfrei, Spenden sind herzlich willkommen

Tel: **Mobil: 0176 786 07 431**

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

05. Oktober 2019 **15 bis 17 Uhr**

Einladung zur Führung auf den Spuren der Familie Perls und des jüdischen Lebens im Bayerischen Viertel

Jüdisches Leben in Berlin

Treffpunkt: nahe U Bhf. Berliner Straße

Friedrich Salomon „Fritz“ Perls (geboren am 8. Juli 1893 in Berlin; gestorben am 14. Mai 1970 in Chicago) war ein Psychiater und Psychotherapeut deutsch-jüdischer Herkunft. Gemeinsam mit Laura Perls und Paul Goodman ist Fritz Perls ein Mitbegründer der Gestalttherapie.

Kosten: Beitrag: 10€

Anmeldung: Anmeldung bitte bis Donnerstag 3. Oktober, entweder durch Rückmail oder auf meiner

Homepage unter www.leben-cw.de/html/bewegen.html

Internet: www.leben-cw.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

09. Oktober 2019

17 – 19 Uhr

Basische Ernährung bei Arthrose

Nachbarschaftshaus Friedenau, Seminarraum 1.24, Holsteinische Str. 30, 12161 Berlin

Veranstalter: Selbsthilfetreffpunkt Schöneberg

Viele Menschen werden von Arthrose-Schmerzen geplagt. Eine konsequente basische Ernährung mit reifem Obst, frischen Salaten, viel Gemüse und Kartoffeln kann allerdings bereits nach kurzer Zeit diese Schmerzen lindern. Von meinen positiven Erfahrungen mit der Ernährungsumstellung berichte ich gerne.

Kosten: Eintritt: frei

Anmeldung: Selbsthilfetreffpunkt: (030) 859951-330/-333 oder selbsthilfe@nbhs.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

10. Oktober 2019

10 – 19 Uhr

Deutsches Netzwerk Versorgungsforschung e.V.

Gemeinsam Verantwortung übernehmen für ein lernendes Gesundheitssystem

Kongressstag für Bürger*innen und Patient*innen

Ort **Urania Berlin e.V. - An der Urania 17 - 10787 Berlin**

Liebe Patientinnen und Patienten, liebe Angehörige, liebe Patientenvertreterinnen und Patientenvertreter, liebe Interessierte,

im Namen des Deutschen Netzwerks Versorgungsforschung e.V. (DNVF) möchte ich Sie sehr herzlich zum 18. Deutschen Kongress für Versorgungsforschung zum Thema „Gemeinsam Verantwortung übernehmen für ein lernendes Gesundheitssystem“ einladen.

Im Rahmen des Kongresses werden wir beleuchten, wie Versorgungsforschung durch eine Integration der verschiedenen Perspektiven und Erfahrungen von Patienten, Angehörigen und allen an der Gesundheitsversorgung Beteiligten und durch die Übertragung von Forschungsergebnissen in die Versorgungspraxis die Gesundheitsversorgung verbessert und das Gesundheitssystem weiterentwickelt werden können.

Am Donnerstag, den 10. Oktober 2019 haben wir ein Programm zusammengestellt, welches sich in besonderem Maße von Interesse für Sie als Patienten sein wird. Bitte nutzen Sie diese Gelegenheit, um sich über die Ergebnisse aus der Versorgungsforschung zu informieren, sich mit den Wissenschaftlern auszutauschen und Ihre Fragen zu stellen. Wir bieten Ihnen die Gelegenheit, sich aktiv am wissenschaftlichen Geschehen und den spannenden Diskussionen zu beteiligen. So können wir alle einen Beitrag leisten und gemeinsam Verantwortung für eine gute Versorgung übernehmen. Gemeinsame Verantwortung gelingt nur, wenn Wissenschaft, Patientinnen und Patienten sowie anderen Beteiligten in einen engen Austausch treten.

Dazu werden wir einen Workshop in Form eines World Cafés durchführen mit dem Thema:

Die Versorgungsforschung möchte in diesem offenen Dialog:

- Anstöße für Forschungsfragen erhalten.
- einen Dialog über das Thema Patientenbeteiligung in Gang setzen.
- über Möglichkeiten sprechen, Patientinnen und Patienten als Forschende einzubinden.
- über Datenbereitstellung (Datenspenden) diskutieren.
- erfahren, wie die Mitarbeit im Deutschen Netzwerk Versorgungsforschung oder die Teilnahme am Deutschen Kongress Versorgungsforschung für Patientinnen und Patienten attraktiv wird.

Im World Café steht der Meinungs-austausch zu diesen Fragestellungen im Fokus. Um Ihnen die Teilnahme zu erleichtern, können Sie bei vorheriger Anmeldung am Donnerstag, 10.10.2019 kostenlos am Kongress teilnehmen.

Ich freue mich, Sie am 10. Oktober 2019 im Namen des Deutschen Netzwerks Versorgungsforschung und des gesamten Organisationsteams in Berlin begrüßen zu dürfen.

Ihr Prof. Dr. med. Jochen Schmitt (Kongresspräsident)

Das komplette Kongressprogramm finden Sie unter: <https://dkvf2019.de/programm/kongressprogramm>

Der Eintritt ist für Patient*innen am 10. Oktober 2019 bei vorheriger Anmeldung kostenfrei.

Registrierung unter: <https://dkvf2019.de/registrierung/gebuehren-registrierung>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

11. Oktober 2019 16 - 19 Uhr

Welt-Rheuma-Tag 2019

Ort: Deutschen Rheuma-Liga Berlin e.V., Eingang Mariendorfer Damm 159/161a, 12107 Berlin
 Mit den Vorträgen: „Fasten, Blutegel, Heilpflanzen und Co.: Möglichkeiten und Grenzen der Naturheilkunde bei rheumatischen Erkrankungen“, Prof. Dr. Andreas Michalsen; „Wind der Veränderung ? neue Therapiemöglichkeiten in der Rheumatologie“, Prof. Dr. Gerd-Rüdiger Burmester; „Morbus Bechterew im Wandel“, Prof. Dr. Denis Poddubnyy (alle Charité); „Neues aus der Versorgungsforschung“, Frau Prof. Dr. Kirsten Minden (DRFZ). Moderation durch Frau Prof. Dr. Erika Gromnica-Ihle, Ehrenpräsidentin Rheuma-Liga, Vorstand Rheuma-Liga Berlin. Unter der Schirmherrschaft von Dilek Kalayci, Senatorin und mit einem Grußwort von Staatssekretär Martin Matz, Senatsverwaltung für Gesundheit, Pflege und Gleichstellung
 Veranstalter: Deutschen Rheuma-Liga Berlin e.V.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

11. Oktober 2019 14 - 18 Uhr

Aktionstag Selbsthilfe auf dem Potsdamer Platz!

mit Selbsthilfe-Markt

Veranstalter: Berliner Behindertenverband e. V. (BBV), Selko e.V. und SEKIS

An diesem Tag findet auf dem Potsdamer Platz der Berliner Aktionstag Selbsthilfe des Berliner Behindertenverband e. V. (BBV) und von Selko e.V. und SEKIS statt.

Hier bekommen Sie einen Überblick über die einzigartige Vielfalt der Berliner Selbsthilfe. Jeder der kommt, hat die Möglichkeit, sich mit anderen auszutauschen, sich zu informieren und zu engagieren. Sie können mit Betroffenen, Interessenten und Fachleuten ins Gespräch kommen.

An diesem Tag bekommen Sie einen Überblick über die einzigartige Vielfalt der Berliner Selbsthilfe. Jeder der kommt, hat die Möglichkeit, sich mit anderen auszutauschen, sich zu informieren und zu engagieren. Sie können mit Betroffenen, Interessenten und Fachleuten ins Gespräch kommen. Es gibt Infostände mit Angeboten von rund 50 Selbsthilfeorganisationen und -gruppen.

Filmvorführung 18.00 – 20.30

Gezeigt wird der Film „Neben der Spur – Von der Depression aus der Bahn geworfen“ im großen Zelt.

Anschließend Diskussion mit der Filmemacherin Andrea Rothenburg

» [Inhaltsverzeichnis](#)

11. Oktober 2019 16:00 - 17:00 Uhr

Zu innerer Balance und Lebensenergie mit der Methode Somatic Experiencing

Nachbarschaftshaus Friedenau, Schulungsraum 4.09, Holsteinische Str. 30, 12161 Berlin

In diesem Workshop mit Selbsterfahrungsanteil wird die Methode des Somatic Experiencing (SE) vorgestellt. Im Zentrum steht die Förderung der Fähigkeit zur Selbstregulation durch Achtsamkeit auf das Körper-Gewahrsein. Das geschieht über die spürende Körperwahrnehmung, die bewusste Belebung von Ressourcen/Kraftquellen und die Befreiung „eingefrorener“ Energie im Körper. Der pulsierende Fluss der Lebensenergie kann wieder in Bewegung kommen.

Von dem us-amerikanischen Psychologen Peter Levine wurde mit SE ein psycho-physiologisches Basismodell zur Behandlung der Folgen von akutem und chronischem Schock und Trauma entwickelt, das auch bei der Lösung chronischer Schmerzen, lang anhaltender Überlastung und Burnout zu sehr hilfreichen Einsatz gefunden hat.

Dozentin Linda Geppert

Kosten: Eintritt 1,00 €

Anmeldung: Selbsthilfetreffpunkt: (030) 859951-330/-333 oder selbsthilfe@nbhs.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

11. Oktober 2019 10:00 Uhr

Projekt „Besser Zusammen - Zusammen besser“ –

Wissen für die Selbsthilfe: Wird uns ein Wiki helfen?

Ort Tuechtig Osrarn-Höfe, Wedding - <https://tuechtig-berlin.de>

Liebe Mitglieder, liebe Kolleginnen und Kollegen,

Die meisten von uns denken darüber nach, wie sich der Austausch und die Bewahrung von Wissen besser organisieren lässt.

Ich kann mir z.B. vorstellen, Dokumente und Material sind nicht mehr an ein E-Mail angehängt. Keine 5 Mega Byte großen Anhänge mehr. Und auch zu einer Diskussion nicht mehr 20 E-Mails von 6 Personen, die miteinander diskutieren. Und zwei Wochen später suche ich verzweifelt in den 20 E-Mails nach einer wichtigen Textstelle. Oder dem entscheidenden Anhang.

Viele andere Dinge muss ich auch wissen:

- Was meint die Mitglieds- Organisation XY zur Selbsthilfeförderung: Infos, persönliche Einschätzungen "was habe ich neulich auf der Veranstaltung in Berlin vom AOK-Vertreter zu 70:30 gehört"?
- Wo finde ich selbsthilfenaher Dienstleistungen (Hörhilfen, Kommunikationsfonds, Integrationsbetriebe, Technikfirmen, Barrierefreie Gestaltung von Internetseiten....)
- Fördermittel, beantragen und verwalten

Das Wissen für den Alltag in der Selbsthilfe lässt sich im Wiki hinterlegen. Wiki ist kein geschlossenes System, es lässt sich prima mit anderen Anwendungen kombinieren. Jede / Jeder von uns will Wissen hinterlegen und später wieder finden. Wofür könnten wir einen Selbsthilfe-Wiki gebrauchen?

Bedarf: Was soll der Selbsthilfe-Wiki können?

Anforderungen: Welche Regeln brauchen wir? Mitbestimmung, Absprachen

Wer darf ins Redaktionsteam? Teilhabe, Moderation

Impulse für die Selbsthilfe (Thomas Seehagen, LAG Brandenburg und Evelyne Hohmann, Bitte melden Sie rechtzeitig Ihren Bedarf für Gebärdensprache an. Wir können auch andere Hörhilfen zur Verfügung stellen.

Anmeldung: 030/27 87 56 90 Evelyne Hohmann hohmann@lv-selbsthilfe-berlin.de

Ihre Fragen rund um Wikis und Wissensmanagement beantwortet Veit Schiele, <https://www.cusy.io>

Gebärdensprachdolmetscher sind anwesend! W-LAN vorhanden

Bitte melden Sie sich an!

Kostenbeitrag: 10,00 €, mit Berlinpass* 2,00 €

! Anerkannt als Bildungsurlaub ! Teilnahmebescheinigung

Wenn Sie gerne teilnehmen würden, aber keine Zeit haben, sagen Sie bitte ab!

Wir organisieren auf Nachfrage einen weiteren Termin.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

12. Oktober 2019 **15:00-16:30 Uhr**

Workshop

IntoDance

Selbsthilfetreffpunkt - Holsteinische Straße 30 - 12161 Berlin - Großer Saal

Wir laden Euch herzlich zu einem IntoDance Workshop ein.

IntoDance richtet sich bewusst an Menschen mit körperlichen Einschränkungen. Egal ob sitzend, stehend oder im Rollstuhl: Ihr findet hier den Raum euch im Tanz frei zu entfalten! Der Workshop wird von professionellen Tänzer*innen geleitet.

Kosten: Eintritt 5 €

Anmeldung: Kontakt: Nicole Bichlmeier

Tel: **030 85 99 51 -333**

Mail: selbsthilfe@nbhs.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

14. Oktober 2019 **19.00 Uhr**

Neben der Spur – Von der Depression aus der Bahn geworfen – eine Dokumentation von Andrea Rothenburg

Filmabend mit anschließender Diskussion

Nachbarschaftscafé im Stadtteilzentrum Pankow - Schönholzer Str. 10 - 13187 Berlin

Veranstalter: Nachbarschaftscafé im Stadtteilzentrum Pankow
Tel: **030 49 98 70 910**
Mail: kis@hvd-bb.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

14. Oktober 2019 **18.00 - 20.00 Uhr**

Energietankstelle Qi-Gong

Jeder von uns hat größere oder kleinere Beschwerden. Es gibt verschiedene Möglichkeiten damit umzugehen. Ein Weg ist der des Qi-Gong. Mit Hilfe der Tian-Gong Elemente-Übungen können Sie ganz gezielt Ihre Organe stärken. Mit Leichtigkeit und Freude bringen Sie Körper und Emotionen ins Gleichgewicht und „tanken“ Energie.

Die Tian-Gong Lehrerin Beate Bugenhagen wird Ihnen mit Informationen, Anregungen und kleinen Übungen die Wirkungsweise von Qi-Gong näher bringen und die dahinterstehende Theorie erläutern.

2 Euro | ermäßigt 1 EUR

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

Ort Selbsthilfezentrum Eigeninitiative, Genossenschaftsstraße 70, 12489 Berlin-Adlershof

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

15. Oktober 2019 **18 - 20:30 Uhr**

Informationsabend

Wie gehe ich mit meinen Ängsten um?

Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum Reinickendorf - Günter-Zemla-Haus - Eichhorster Weg 32 - 13435 Berlin
Angst ist ein ganz normales Gefühl. Nur wann wird es zu einer Krankheit? Wie gehe ich mit meinen Ängsten um und welche Methoden entspannen mich, wenn Ängste auftreten?

Ein interaktiver Vortrag mit Übungen und einer phantasievollen Traumreise als Abschluss. Fragen sind ausdrücklich erwünscht und werden sofort beantwortet. Auch eigene Übungen oder ein „ich habe da was gehört – wie funktioniert das?“ oder „Stimmt es, dass...?“ dürfen gern mit eingebracht werden.

Leitung: Rolf Netzmann, Systemischer Coach, Ex In Genesungsbegleiter

Fahrverbindungen: S- und U-Bahn Wittenau, Busse M 21, X 21, X 33, 124

Kosten: 3 € / erm. 2 €

Anmeldung: Telefonische Anmeldung erbeten unter: 416 48 42

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

15. Oktober 2019 **17:30Uhr**

Krisenerfahrung als Zusatzqualifikation im Job

Interaktiver Vortrag mit Nora Fieling

HORIZONT Selbsthilfe Kontakt- und Beratungsstelle Lichtenberg – Hohenschönhausen

Ahrenshooper Str. 5 13051 Berlin

Ein abgebrochenes Studium, Perspektivlosigkeit, Depressionen, Angst- und Panikzustände – wie kann und soll man da beruflich Fuß fassen können?

Arbeitslosigkeit, Aufenthalte in Tageskliniken, berufliche Wiedereinstiegsmaßnahmen und Jobs in Kliniken wechselten sich etwa acht Jahre lang für die Bloggerin Nora Fieling mit Krisen ab. Heute arbeitet die 34-jährige als Peer-Beraterin und Resilienztrainerin in der Firma die Erfahrungsexperten gUG und bei der KIS Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe Pankow. Ihre Krisen- und Genesungserfahrung ist hierbei eine der wichtigsten Zusatzqualifikationen.

An dem Abend erzählt Nora Fieling offen von ihrem beruflichen Wiedereinstieg, Hürden mit Ämtern, unkonventionellen Wegen und der Ex-In-Ausbildung, die sich ausschließlich an Psychiatrie- und Krisenerfahrene richtet.

Sie sind herzlich eingeladen, den Verlauf des Abends mit Ihren Fragen mitzugestalten.

Tel: **030 962 10 33**

Mail: info@selbsthilfe-lichtenberg.de

Internet: www.selbsthilfe-lichtenberg.de

VERANSTALTUNGEN

15. Oktober 2019 **19:00 UHR**

Filmabend mit Diskussion

Der Boden unter den Füßen

Ein Film von Mareike Kreuzer

Ort Movimento Kino –Kottbusser Damm 22 – 10967 Berlin Kreuzberg

Veranstalter Vivantes Klinikum Am Urban - Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik

Eintritt 2,50 EUR

Podiumsdiskussion mit Gamma Bak - Psychiatrieerfahrene, Regisseurin & Open Dialogue Approach

Gudrun Weißenborn - Projektleitung Angehörige psychisch Kranker Landesverband Berlin e. V.

Prof. Dr. med. Andreas Bechdorf

Dr. med. Heike Helber Böhlen - Chefarzt der Kliniken für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik mit

Vivantes Klinikum Am Urban und Vivantes Klinikum im Friedrichshain

» Inhaltsverzeichnis

VERANSTALTUNGEN

16. Oktober 2019 **18:30 - 20:00 Uhr**

Vorträge der Landesstelle Berlin für Suchtfragen

Achtsamkeit und Selbstfürsorge

Referent: Dr. Thomas Schäfer,

Dozent für Ethik und Sozialphilosophie

Achtsamkeit wird immer populärer, da sie sich als sehr hilfreich im Leben und speziell für die Suchthilfe/soziale Arbeit erwiesen hat. Im Vortrag werden die positiven Funktionen deutlich gemacht sowie ihr Beitrag zur Selbstfürsorge.

Kosten 4 €

» Inhaltsverzeichnis

VERANSTALTUNGEN

16. Oktober 2019 **18.30 - 20.00 Uhr****Empowerment (Selbstbestimmung und Autonomie) bei Angst und Depressionen**

Stadtteilzentrum Neukölln Süd, Lipschitzallee 80, 12353 Berlin

Veranstalter: Stadtteilzentrum Neukölln Süd

Ein Abend für Betroffene und Angehörige mit Exponaten aus der Ausstellung „DIE SHITSHOW. Eine Ausstellung über Scheißgefühle.“

Kosten: 2 €

Tel: **030 605 66 00**

Mail: shkgropiusstadt@t-online.de

Internet: Weitere Infos siehe Internetseite: www.shitshow.de

» Inhaltsverzeichnis

VERANSTALTUNGEN

17. Oktober 2019 **18.00-21.00 Uhr****Unabhängige Beschwerdemöglichkeiten in den psychiatrischen Kliniken Berlins:
Unnötiges Übel oder wichtige Teilhabe?**

Ort Pinellodrom, Dominicusstraße 5-9, 10823 Berlin

Seit 2011 arbeitet die Beschwerde- und Informationsstelle Psychiatrie (BIP) als zentrale Anlaufstelle für Beschwerden im Bereich der psychiatrischen Versorgung in Berlin. Beschwerden können sich sowohl Psychiatrieerfahrene als auch Angehörige und Professionelle. Ein großer Anteil der Beschwerden entfällt dabei auf die psychiatrischen Kliniken. Bei Problemen und Beschwerden im Rahmen einer stationären Behandlung haben Patientinnen und Patienten auch die Option, sich an die Patientenfürsprecherinnen und -fürsprecher zu wenden. Zu Beginn des Jahres 2019 haben zudem die Berliner Besuchskommissionen ihre Arbeit aufgenommen. Ihre Aufgabe ist es, bei Besuchen von psychiatrischen Kliniken zu überprüfen, ob diese die Vorschriften des Berliner Gesetzes über Hilfen und Schutzmaßnahmen bei psychischen Krankheiten einhalten.

Ziel der Veranstaltung ist es, diese drei Beschwerdemöglichkeiten innerhalb des psychiatrischen Versorgungssystems in Berlin vorzustellen und nach einer Pause mit den Referentinnen und Referenten sowie Vertretenden von Betroffenengruppen, bezirklichen Beschwerdestellen und dem krankenhauseigenen internen Beschwerdemanagement über vorhandene Probleme in der stationär-psychiatrischen Versorgung und deren mögliche Lösungen zu diskutieren. Werden die Beschwerdewege genutzt? Welche Bedeutung haben die Vertretenden der Anlaufstellen für die Patientinnen und Patienten und welche Anliegen werden an sie herangetragen? Welche Lücken im Versorgungssystem fallen ihnen auf?

PROGRAMM FÜR DEN 17. OKTOBER 2019

18.00 Uhr Einführung in die Thematik durch Dr. Thomas Götz, Landesbeauftragter für Psychiatrie

18.15 Uhr Vorstellung der Arbeit der Patientenfürsprecherinnen und -fürsprecher durch Peter Beule (Alexianer Krankenhaus Hedwigshöhe) & Norbert Lasert (Vivantes Klinikum Wenckebach)

18.30 Uhr Vorstellung der Arbeit der Besuchskommission durch Patrizia Di Tolla (angefragt) und Sabine Haller (Mitglieder der Besuchskommission)

18.45 Uhr Vorstellung der Arbeit der BIP durch das BIP-Team

19.00 Uhr Pause 19.30 Uhr Podiumsdiskussion: Moderation durch Uwe Brohl-Zubert (Fachreferent für Psychiatrie, Paritätischer Wohlfahrtsverband)

- Beate Kesselmann, Beschwerdemanagement Alexianer St. Joseph Berlin-Weißensee
- Hakan Ayrimaz, Genesungsbegleiter Alexianer St. Hedwig Krankenhaus
- Eva-Maria Weber-Schramm, Landesverband Berlin der Angehörigen psychisch Kranker e.V.
- Brigitte Mielke, Vertrauens- und Beschwerdestelle Berlin-Spandau
- Jeweils eine vertretende Person der zuvor Sprechenden

20.50 Uhr Abschluss der Veranstaltung

Beschwerde- und Informationsstelle Psychiatrie (BIP)

Kontakt: Dr. Torsten Flögel

Grunewaldstraße 82 - 10823 Berlin

030 789 500 3612

floegel@gesundheitbb.de

www.psychiatrie-beschwerde.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

18. Oktober 2019 15:00 – 17:00 Uhr

Offene Tür im transit

Veranstalter: transit - psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle

Der „transit“ ist eine psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle mitten in Kreuzberg für junge Menschen bis 35 Jahren, deren Freund*innen und Angehörige. Immer freitags findet in den den Räumen von „transit“ die Offene Tür statt.

Zur offenen Tür ist jede*r, die oder der Fragen oder Beratungsbedarf zu psychosozialen Themen hat, herzlich eingeladen, in lockerer Atmosphäre mit den Mitarbeitenden vor Ort zu sprechen. Im Rahmen der 13. Berliner Woche der seelischen Gesundheit werden wir von der Jungen Selbsthilfe werden wir von der Jungen Selbsthilfe auch anwesend sein.

Nutzt die Chance und informiert Euch zusätzlich über das vielfältige Angebot in der Selbsthilfe besonders für junge Menschen.

Transit im Soulspace - Grimmstr. 16 - 10967 Berlin - 1. OG

Kontakt: Sebastian - Tel 030 284 766 47

Mail: kbs@ajb-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

18. Oktober 2019 18 - 21 Uhr

Workshop

Achtsam mit dir und mir

Selbsthilfekontaktstelle Steglitz-Zehlendorf, Königstr. 42/43, 14163 Berlin

Innerhalb der Woche der seelischen Gesundheit bieten wir unseren Gruppenteilnehmer*innen und nderen

Selbsthilfeinteressierten einen Workshop mit praktischen Übungen zur Entspannung und achtsamem Umgang mit sich selbst und Anderen.

Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Anmeldung: bitte telefonisch: 030 80 19 75 - 14

Internet: selbsthilfe@mittelhof.org

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

18. Oktober 2019 **15.00 - 16.30 Uhr**

Lachen verbindet – Lachyoga – Mitmachen und erleben!

Ort Kurpark Friedrichs-hagen, nördlich vom S Bhf Friedrichshagen (ausgeschildert)
Lachen schafft Nähe zum Menschen und Dis-tanz zu Problemen. Lachyoga kombiniert spielerische Lachübungen mit entspannenden Yoga-Atemtechniken. Dabei wird aus dem rein motorischen Lachen schnell ein herzhaftes, freudiges „echtes“ Lachen. Der Effekt: Ihre körperliche und seelische Gesundheit verbessern sich.

Gemeinsam werden wir unter freiem Himmel lachen und im Anschluss eine gesunde Kleinigkeit zu uns nehmen. Bitte bringen Sie sich genug zu trinken mit. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Eine Veranstaltung zur Woche der seelischen Gesundheit, in Kooperation mit: hauptstadt-lacht.de

Veranstalter Selbsthilfekontaktstelle Treptow-Köpenick
und Kontaktstelle PflegeEngagement Treptow-Köpenick

Tel 030-631 09 85

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

22. Oktober 2019 **16:00 – 18:50 Uhr**

Selbsthilfe-Forum

Angehörige im Mittelpunkt

– Welche Bedürfnisse haben Angehörige in der Selbsthilfe?

Nachbarschaftshaus Urbanstraße, Urbanstraße 21, 10961 Berlin

Veranstalter: SEKIS - Kompetenzzentrum Pflegeunterstützung - Landesvereinigung Selbsthilfe e.V.
Die Sorge um einen kranken oder pflegebedürftigen Menschen erfordert viel Aufmerksamkeit. Er erfordert Einsatz und kann über einen längeren Zeitraum sehr belastend sein. Angehörige (chronisch) kranker Menschen mit und ohne Pflegebedarf haben sich immer schon in Selbsthilfegruppen organisiert. Sie finden in der Berliner Selbsthilfe von Anbeginn Gehör und Raum für ihre spezifischen Bedürfnisse.

Wir möchten mit Ihnen – den Angehörigen - sprechen und Ihre Anliegen kennen lernen. Sie sind Dreh- und Angelpunkt in der Begleitung kranker Menschen in Ihrem Umfeld. Lassen Sie uns über Ihre Erfahrungen sprechen und hören, welchen Weg Sie gegangen sind.

Welche Unterstützung benötigen Sie?

Was macht Selbsthilfe für Angehörige von kranken oder pflegebedürftigen Menschen so wichtig?

Ein Angehöriger formulierte es so: „Es wird Zeit, uns auch selber wichtig zu nehmen, fürsorglich mit uns selbst umzugehen, Energie zu tanken, uns mit Menschen zu umgeben, von denen wir uns verstanden fühlen...uns einfach auszutauschen unter Gleichen und damit uns als Angehörigen in den Mittelpunkt zu stellen. Ohne die Selbsthilfe hätte ich das nie geschafft!“

- Verkehrsanbindung: Bus M41 - Haltestelle: Klinik am Urban oder Bus 140 - Haltestelle: Urbanstraße/ Baerwaldstraße

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

23. Oktober 2019 **17 Uhr**

Vortrag

Wie wird Brustkrebs heute behandelt?

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

Der Brustkrebsmonat Oktober rückt das Thema Brustkrebs in den Fokus. Es handelt sich hierbei um die häufigste Krebserkrankung der Frau, die aber heute gut behandelt werden kann. Welche Therapien in Frage kommen und wann und bei wem sie eingesetzt werden, veranschaulicht Brustkrebsexperte Prof. Dr. Jens-

Uwe Blohmer in seinem Vortrag.

Tel: **030 - 283 24 00**

Mail: info@berliner-krebsgesellschaft.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

24. Oktober 2019

Fortbildung

Junge Menschen – Junge Fragen!

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

Was brauchen junge Selbsthilfe Aktive, oder die, die es werden wollen in der Jungen Selbsthilfe?

Platz für alle Fragen, die der Alltag in den Gruppen mit sich bringt. Wo braucht es mehr Begegnung? Wo

mehr Bewegung? Was machen wir mit schwierigen Typen in unseren Treffen? Was, wenn keiner mehr

kommt? Und was, wenn es zu viele sind? Dürfen wir auch meditieren? Oder mit der Gruppe einfach

rausgehen? Oder uns in Kneipen treffen? Dieses Fortbildungsangebot schafft Raum für Fragen, die gerade

junge Menschen in der Selbsthilfe beschäftigen. Nach dem Motto „Alles kann, nichts muss“ darf hier alles

sein, was sein möchte. Die Fortbildung lädt dazu ein, eigene Themen aus der Arbeit in der Selbsthilfegruppe

mitzubringen. Durch kreative Methoden beginnt ein Prozess zum offenen Austausch. Das schafft Raum für

neue oder andere Sichtweisen. Hier können Lösungsansätze erarbeitet werden. Du suchst junge Menschen,

die wie Du Erfahrungen in der Selbsthilfe gesammelt haben?

Du hast den Mut, offen und ehrlich vielleicht auch unbequeme Bereiche anzusprechen? Du bist auf der

Suche nach einem offenen Austausch zu Selbsthilfe bezogenen Themen? Dann freuen wir uns auf Deine

Leitung: Anja Breuer, Birgit Sowade

Kosten: 6,00€

Tel: 030 394 63 64

Mail: junge-selbsthilfe@stadtrand-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

24. Oktober 2019 18-20.30 Uhr

Informationsveranstaltungen

Patiententag beim Deutschen Kongresses für Orthopädie und Unfallchirurgie 2019

Messe Berlin, 14055 Berlin, Eingang Süd, Großer Saal (Halle 1.2a)

Veranstalter: Hinweis der Rheuma-Liga Berlin

Informationsveranstaltung im Rahmen des Deutschen Kongresses für Orthopädie und Unfallchirurgie

(DKOU) mit den Vorträgen:

„Neue Entwicklungen in der Versorgungsstruktur bei muskuloskelettalen Erkrankungen“,

Dr. Andreas Gassen, Vorstandsvorsitzender der Kassenärztlichen Bundesvereinigung;

„Infektionsprophylaxe ? was kann der Patient zum Schutz seiner Prothese tun!“,

PD Dr. Andrej Trampuz, Berlin;

„Behandlung der Hüftarthrose gemäß der aktuellen Leitlinie“,

Prof. Dr. Georg Matziolis, Jena;

„Operative Behandlung der Kniearthrose unter Berücksichtigung der aktuellen Leitlinie“,

Prof. Dr. Andreas Halder, Sommerfeld;

„Wann ist ein Kunstgelenk nötig?“, Prof. Dr. Klaus-Peter Günther, Dresden sowie

Grußworten von Rotraut Schmale-Grede, Präsidentin Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband und der

Kongresspräsidenten Prof. Dr. Paul Alfred Grützner, Dr. Thomas Möller und Prof. Dr. Carsten Perka.

Wissenschaftliche Leitung und Moderation durch Frau Prof. Dr. Erika Gromnica-Ihle und Prof. Dr. Wolfgang

Rüther, Präsident der Deutschen Gesellschaft für Orthopädische

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

25. Oktober 2019

13:30 - 18:30 Uhr

21. Alzheimer-Symposium - Demenz: In Beziehung bleiben

Veranstalter: Alzheimer-Angehörigen-Initiative e. V.

Ort: **Roten Rathaus (Großer Saal)**

Der Mensch ist ein soziales Wesen, das ohne Beziehung nicht leben kann. Dies gilt für Menschen mit wie ohne Demenz gleichermaßen. Dass positive Beziehungen Wohlbefinden fördern, konflikthafte Beziehungen dagegen krank machen können, ist wissenschaftlich längst belegt. Störungen des Gedächtnisses und des logischen Denkens, aber auch nichtkognitive Symptome der Demenz wie Unruhe, Misstrauen und Reizbarkeit können die sozialen Kontakte erheblich belasten. Wir wollen fragen: Wie ändern sich Beziehungen durch die Demenz? Was geht verloren, was bleibt? Kann vielleicht sogar etwas Neues wachsen? Wie können wir mit unserer Kommunikation Kontakte positiv gestalten? Wie lassen sich die unterschiedlichen Bedürfnisse von Menschen mit Demenz und ihren Bezugspersonen so ausbalancieren, dass alle damit gut leben können? Ein spannendes Thema für uns und hoffentlich auch für Sie! Danke, wenn Sie auch in diesem Jahr mit uns in Beziehung geblieben sind oder treten werden!

- Dilek Kalayci (SPD) - (Senatorin für Gesundheit, Pflege und Gleichstellung, Berlin)
Grußwort
- Dr. Gerhard Enver Schrömbgens - (Botschafter a. D., betreuender Angehöriger, Berlin)
Die Liebe bleibt
- Dr. phil. Svenja Sachweh - (Buchautorin, Kommunikationstrainerin , Bochum)
Sahnebonbons für die Seele: Beziehungsgestaltung durch emotionsorientierte Kommunikation
- Erich Schützendorf - (Diplom-Pädagoge, Buchautor, ehemals Direktor der Volkshochschule Viersen)
Leiden oder leiden lassen? Auf der Suche nach Kompromissen zwischen Pflegenden und Menschen mit Demenz.
- Rosemarie Drenhaus-Wagner - (Vorsitzende der Alzheimer Angehörigen-Initiative e.V., Berlin)
Schlusswort

Anmeldung erbeten unter Telefon: (030) 473 78 995 oder AAI@Alzheimer.Berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

26. Oktober 2019 **10 - 17 Uhr**

Nein sagen ohne Schuldgefühle

Selbsthilfekontaktstelle Steglitz-Zehlendorf, Königstr. 42/43, 14163 Berlin

Veranstalter: Selbsthilfekontaktstelle Steglitz-Zehlendorf

Sie möchten sich gesund abgrenzen und selbstbestimmt Nein sagen können? In diesem Workshop lernen Sie, wie das geht. Sagen Sie Ja zum Nein!

Leitung: Simone Gerber, Trainerin&Coach.

Kosten: 25 €, erm. 20 €

Anmeldung: Bitte telefonisch: 030 80 19 75 - 14

Mail: selbsthilfe@mittelhof.org

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

28. Oktober 2019 **16:30 - 19:00 Uhr**

Workshop mit Irmhild Harbach-Dietz, Dipl. Psychologin und Gesundheitstrainerin

Umgang mit der Angst bei Krebserkrankung

Ort: Charité [Campus](#) Mitte - Charité (CCCC) - Invalidenstr. 80 | 10115 Berlin - Konferenzraum 3. Ebene (2. Obergeschoss)

Ziel dieses Workshops ist das Aufspüren der eigenen Ressourcen, die Reduktion der Angst durch Informationsvermittlung, Selbsterfahrung und Veränderung des Blickwinkels.

Neben entsprechenden Inputs werden :

Strategien entwickelt, wie ich mit meiner Angst umgehen kann. Was hilft mir in der Angstsituation konkret?

Mit den Ängsten in Kontakt treten und sie genauer betrachten.

Übungen aus dem Shin Jiutsu und dem NLP

Abschließende Trance zur Angstreduktion und Vertrauensstärkung

Veranstalter: Selbsthilfegruppe Brustkrebs in der Charité Berlin Mitte

Informationen und Anmeldung, [brunhild.dicks\(at\)gmx.de](mailto:brunhild.dicks(at)gmx.de)

Tel: 0304047401 / 017431133269

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

VERANSTALTUNGEN

28. Oktober 2019 **18.00 Uhr**

Informationsabend

Bluthochdruck

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

Veranstalter: Selbsthilfe Kontaktstelle im Stadtteilzentrum - Pankow

Was können wir selber tun, um Bluthochdruck zu senken oder zu vermeiden? Die Veranstaltung informiert über den Zusammenhang von Lebensweise und Bluthochdruck.

Referentin: Monika Fränznick, Gesundheitscoachin

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

» Inhaltsverzeichnis

VERANSTALTUNGEN

29. - 30. Oktober 2019 **Beginn 9 Uhr**

Tagung

Digitaler Kapitalismus

Friedrich-Ebert-Stiftung - Hiroshimastr. 17 - 10785 Berlin

Veranstalter: Friedrich-Ebert-Stiftung - Abt. Wirtschafts- und Sozialpolitik - Hiroshimastr. 17 - 10785 Berlin

Die Welt um uns wandelt sich rasant. Wir arbeiten mobil, handeln auf Plattformen und pflegen unsere Freundschaften im Internet. Bald wird unser Auto autonom fahren und unser Kühlschrank eigenständig für Nachschub sorgen können. Wir leben den digitalen Kapitalismus.

Aber bringt die neue Wirtschaft wirklich den versprochenen Fortschritt für alle oder nur enorme Macht und Profite für wenige? Führt die Digitalisierung unweigerlich zu mehr Ungleichheit – im wirtschaftlichen Wettbewerb, auf dem Arbeitsmarkt und bei Einkommen und Vermögen? Wie können wir die Rahmenbedingungen so gestalten, dass alle am Fortschritt teilhaben und von den Potenzialen der neuen Technologien profitieren?

Diskutieren Sie mit! Am 29. und 30. Oktober 2019 in der Friedrich-Ebert-Stiftung Berlin.

Melden Sie sich jetzt online an: <https://www.fes.de/digitalcapitalism/anmeldung>

Das Programm sowie weitere Informationen zum Kongress finden Sie auf unserer Kongress-Website:

<https://www.fes.de/digitalcapitalism>Anmeldung: <https://www.fes.de/digitalcapitalism/anmeldung>Mail: DigitalCapitalism@fes.deInternet: www.fes.de/digitalcapitalism

» Inhaltsverzeichnis

VERANSTALTUNGEN

30. Oktober 2019 **16.30 - 18 Uhr**

Vortrag

Rheumatage Tempelhof: Therapie bei Hüft- und Kniebeschwerden**Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V. (Veranstaltungsraum EG), Mariendorfer Damm 161a, 12107 Berlin**

„Ursachen und Möglichkeiten der konservativen Therapie bei Hüft- und Kniebeschwerden. Was kann ich selbst tun, um die Beschwerden zu lindern?“

Referentin: Sarah van der Zee, Physio-/Manualtherapeutin, Physiotherapie-Praxis Liesegang

Veranstalter: Selbsthilfegruppe Brustkrebs in der Charité Berlin Mitte

Zeit: 14.11.2019 16:30 Uhr

Ort:

Charité - Universitätsmedizin Berlin

Comprehensive-Cancer-Center

Charité Mitte (CCCC)

Invalidenstr.80

10115 Berlin

Konferenzraum 3.Ebene,
2. Obergeschoss

Links [Selbsthilfegruppe Brustkrebs in der Charité Berlin Mitte](#)

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

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

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

Viele Frauen sind so geprägt, auf schwierige Gefühle, belastende Lebenslagen mit Selbstkritik und Selbstabwertung zu reagieren. Mit diesem Kurs möchte ich Wege aufzeigen, einen wohlwollenden Umgang mit sich zu finden, die Selbstwahrnehmung zu vertiefen und die inneren kritischen Stimmen zu erkennen.

Sich eine innere Ausrichtung geben und eine freundschaftliche Beziehung zu sich zu pflegen.

Kursinhalte:

Gehirnforschung: Alarm – Antrieb – Fürsorge

wie komme ich in den Selbst- Fürsorgemodus?

Selbstmitgefühl statt Selbstverurteilung

frauenspezifische Aspekte

folgende Übungen werden gemeinsam praktiziert:

Achtsamkeitsübung

Meditation um Frieden mit den inneren Antreiberinnen zu schließen

Übungen zu Mitgefühl und Selbst-Mitgefühl.

Referenten: Dipl. Päd. Rike Schulz

Systematische Therapeutin, Wendo-Trainerin

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

30. Oktober 2019

18.30 - 20.00 Uhr

Wechseljahre – ganzheitlich gesehen

Informationsveranstaltung in Kooperation mit dem Frauen-Café Gropiusstadt e.V.

Stadtteilzentrum Neukölln Süd, Lipschitzallee 80, 12353 Berlin

Seit vielen Jahren steht die Hormontherapie in der Kritik, dennoch wird sie Frauen trotz nachgewiesener gesundheitlicher Risiken wieder zunehmend

empfohlen und verordnet. Und das, obwohl es gegen Beschwerden in dieser Lebensphase eine Vielzahl anderer hilfreicher Maßnahmen gibt. Wir

informieren Sie über Veränderungen in dieser Lebensphase, den Umgang mit Beschwerden und wie Sie diese lindern können sowie über die aktuellen Standards der Hormontherapie.

Kosten: 2 €

Tel: **030 605 66 00**

Mail: shkgropiusstadt@t-online.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

04. November 2019

18.00 - 20.00 Uhr

Achtsame Stimmarbeit

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

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

2 Euro | ermäßigt 1 EUR

Anmeldung Tel. 030 – 631 09 85

Mail eigeninitiative@ajb-berlin.de

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Dienstag, 5. November 17.00 Uhr

Montag, 25. November 18.00 Uhr

Hilfe zur Selbsthilfe: Resilienz stärken in sieben Schritten

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

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

Referentin: Annegret Corsing, Erfahrungsexpertin, Resilienztrainerin

Tel: 030 49 98 70 910

Mail: kis@hvd-bb.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

07. November 2019 15 - 18 Uhr

Informationsveranstaltung

Psychopharmaka und alternative Modelle

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

Veranstalter: Landesverband der Angehörigen psychisch Kranker ApK e.V.

Wir laden Sie herzlich ein zu unserer nächsten Veranstaltung

Sind psychiatrische Psychopharmaka alternativlos? Angesichts der um ca. 25 Jahre reduzierten Lebenserwartung von Menschen mit ernsten psychiatrischen Diagnosen suchen viele nach Alternativen zu potenziell toxischen Psychopharmaka. Um vorhandene und quälende Probleme in den Griff zu bekommen, suchen sie vor allem nach Alternativen zu Neuroleptika (Antipsychotika), Antidepressiva (Thymoleptika) und Phasenprophylaktika (Stimmungsstabilisatoren).

Wie wirken diese Substanzen? Mit welchen unerwünschten Wirkungen ist zu rechnen?

Wie kündigen sich chronisch werdende und evtl. lebensbedrohliche „Neben“-Wirkungen an?

Mit welchen Entzugsproblemen ist zu rechnen? Wie können diese minimiert werden?

Welche Formen alternativer Krisenbewältigung gibt es? Welche werden in Kliniken angeboten?

Welche alternativen Modelle institutionalisierter Unterstützung gibt es, welche alternativen Bewältigungsformen

im Rahmen organisierter Selbsthilfe und welche alternativen individuellen Herangehensweisen mit oder ohne Arzt bzw. Ärztin?

Was tun, wenn man die Erfahrung gemacht hat, dass man derzeit ohne diese Psychopharmaka nicht zurechtkommt?

Referent Peter Lehmann, Dr. phil. H.c., Dipl.-Pädagoge, Verleger in Berlin

Buchveröffentlichungen: „Der chemische Knebel – Warum Psychiater

Neuroleptika verabreichen“ (1986), „Psychopharmaka absetzen“ (Hg. 1998), „Neue Antidepressiva, atypische Neuroleptika – Risiken, Placebo-Effekte, Niedrigdosierung und Alternativen“ (2017 gemeinsam mit Volkmar Aderhold, Marc Rufer & Josef Zehentbauer).

Mehr siehe www.peter-lehmann.de

Moderation Gudrun Weißenborn

Projektleitung, ApK LV Berlin e.V.

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

14. November 2019 16:30 Uhr

Kurs

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

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

Veranstalter: Selbsthilfegruppe Brustkrebs in der Charité Berlin Mitte

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

Viele Frauen sind so geprägt, auf schwierige Gefühle, belastende Lebenslagen mit Selbstkritik und Selbstabwertung zu reagieren. Mit diesem Kurs möchte ich Wege aufzeigen, einen wohlwollenden Umgang mit sich zu finden, die Selbstwahrnehmung zu vertiefen und die inneren kritischen Stimmen zu erkennen. Sich eine innere Ausrichtung geben und eine freundschaftliche Beziehung zu sich zu pflegen.

Kursinhalte:

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

Selbstmitgefühl statt Selbstverurteilung
frauenspezifische Aspekte

folgende Übungen werden gemeinsam praktiziert: Achtsamkeitsübung, Meditation um Frieden mit den inneren Antreiberinnen zu schließen, Übungen zu Mitgefühl und Selbst-Mitgefühl.

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

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

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

20. November 2019 16 - 17:30 Uhr

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

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

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

21. November 2019 15-18 Uhr

Informationsveranstaltung

Psychosoziale Patientenverfügung

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

Wir laden Sie herzlich ein zu unserer nächsten Veranstaltung

Was ist das Besondere der PsychPaV?

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

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

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

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

Referent Peter Lehmann, Dipl.-Pädagoge

Mehr siehe www.peter-lehmann.de

Moderation Gudrun Weißenborn

Projektleitung, ApK LV Berlin e.V.

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

27. November 2019 Uhrzeit bitte erfragen

Vortrag

Methadon und Cannabinoide in der Schmerztherapie

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

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

Schmerzen im Rahmen einer Tumorerkrankung können neben akuten Anteilen auch Aspekte einer chronischen Schmerzerkrankung mit somatischen und psychischen Faktoren beinhalten. Ein multimodaler Behandlungsansatz, der den Schmerz als bio-psycho-soziale Symptomatik sieht, ist deshalb notwendig. Die Schmerztherapeutin Dr. West wird in ihrem Vortrag zeigen, welche Therapien heute zur Linderung von akutem wie chronischem Krebschmerz zur Verfügung stehen und welche Arzneimittel häufig eingesetzt werden. Cannabinoide und Methadon finden aus schmerztherapeutischer Sicht Erwähnung. Ihr Stellenwert bei der Behandlung von Schmerzen wird Dr. West vorstellen.

Anmeldung:

Tel 030 - 283 24 00

Mail info@berliner-krebsgesellschaft.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.

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