

## Inhaltsverzeichnis

|  |           |
|--|-----------|
| SEKIS IN EIGENER SACHE   | 4         |
| <b>Ella Wassink: Abschied von der Selbsthilfe</b>                                      | <b>4</b>  |
| <b>25 Jahre in der Selbsthilfe – aber nun ist Schluss</b>                              | <b>4</b>  |
| AKTUELLES  | 5         |
| <b>Zuwendungsbürokratie nimmt Überhand</b>   | <b>5</b>  |
| <b>Halt in unruhigen Zeiten: Selbsthilfe und Corona</b>                                | <b>5</b>  |
| <b>Wir suchen Ihre Fragen zum Thema „Corona und Rheuma“</b>                            | <b>6</b>  |
| SELBSTHILFEKONTAKTSTELLEN  | 6         |
| <b>Kostenlos virtuelle Räume für Selbsthilfegruppen</b>                                | <b>6</b>  |
| SELBSTHILFE  | 6         |
| <b>Betroffen von COVID-19 und auf Gruppensuche? #MitCoronaLeben</b>                    | <b>6</b>  |
| <b>Du bist nicht allein</b>  | <b>7</b>  |
| <b>rAus:sprechen – Gruppe für junge Menschen</b>                                       | <b>7</b>  |
| <b>Step into Motion - Online Sport für junge Menschen nach Krebserkrankung</b>         | <b>7</b>  |
| <b>Mutterlose Töchter</b>  | <b>8</b>  |
| <b>Leben mit Diabetes Typ II in Zehlendorf</b>   | <b>8</b>  |
| <b>Ess-Störungen Ü40</b>   | <b>8</b>  |
| <b>Migräne</b>   | <b>9</b>  |
| <b>Selbsthilfegruppe Angst &amp; Panik in Marzahn</b>                                  | <b>9</b>  |
| <b>Junge Selbsthilfegruppe Depression und (soziale) Ängste in Mitte</b>                | <b>9</b>  |
| <b>Offener Treff für Angst und Depression in Pankow</b>                                | <b>9</b>  |
| <b>Gruppe Depressionen U35</b>   | <b>10</b> |
| <b>Depression – positiv denken trotz Depression</b>                                    | <b>10</b> |
| <b>Borderline- Gruppen für Betroffene</b>  | <b>10</b> |
| <b>Trauer-Selbsthilfegruppe nimmt noch Teilnehmer auf</b>                              | <b>10</b> |
| <b>Depressionen-Alkohol-Trauma</b>   | <b>11</b> |
| <b>Autismus – Gruppe in Gründung in Pankow</b>   | <b>11</b> |
| <b>Stammtisch Junge Selbsthilfe wieder als reale Begegnung</b>                         | <b>11</b> |
| <b>Gruppenneugründung „Drink gespiked?“, Berlin</b>                                    | <b>11</b> |
| <b>Angehörigen-Stammtisch von MS Betroffenen</b>                                       | <b>12</b> |
| SELBSTHILFE ONLINE   | 12        |
| <b>Podcast-Projekt „Neben dir – der Podcast für Angehörige“</b>                        | <b>12</b> |
| <b>Online- und Telefon-Angebote der Selbsthilfe</b>                                    | <b>12</b> |
| <b>Online-Veranstaltungen der Deutschen Huntington-Hilfe</b>                           | <b>13</b> |
| BERATUNG DER SELBSTHILFE FÜR DIE SELBSTHILFE   | 13        |
| <b>Die Sozialberatung bei SEKIS findet seit Juni wieder in der Kontaktstelle statt</b> | <b>13</b> |
| <b>Peer-Beratung - Menschen mit Krisenerfahrung beraten Menschen in Krisen</b>         | <b>13</b> |
| <b>Projekt des knw Kindernetzwerk e.V.</b>   | <b>13</b> |
| <b>Soziale Beratung für Rheumakranke auch telefonisch</b>                              | <b>14</b> |
| MIGRATION  | 14        |
| <b>Erstes Treffen der persisch-sprachigen Frauengruppe im Mittelhof e.V.</b>           | <b>14</b> |
| <b>Übergänge in die/in der Selbsthilfe</b>   | <b>14</b> |
| <b>1 Selbsthilfe als vierte Säule im Gesundheitswesen</b>                              | <b>15</b> |
| <b>2 In der Gruppe Heimat finden</b>   | <b>15</b> |
| <b>3 Selbsthilfe als Teil der eigenen Arbeit</b>                                       | <b>15</b> |
| <b>4 Durch die Gruppe stärker werden</b>   | <b>16</b> |
| BARRIEREFREIHEIT   | 16        |

|                                    |   |           |
|------------------------------------|---|-----------|
|                                    | <b>Behinderten-Beauftragter fordert mehr für Barrierefreiheit in Arztpraxen zu tun</b>              | <b>16</b> |
|                                    | <b>Wege in die Beschäftigung durch Inklusion</b>  | <b>17</b> |
|                                    | <b>Infos über Selbsthilfe in Gebärdensprache</b>  | <b>17</b> |
|                                    | <b>Infos zu Corona in verschiedenen Sprachen</b>  | <b>17</b> |
| PATIENTENINTERESSEN                |   | 17        |
|                                    | <b>Aktualisierte Patienteninformationen: Depression und Magenkrebs</b>                              | <b>17</b> |
| FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN |   | 18        |
|                                    | <b>Schrittweise Wiederaufnahme unserer Fortbildungsveranstaltungen</b>                              | <b>18</b> |
|                                    | <b>Das Gruppentraining für aktive Mitglieder von Selbsthilfegruppen</b>                             | <b>18</b> |
|                                    | <b>Selbsthilfe entdecken -</b>  | <b>19</b> |
|                                    | <b>Gründung und Gestaltung muttersprachlicher Selbsthilfegruppen (arabisch)</b>                     | <b>19</b> |
|                                    | <b>Förderung der Selbsthilfe durch Krankenkassen</b>  | <b>19</b> |
|                                    | <b>Die eigene Prägung erkennen: Was hat meine Biografie mit meinem Verhalten in Gruppen zu tun?</b> | <b>20</b> |
|                                    | <b>Was macht mich stark? – Resilienz fördernde Möglichkeiten für Selbsthilfegruppen</b>             | <b>20</b> |
|                                    | <b>Wie geht Selbsthilfe? Regeln, Strukturen, Konzepte in der Arbeit von Selbsthilfegruppen</b>      | <b>21</b> |
| SELBSTHILFE UND PFLEGE             |   | 21        |
|                                    | <b>Schweigen ist Silber, Reden ist Gold!            10 Jahre PflegeSelbsthilfe</b>                  | <b>21</b> |
| PUBLIKATIONEN                      |   | 23        |
|                                    | <b>Selbsthilfe reloaded! - SoberGuides</b>  | <b>23</b> |
|                                    | <b>Ratgeber zu Demenzerkrankungen und Hilfsangeboten in Berlin</b>                                  | <b>23</b> |
| VERANSTALTUNGEN                    |   | 24        |
|                                    | 01. Oktober 2020 (Start) - Turnus: wöchentlich, 10    16 - 17 Uhr                                   | 24        |
|                                    | <b>Onlinekurs Yoga und Entspannung der Berliner Krebsgesellschaft</b>                               | <b>24</b> |
|                                    | 01. Oktober 2020    17-18.15 Uhr  | 24        |
|                                    | <b>Nach dem Krebs: So gelingt der Wiedereinstieg in den Beruf</b>                                   | <b>24</b> |
|                                    | 05. Oktober 2020    18:00 - 20:00 Uhr   | 25        |
|                                    | <b>Osteoporose-Prävention und Behandlung</b>  | <b>25</b> |
|                                    | 08. Oktober 2020    9:30–14:00 Uhr  | 25        |
|                                    | <b>Arbeiten 4.0 – Modebegriff oder Arbeitsform der Zukunft?</b>                                     | <b>25</b> |
|                                    | 09. Oktober 2020    14.00Uhr-19.30Uhr   | 25        |
|                                    | 10. Oktober 2020    10.00Uhr -15.30Uhr  | 26        |
|                                    | <b>Bundesverbands Psychiatrie-Erfahrener (BPE) Jahrestagung 2020 - ONLINE</b>                       | <b>26</b> |
|                                    | 10. Oktober 2020    11.00 – 18.00 Uhr   | 26        |
|                                    | <b>Wenn der Körper zum Feind wird - Sucht und Abhängigkeit als Folge von Traumatisierungen.</b>     | <b>26</b> |
|                                    | 12. Oktober        17:00 - 19:00  | 27        |
|                                    | <b>Welt-Rheuma-Tag: Corona und Rheuma</b>   | <b>27</b> |
|                                    | 10. Oktober 2020    11.00 – 18.00 Uhr   | 27        |
|                                    | <b>Wenn der Körper zum Feind wird - Sucht und Abhängigkeit als Folge von Traumatisierungen.</b>     | <b>27</b> |
|                                    | 14. Oktober 2020    Start: 16:30 Uhr - Startnummernausgabe 15.30 Uhr                                | 28        |
|                                    | <b>LAUF für seelische Gesundheit</b>  | <b>28</b> |
|                                    | 15. Oktober 2020    18 - 20 Uhr   | 29        |
|                                    | <b>Mit Ohren sehen - Blindenselbsterfahrung als Workshop mit Lavinia Knop</b>                       | <b>29</b> |
|                                    | 19. Oktober 2020    18.00 - 19.30 Uhr   | 29        |
|                                    | <b>Lesung Notizen aus der Corona-Zeit</b>   | <b>29</b> |
|                                    | 24. Oktober 2020    11.00–17.00 Uhr   | 29        |
|                                    | <b>Krise und Suizidalität</b>   | <b>29</b> |
|                                    | 27. Oktober 2020    9.30 – 16.45 Uhr  | 30        |
|                                    | <b>Resilienz – Ressourcen und Copingstrategien bei pflegenden Angehörigen</b>                       | <b>30</b> |
|                                    | 27. Oktober 2020    12 Uhr  | 30        |
|                                    | <b>3. Deutsche Zuckerreduktionsgipfel</b>   | <b>30</b> |
|                                    | 28. Oktober 2020    15:00 Uhr - 17:30 Uhr   | 31        |
|                                    | <b>Infoveranstaltung zum Budget für Arbeit</b>  | <b>31</b> |
|                                    | 30. Oktober 2020    16.00 - 17.30 Uhr   | 31        |
|                                    | <b>Märchen machen Mut: „Erzähl doch keine Märchen!“ – „DOCH!“</b>                                   | <b>31</b> |
|                                    | 31. Oktober 2020    14.00 - 18.00 Uhr   | 31        |
|                                    | <b>Alles (nicht) gesund (genug)?</b>  | <b>31</b> |
|                                    | 31. Oktober 2020    14:00 - 15:30 Uhr   | 32        |
|                                    | <b>Interaktives Informationsseminar: Bewegung &amp; Motivation</b>                                  | <b>32</b> |
|                                    | 02. November 2020    16 - 18 Uhr  | 32        |
|                                    | <b>Berliner Forum Gemeinwesenarbeit</b>   | <b>32</b> |

|   |  |           |
|---|--|-----------|
| 14. November 2020                       | ab 18.00 Uhr   | 32        |
|   | <b>HEROEN - ungewollt / chronisch / überwältigend!</b>                                   | <b>32</b> |
| 14. November 2020                       | 14:00 - 15:30 Uhr  | 33        |
|   | <b>Therapeutisches Boxen - Bewegungsangebot</b>  | <b>33</b> |
| 14. November 2020 und 15. November 2020 | jeweils 11-15 Uhr  | 33        |
|   | <b>Workshop: Psychiatrieerfahrung(en)</b>  | <b>33</b> |
| 20. November 2020                       | 10 – 12 Uhr  | 33        |
|   | <b>Übergänge in die/in der Selbsthilfe - Workshop-Reihe zu Migration und Selbsthilfe</b> | <b>34</b> |
| 28. November 2020                       | 16:00 - 17:30 Uhr  | 34        |
|   | <b>Bewegt von Musik - Bewegungsangebot</b>   | <b>34</b> |
| IMPRESSUM                               |  | 34        |

## Ella Wassink: Abschied von der Selbsthilfe



„Staatssekretär Tietze im Gespräch mit Ella Wassink beim Selbsthilfe-Festival 2018“

Liebe Leser\*innen des Newsletters von SEKIS,

vier Jahre lang habe ich SEKIS geleitet und war Geschäftsführerin von Selko e. V. – doch nun verschiebt es mich zurück zum Journalismus und ich verlasse leider zum Oktober 2020 die Selbsthilfe.

Ich möchte mich an dieser Stelle bei Ihnen allen bedanken und mich verabschieden.

Mein Dank geht dabei nicht nur an diejenigen, die ich in dieser Zeit kennen lernen durfte, sondern an alle, die in der Selbsthilfe in Berlin aktiv sind! Denn Sie alle sind zusammen ein starker Motor für die sehr vielfältige und aktive Selbsthilfelandchaft in Berlin. Mit Ihrem Engagement helfen Sie nicht nur sich selbst in schwierigen Situationen, sondern helfen auch allen, die in der gleichen Situation sind und sich in Ihren Gruppen austauschen.

Ein Highlight in meiner Zeit hier war vermutlich das Selbsthilfe-Festival Berlin im August 2018 auf dem Tempelhofer Feld. Hier haben sich trotz enormer Hitze viele Selbsthilfegruppen und -organisationen präsentiert, es wurden Lesungen gehalten, musiziert, Theater gespielt und Sport gemacht – ein wahres Feuerwerk an Ideen und Freude!

Ich bin dankbar für die schöne Zeit, die ich mit Ihnen und euch verbringen durfte und danke euch und Ihnen für das enorme Engagement in der Selbsthilfe!

Herzlichst Ella Wassink

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Marianne Stechow hört auf

## 25 Jahre in der Selbsthilfe – aber nun ist Schluss



25 Jahre lang hat Marianne Stechow ihre Osteoporose Selbsthilfegruppe bei SEKIS geleitet, nun – mit 84 Jahren – ist Schluss. Ella Wassink, Leiterin von SEKIS Berlin, überreicht ihr zum Abschied noch einen Blumenstrauß, dann räumen sie und ihre Mitstreiterinnen die Fächer in der Selbsthilfe-Kontaktstelle. „Mir hat die Selbsthilfe viel gegeben“ sagt die agile Rentnerin. „Vor allem, dass ich aufgrund meines Fachwissens auch von Ärzten und Professoren ernst genommen und sogar eingeladen wurde, hat mir als Person gut getan. Und mein Wissen konnte ich über die Jahre unzähligen Menschen, die sich zur Beratung und mit Fragen bei mir gemeldet haben, weitergeben. Ein tolles Gefühl!“ Leicht war der Weg dahin für Marianne Stechow nicht. Mit 50 Jahren erlitt sie den ersten Wirbelbruch – wie sich herausstellte aufgrund von Osteoporose. Es folgten Fehlbehandlungen

und -diagnosen und sie begann, sich selbst zu informieren und wurde so zur Fachfrau in eigener Sache. Nicht jeder Arzt, nicht jede Ärztin mag so eine selbstbewusste und kundige Patientin, musste sie feststellen. Aber unbeirrt davon hat sie ihr Wissen für sich selbst und für andere

eingesetzt und war so 25 Jahre lang eine äußerst kundige und dazu lebensbejahende Person in der Berliner Selbsthilfelandchaft. SEKIS wünscht Marianne Stechow noch viele Jahre bei guter Gesundheit und dankt ihr für ihren 25jährigen Einsatz für die Selbsthilfe!

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## AKTUELLES

Gemeinsames Positionspapier zur Zuwendungsbürokratie

### Zuwendungsbürokratie nimmt Überhand

Selko e. V., der Dachverband der Selbsthilfe-Kontaktstellen in Berlin (und Träger von SEKIS), der VskA (Verband für sozial-kulturelle Arbeit e.V. LV Berlin) und der Paritätischen Wohlfahrtsverband LV Berlin e.V. haben sich in einem Positionspapier gegen die sich immer mehr ausweitende Zuwendungsbürokratie ausgesprochen. Das Papier wurde Politikern, Verwaltungsstellen und Organisationen zugesandt. In der Hoffnung, dass wir in einem gemeinsamen Dialog mit dem Senat zu tragfähigen und sinnvollen Lösungen kommen, soll dies ein Vorstoß sein, um gemeinnützige Organisationen handlungsfähig zu halten.

Das Schreiben dazu hat folgenden Wortlaut:

"Gemeinnützige Organisationen sind die Grundlage für eine vielfältige, demokratische und solidarische Gemeinschaft. Sie übernehmen soziale Aufgaben im Sinne des Subsidiaritätsprinzips und tragen damit entscheidend zum Funktionieren unseres demokratischen Sozialstaates bei.

Für diese systemrelevanten Aufgaben erhalten sie Gelder aus unterschiedlichen Förderprogrammen und Finanzierungen. Doch die Abwicklung und Prüfung von Zuwendungen erzeugt bei gemeinnützigen Organisationen oft bürokratischen Aufwand ohne Nutzen für Staat oder Gesellschaft. Um nachhaltiges, wirksames Handeln der Akteure im Sinne der bewilligten Förderung zu stärken, braucht es vor allem Transparenz, Wirtschaftlichkeit und Fachlichkeit statt Zuwendungsbürokratie!

Welche Schritte hierfür notwendig sind, beschreibt das gemeinsame Positionspapier des Verbandes für sozial-kulturelle Arbeit e.V. LV Berlin (VskA), des Vereins zur Förderung von Selbsthilfe-Kontaktstellen e. V. (Selko) sowie des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes LV Berlin e.V.

Die dort aufgeführten Vorschläge sind als Diskussionsgrundlage einer wirkungsorientierten Zusammenarbeit zwischen Zuwendungsgebenden und Zuwendungsnehmenden zu verstehen. Wir freuen uns auf eine produktive Diskussion!"

[Das Papier kann hier heruntergeladen werden.](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## AKTUELLES

Pressemitteilung des Länderrates der Selbsthilfekontaktstellen

### Halt in unruhigen Zeiten: Selbsthilfe und Corona

Bei ihrer bundesweiten Tagung am 15. und 16. September in Leipzig resümierten Vertreter\*innen der Landesarbeitsgemeinschaften der Selbsthilfekontaktstellen und der landesweiten Selbsthilfekontaktstellen ihre Erfahrungen während der Corona-Pandemie. Während des Lock-Downs waren Selbsthilfekontaktstellen zentrale Anlaufstellen, die ihre Informations- und Vermittlungsangebote für Selbsthilfegruppen durchgängig aufrechterhielten. Verzweifelte Aktiven aus der Selbsthilfe, denen der Rückhalt aus den Gruppentreffen fehlte, machten sie Mut und waren Ansprechpartner. Neben Beratungen am Telefon organisierten sie digitale Informations- und Austauschangebote wie virtuelle Selbsthilfetreffs oder Gruppentreffen im Freien. Die Möglichkeit, mit anderen im Kontakt zu bleiben half vielen Betroffenen, soziale Isolation auszuhalten und Vereinsamung vorzubeugen. Von der Öffentlichkeit nicht wahrgenommen, zeigte sich in der Coronakrise die Systemrelevanz der gemeinschaftlichen Selbsthilfe für die Zivilgesellschaft umso mehr. Für die Mitarbeitenden der professionellen Selbsthilfeunterstützung war das Managen dieser Krisensituation erheblich erschwert. Denn der Selbsthilfebegriff fehlt in COVID-19-Verordnungen und Hygieneempfehlungen. Selbsthilfegruppen als zentrale Ergänzung der gesundheitlichen und sozialen Versorgung haben viele Entscheidungsträger in Politik und Verwaltung schlichtweg nicht „auf dem Schirm“. Trotzdem müssen Selbsthilfekontaktstellen Abstandsregeln einführen und Mindestabstände gewährleisten. Die bisherigen Raumkapazitäten genügen nicht mehr: mehr Räume sind dringend erforderlich, damit möglichst viele Selbsthilfegruppen sich wieder regelmäßig treffen können. Die Vertretungen der Selbsthilfekontaktstellen fordern daher von der Politik:

- Unterstützung bei der Raumsuche für Gruppentreffen durch Kommunen
- Einbeziehung der Selbsthilfe bei der Planung von (Infektions-) Schutzmaßnahmen;
- Berücksichtigung der Selbsthilfe bei Förderprogrammen zur Stärkung der digitalen Infrastruktur
- Sicherung der personellen und sächlichen Ausstattung von Selbsthilfekontaktstellen
- Einsetzung eines Selbsthilfe-Beauftragten des Bundes und der Länder

Ansprechpartnerin: Dr. Jutta Hundertmark-Mayser

NAKOS, Otto-Suhr-Allee 115, 10585 Berlin, Tel. 030 / 31 01 89 60, E-Mail: [selbsthilfe@nakos.de](mailto:selbsthilfe@nakos.de)

28.09.2020

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## AKTUELLES

### Wir suchen Ihre Fragen zum Thema „Corona und Rheuma“

Teilen Sie uns gerne schriftlich an [zirp@rheuma-liga-berlin.de](mailto:zirp@rheuma-liga-berlin.de) mit, was Sie zu diesem Thema aktuell interessiert und welche Fragen wir unseren Experten am Welt-Rheuma-Tag stellen sollen.

[https://rheuma-liga-berlin.de/wp-content/uploads/2020/09/RLB\\_Flyer\\_Weltrheumatag-2020-AK06-web.pdf](https://rheuma-liga-berlin.de/wp-content/uploads/2020/09/RLB_Flyer_Weltrheumatag-2020-AK06-web.pdf)

„Rheuma und Corona“: Sie fragen, unsere Experten antworten  
Gemeinsam mit namhaften Experten finden wir eine Antwort.

Ort: Begegnungshalle des Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V. Eingang Mariendorfer Damm 159/161 12107

Berlin und als Livestream im Internet unter [www.rheuma-liga-berlin.de](http://www.rheuma-liga-berlin.de) verfolgbar

Gemeinsam mit namhaften Rheumatologen wollen wir den vielen Fragen unserer Mitglieder und Interessierten nachgehen, die sie zum Thema „Rheuma und Corona“ haben

Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFEKONTAKTSTELLEN

### Kostenlos virtuelle Räume für Selbsthilfegruppen

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

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

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

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

### Betroffen von COVID-19 und auf Gruppensuche? #MitCoronaLeben

Die Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung der Selbsthilfe (NAKOS) hat eine Anfrage eines Corona-Betroffenen mit Langzeitfolgen erhalten. Dieser sucht neben Hinweisen zu Therapien auch Kontakt zu Gleich-betroffenen zum Erfahrungsaustausch und gegenseitiger Unterstützung. Aktuell werden von den bundesweiten Landeskontaktstellen und -arbeitsgemeinschaften Informationen gesammelt, ob es Betroffene gibt, die sich zusammenschließen wollen oder zumindest mit anderen austauschen möchten. Hier finden Sie die Kontaktdaten der NAKOS: <https://www.nakos.de/kontakt/>. Sie vermitteln die Kontakte weiter, solange es vor Ort noch keine Gruppen zum Thema gibt.

Betroffene in Berlin können sich gern an SEKIS wenden, um eine Selbsthilfegruppe aufzubauen (live oder digital). Hier finden Sie unsere Kontaktdaten: <https://www.sekis.de/kontakt/>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Junge Selbsthilfe - Info-Cafe

## Du bist nicht allein

Du bist zwischen 14 und 18 Jahren, im Struggle mit Deinem Leben und wünschst Dir Austausch mit Gleichgesinnten? Du kennst Depressionen, Mobbing oder körperliche Einschränkungen aus eigener Erfahrung?

Dann komm vorbei, lerne die Junge Selbsthilfe Berlin kennen und erhalte in einer Short-Version von Gruppenaustausch einen ersten praktischen Einblick:

|             |  |
|-------------|--|
| <b>Wann</b> | <b>Freitag, 16. Oktober 2020</b>               |
|             | 15:00 - 20:00 Uhr Themen des Gruppenaustauschs |
|             | 16:00: Ess-Störung                             |
|             | 17:30: Mit dem Körper in der Krise             |
|             | 19:00: Depression                              |

Alle Gruppen werden von jungen Aktiven aus der Selbsthilfe moderiert

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

Kontakt Anja Breuer

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

030 394 63 64

Insta: @jungeselbsthilfeberlin

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Junge Selbsthilfe

## raus:sprechen – Gruppe für junge Menschen

Immer donnerstags 15.00 – 18.00 Uhr

Du kriegst die Krise? Gib ihr eine Stimme! Problemen gemeinsam begegnen. Gruppe für junge Menschen zwischen 18 und 35 Jahren

قال اح كنت اجأ؟

اعم لكل ذة ج اوم عي طتسن ان عم لص اوتو توصلا ان طعأ

مساءً قس داسلا ع اسلا يتح قتل اثل ع اسلا نم س يمخ موي لك . عاماً 35 يتح 18 رمع نم ع وم جم

You're getting a hive? Give it a voice! Tackling problems together.

Group for young people between 18 and 35 Years Thursdays 3pm to 6pm

raus sprechen // Wir reden uns Bedrückendes von der Seele. Wir sagen, was uns wichtig ist und was wir brauchen! raus:sprechen // Wir finden Worte, treten in Beziehung zueinander und reden mit. Indem wir nach draußen sprechen, werden wir aktiv! Aus:sprechen // Wir nehmen uns Zeit, Gedanken zu Ende zu denken. Wir denken und reden ohne Druck.

ابم شدحتن س، ان ل خ ادب ام ج رخنل ، حورلا نم قم عب شدحتن انوع د // ري بعتلا

كذت . علنا اب شدحتن ل ض عب عم تامل لكل ل لصتت ، تامل لك دجنس // فصولا ي نحن ابم وجاتحن نحن!

إنشطاء نوكنس ج راخلل شدحتن ام دنع

ع اسلا م اهل كرتنل و اهتي ان ي ل انراكفأ عم ري سنل ، تقولا ذخانل // ري كفتلا

. دو دح و أ طض نو هب دحتن و ركفن نحن . قل اطنلال

out spoken // We talk about what brings us down and bring it out. We speak about what is important to us and what we need! speak:up // We find words, relate to each other and participate. By speaking out we become active! speak:out // We take time to think our thoughts through to the end. We think and talk without pressure.

Psychosoziale Initiative Moabit e.V. Kontakt- und Beratungsstelle „Treffpunkt Waldstraße“

Waldstrasse 7, 10551 Berlin

[www.waldstrasse7.de](http://www.waldstrasse7.de)

WhatsApp

+49-1781376552 raussprechen@waldstrasse7.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Junge Selbsthilfe

## Step into Motion - Online Sport für junge Menschen nach Krebserkrankung

Dieses wissenschaftlich begleitete, vierwöchige Online-Programm für junge Erwachsene nach einer Krebserkrankung, unterstützt Dich dabei, individuell passende Bewegungsformen & Sportarten zu finden



und diese realistisch in Deinen Alltag einzuplanen. Du baust dir Deinen persönlichen GesundheitsWerkkasten, Strategien die Dir helfen dein Gesundheitsverhalten auch bei Schwierigkeiten beizubehalten. Du tust Dir jetzt und zukünftig Gutes, indem du Bewegung in deinen Alltag einbindest und dadurch Deine Gesundheit & Lebensqualität stärkst, eventuelle Nebenwirkungen minderst und das Risiko einer Zweiterkrankung senkst. Deine Meinung zählt, Deine Meinung bewegt! Dein Feedback zum Programm wird über Fragebögen der Deutschen Sporthochschule Köln aufgenommen und analysiert. Dadurch hilfst Du dabei solche Kurse zukünftig als festes, kostenloses Angebot in das derzeit noch eher lückenhafte Versorgungsprogramm für junge Erwachsene in der Krebsnachsorge zu integrieren. Ein weiterer Grund der Teilnahme ist, dass das Angebot kostenlos und ortsunabhängig ist. Das ist ein klarer Vorteil für Dich, da es Dir eine maximale Flexibilität in der wöchentlichen Gestaltung bietet.

ZEITRAUM: Oktober / November  
Registrierung: <https://www.step-into-motion.de/>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

### Mutterlose Töchter

Erfahrungsaustausch über den frühen Mutterverlust in der Kindheit und dessen Folgen bis heute - 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 und nicht richtig "zugehörig". Manche von uns bringen ihre wiederkehrenden Trauerphasen bzw. depressiven Gefühle nicht einmal in Zusammenhang mit dem frühen Mutterverlust, ihren Ersatz- und Folgehandlungen wie z.B.: zu viel Essen, Karrieresucht, riskanter Lebenswandel, Süchte aller Art, gewollte Kinderlosigkeit usw...

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

Kontakt über SEKIS Charlottenburg-Wilmersdorf  
Bismarckstr. 101 – 10625 Berlin  
Tel.:030 890 285 38  
[selbsthilfe@sekis-berlin.de](mailto:selbsthilfe@sekis-berlin.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

### Leben mit Diabetes Typ II in Zehlendorf

Für alle zwischen 30 und 60, die mit beiden Beinen im Leben stehen und mit Diabetes Typ II langfristig gesund leben möchten. Möchtest Du dich über Informationen und Erfahrungen zu Schwierigkeiten im Alltag austauschen und gemeinsam Strategien dazu entwickeln?

Lerne Menschen kennen, denen es genauso geht und lass uns gegenseitig unterstützen/motivieren. Offene Gespräche und Erfahrungsaustausch mit Menschen mit der Erkrankung und in ähnlicher Lebenssituation. Gemeinschaft für Orientierung und mehr Halt im Leben.

#### Treffen jeden 1. und 3. Dienstag 17-18.30 Uhr

in der Selbsthilfekontaktstelle Steglitz-Zehlendorf im Mittelhof e.V.  
Anmeldung unter **030-801 975 14** oder [selbsthilfe@mittelhof.org](mailto:selbsthilfe@mittelhof.org)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

### Ess-Störungen Ü40

Warum eine gesonderte Gruppe? Lebensthemen ändern sich im Laufe der Zeit! Zum Glück ;-)  
Für alle, die ihre Essstörung loslassen wollen und sich dabei Unterstützung wünschen. Die Selbsthilfe bietet einen geschützten Raum, in dem Du auf Akzeptanz, Verständnis und gegenseitige Unterstützung stößt. In dem Du Deine Sorgen, Ängste und Zweifel, aber auch Deine Erfolge und Glücksmomente, teilen kannst. Es soll ganz ungezwungen ablaufen. Wir treffen uns regelmäßig ohne große Auflagen in der Selbsthilfekontakt und Beratungsstelle StadtRand gGmbH in Berlin-Moabit und tauschen uns aus über das, was Freunden/ dem Partner/ der Familie meist schwer fällt zu verstehen.



**Termin** 1. und 3. Donnerstag im Monat  
**Zeit** 16:00 - 17:30 Uhr  
**Ort** Perleberger Str. 44 / 10559 Berlin  
**Kontakt** info@ana-dismissed.de oder Tel 030 37 007 606

» [Inhaltsverzeichnis](#)

#### SELBSTHILFE

Gruppengründung

### Migräne

Dies ist das Jahr von Mut und Tat -gründet doch mit mir eine Migräne-Selbsthilfegruppe! Zum Austausch über das was hilft und gerne auch zu gemeinsamen Entspannungsübungen, Meditation oder was uns so einfällt. Einmal im Monat.

Bei Interesse melden Sie sich bitte im-Selbsthilfetreffpunkt im Nachbarschaftsheim Schöneberg  
-Tel.: 859 951 330/333

E-Mail: [selbsthilfe@nbhs.de](mailto:selbsthilfe@nbhs.de) Viele Grüße Alexandra

» [Inhaltsverzeichnis](#)

#### SELBSTHILFE

### Selbsthilfegruppe Angst & Panik in Marzahn

Eine Angststörung ist eine einschneidende Erkrankung, welche das Leben unnötig schwer macht. Oftmals können Außenstehende das Gefühl von Panikattacken und Rückzug nicht verstehen. Wir möchten uns in unseren Gruppen von Betroffenen darüber austauschen und verstanden werden. Uns geht es nicht um Jammern, sondern wir wollen uns gegenseitig Tipps geben, wie wir im Alltag damit umzugehen lernen können. Aktuell haben wir freie Plätze in 2 Gruppen:

**jeden Montag um 16:00 Uhr und**

**jeden Mittwoch um 11:00 Uhr,**

jeweils im Raum 2 der SHK. Interessenten melden sich bitte vorher bei uns in der Kontaktstelle:

Alt-Marzahn 59 A, 12685 Berlin, Tel.: 5425103 oder per Mail an [selbsthilfe@wuhletal.de](mailto:selbsthilfe@wuhletal.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

#### SELBSTHILFE

Weitere Teilnehmende gesucht:

### Junge Selbsthilfegruppe Depression und (soziale) Ängste in Mitte

**jeden Freitag 18.00 - 19.30**

Wir suchen Teilnehmer\*innen (18 - 35 Jahre) für unsere in der Gründung befindliche Junge Selbsthilfegruppe. Es geht um die Themen Depression und (soziale) Ängste. Oft hängen beide Themen eng miteinander zusammen. Wir möchten uns jede Woche in einem Gruppenraum in Moabit (an der U9) treffen und dort in einem geschützten Rahmen einander zuhören und Erfahrungen austauschen.

Gegenseitiges Zuhören und dynamisches aufeinander Eingehen stehen im Vordergrund. Jede\*r kann aus eigener Perspektive Anregungen einbringen und so den Möglichkeits-Horizont der anderen erweitern.

Interesse? Dann schreib' eine Email an: [selbsthilfe-aud@protonmail.com](mailto:selbsthilfe-aud@protonmail.com)

Das Treffen wird in der Selbsthilfe – Kontakt und Beratungsstelle Berlin Mitte

**Perleberger Str. 44 | 10559 Berlin** stattfinden.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

#### SELBSTHILFE

### Offener Treff für Angst und Depression in Pankow

per Video-Chat (Jitsi) 22.09.2020 - 18 bis 19:30 Uhr (Online-Treffen)

und auch persönliche Treffen (maximal 5 Teilnehmer\*innen pro Treffen + 2 Moderator\*innen)

06.10.2020 - 10:00-11:30 Uhr (Präsenztreffen) 13.10.2020 - 18:00-19:30 Uhr (Präsenztreffen)

20.10.2020 - 10:00-11:30 Uhr (Online-Treffen) 27.10.2020 - 18:00-19:30 Uhr (Präsenztreffen)

**Vorherige Anmeldung bitte über: [offenertreff-kispankow@web.de](mailto:offenertreff-kispankow@web.de) oder Telefon: 030 49 98 70 910**

Fühlen Sie sich auch häufig bedrückt, antriebsarm oder niedergeschlagen? Sie können den normalen Alltag nicht mehr bewältigen? Kennen Sie das Gefühl von Sinnlosigkeit und Leere? Haben Sie spezifische oder unspezifische Ängste? Oder Sie haben schon die Diagnose Depressionen, Burnout, wiederkehrende depressive Episoden, Angst- und Panikstörung oder Phobien? Sie haben vor, Ihre guten Vorsätze sowie Methoden, Strukturen und Gelerntes in Ihren Alltag mitzunehmen, haben aber das Gefühl, es irgendwie

nicht allein in die Tat umsetzen zu können? In unserem offenen Treffen können Sie sich informieren, ob eine Selbsthilfegruppe eine Möglichkeit für Sie ist, sich Unterstützung durch Gleichbetroffene zu holen. Die Treffen werden von Betroffenen aus schon langen bestehenden Gruppen begleitet, die Ihnen zuhören und gerne Ihre eigenen Erfahrungen an Sie weitergeben.

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

Kontakt Tel 030 49 98 70 910, [kis@hvd-bb.de](mailto:kis@hvd-bb.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

### Gruppe Depressionen U35

Wir suchen weitere Teilnehmer für unsere neue Gruppe zwischen 18 & 35 Jahren

Fühlst Du Dich mit der Depression manchmal mut- und hoffnungslos? Brauchst Du jemanden an Deiner Seite, der Dich versteht? Das ist möglich in einem wöchentlichen Treffen mit uns! In der Selbsthilfegruppe sprechen wir darüber, wie wir mit der Diagnose Depression umgehen und suchen gemeinsam nach Wegen, um trotz der Erkrankung ein möglichst erfülltes Leben führen zu können. Bitte meldet Euch an! Die Gruppe trifft sich jeden Dienstag um 17:45 Uhr in der Selbsthilfekontaktstelle Marzahn-Hellersdorf, Alt Marzahn 59A, 12685 Berlin, Telefon 030/5425103 oder Mail [selbsthilfe@wuhletal.de](mailto:selbsthilfe@wuhletal.de)

Kontakt: Tilmann Pfeiffer - Selbsthilfe-, Kontakt- und Beratungsstelle Marzahn-Hellersdorf  
Alt Marzahn 59a, 12685 Berlin  
Tel.: 030 / 542 510 3 Internet: [www.wuhletal.de/Selbsthilfe.html](http://www.wuhletal.de/Selbsthilfe.html)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

Zwei Gruppen in Gründung in Hohenschönhausen

### Depression – positiv denken trotz Depression

Fühlen Sie sich häufig bedrückt, antriebsarm und traurig? Wächst in Ihnen das Gefühl der Sinnlosigkeit und Leere und die Frage: Warum lebe ich eigentlich?

Vielleicht hilft auch Ihnen das Gespräch in einer Selbsthilfe-Gruppe. Ein Schwerpunkt unserer Treffen soll der Umgang mit Depression im Alltag sein. Bitte melden Sie sich telefonisch an.

Wo: Selbsthilfe Kontaktstelle Horizont, Ahrenshooper Str. 5, 13051 Berlin

Kontakt: Tel 030 9621033, [Info@selbsthilfe-lichtenberg.de](mailto:Info@selbsthilfe-lichtenberg.de)

Wenn Sie teilnehmen möchten, bitten wir um vorherige Anmeldung

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

### Borderline- Gruppen für Betroffene

Bist du manchmal Himmel hoch jauchzend und im nächsten Moment tief betrübt, fühlst dich innerlich leer, hast den Drang dich selbst zu verletzen? Überfluten dich manchmal deine Gefühle? Dann sei herzlich Willkommen in unserer Gruppe.

**Termin** Dienstag 20 Uhr, Anmeldung erforderlich!

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

**Kontakt** Tel 030 49 98 70 910, [kis@hvd-bb.de](mailto:kis@hvd-bb.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

### Trauer-Selbsthilfegruppe nimmt noch Teilnehmer auf

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 eine neue Selbsthilfegruppe. Hier finden sich Menschen, mit denen Sie Ihre Trauer im offenen Gespräch teilen können.

**Wir treffen uns jeden Dienstag**

in der Selbsthilfe-, Kontakt- und Beratungsstelle Marzahn-Hellersdorf, Alt Marzahn 59A, 12685 Berlin. Sie können sich gern bei uns anmelden unter **Tel 030 / 5425103**.

Unabhängig davon suchen wir noch Betroffene für eine Junge Selbsthilfegruppe zum Thema Trauer, welche abends stattfinden könnte.

## SELBSTHILFE

**Depressionen-Alkohol-Trauma**

Wir suchen weitere Teilnehmer für unsere neue Gruppen  
Ist eine Suchterkrankung auf eine Depression oder ein Trauma zurückzuführen? Ist eine Depression Ergebnis einer Suchterkrankung? Wie bedingen sich Depression, Alkohol, Trauma oder eventuell auch Tabletten untereinander? Gibt es für Betroffene Möglichkeiten, durch Selbsthilfe wieder eine Balance in das eigene Leben zu bringen und dabei suchtmittelfrei zu leben und die Depressionen einzudämmen? Unsere neue Selbsthilfegruppe möchte sich mit diesen Fragen beschäftigen. Dafür sammeln wir weitere Interessenten.

**Wir treffen uns jedem Mittwoch um 18:00 Uhr**

im Stadtteilzentrum Mosaik, Altlandsberger Platz 2, 12685 Berlin.

Meldet Euch an unter **Tel 030 / 5425103**

» Inhaltsverzeichnis

## SELBSTHILFE

Gruppengründung

**Autismus – Gruppe in Gründung in Pankow**

Eine neue Gruppe für Erwachsene mit Autismus wird am Standort Pankow gegründet. Interessierte bitte in der KIS melden.

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

Kontakt Tel 030 49 98 70 910, [kis@hvd-bb.de](mailto:kis@hvd-bb.de)

Anmeldung erforderlich

» Inhaltsverzeichnis

## SELBSTHILFE

**Stammtisch Junge Selbsthilfe wieder als reale Begegnung**

**Termin ab 19 Uhr – WIEDER IM CAFE A-HORN!!!**

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!

Zu unserem Stammtisch Junge Selbsthilfe an jedem letzten Dienstag im Monat,

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

Das Café ist barrierefrei. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Wir werden einen Tisch im Außenbereich des Cafés besetzen. Ein Aufsteller mit unserem Stammtischlogo wird auf unserem Tisch zu sehen sein, damit wir für Dich gut erkennbar sind.

Sollten die Plätze nicht ausreichen, (da es zurzeit nicht möglich ist zu reservieren), werden wir spontan an das angrenzende Spreeufer wechseln.

Der Stammtisch Junge Selbsthilfe ist eine Initiative des Projekts Junge Selbsthilfe Berlin-Mitte / StadtRand gGmbH [junge-selbsthilfe@stadtrand-berlin.de](mailto:junge-selbsthilfe@stadtrand-berlin.de)

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

» Inhaltsverzeichnis

## SELBSTHILFE

Junge Selbsthilfe

**Gruppenneugründung „Drink gespiked?“, Berlin**

**Gründungsort und Termin noch offen**

Das Thema: **Szene, Drogen & Beziehungen** beschäftigt dich? Dir ist ungewollt etwas ins Getränk getan worden? Wir sind Hannah und Sophia.

In erster Linie geht es uns um die Möglichkeit über **ungewollte Erlebnisse in der Feier- und Drogenszene** zu sprechen, welche in unserer Gesellschaft tabuisiert und/oder schambehaftet sind.

Es ist nicht leicht sich über manches auszutauschen, wir wollen uns aber gegenseitig unterstützen und einen gesunden Umgang mit der eigenen Geschichte entwickeln. Alle Gefühle und Gedanken sind möglich und willkommen.

Wenn du dich angesprochen fühlst und dich mit anderen jungen Frauen über ihre Erfahrungen austauschen willst,

schreib uns einfach an. Wir wollen euch einen offenen Raum zum Sein, Reden und Stärken geben.

Hannah und Sophia

per Mail: [dinkgespiked@gangway.de](mailto:dinkgespiked@gangway.de)

oder auf Instagram: #drink\_gespiked

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

Junge Selbsthilfe

### Angehörigen-Stammtisch von MS Betroffenen

**2. Freitag im Monat**

**18.00 – 20.00Uhr | Start: 11.09.2020**

Uns ist es wichtig Angehörigen eine Möglichkeit zu geben, sich eine Auszeit zu nehmen. Sowie in einen konstruktiven, lustigen, vor allem aber empathischen Austausch mit Gleichgesinnten zu gehen. Eigene Erfahrungen im Umgang mit dem MS Betroffenen, Sorgen und Ängste, sowie aber auch die schönen Dinge miteinander zu teilen.

Unsere Definition von Angehörigen entspricht nicht ausschließlich die direkte Verwandtschaft, sondern integriert Freunde, Bekannte, Arbeitskollegen uvm. im Alter ab 18 Jahre.

Der Stammtisch findet jeden 2. Freitag, in der Zeit von 18 -20Uhr statt. Es werden wechselnde Lokale im Raum Berlin sein. Wir sind bestrebt 2-3 Stammlokale zu finden, damit unser Treffen für jeden Teilnehmer gut erreichbar ist. Wenn der Tag und/oder die Uhrzeit keine Resonanzen finden, sind wir selbstverständlich bereit an einer Lösung zu arbeiten. Dabei ist es uns wichtig, die vorhandenen Teilnehmer einzubeziehen und ihre Bedürfnisse bestmöglich zu berücksichtigen.

1x im Quartal bieten wir 1 Angebot an, wie z.B. Austausch mit der Geschäftsführerin der DMSG Berlin, Austausch mit Sozialarbeitern oder mit dem Vorstand der DMSG Berlin, einem Neurologen uvm..

Anmeldung bitte per Mail:

[angehoerigenstammtisch@gmx.de](mailto:angehoerigenstammtisch@gmx.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE ONLINE

### Podcast-Projekt „Neben dir – der Podcast für Angehörige“

Wir sind ein junges, dreiköpfiges Team und im sozialen Bereich tätig. Die Arbeit mit Angehörigen begegnet uns tagtäglich – und wir waren auch schon selbst in dieser Rolle.

Mit unserem Podcast möchten wir Angehörigen von Menschen, die mit einer Krankheit oder Behinderung leben, eine Stimme und ein offenes Ohr schenken. Es gibt viele wertvolle Angebote für Angehörige und doch haben wir den Eindruck, dass sie viel zu oft noch zu kurz kommen. Daher ist es uns eine Herzensangelegenheit, ein digitales Angebot zu schaffen, in dem sie mit ihren Themen im Mittelpunkt stehen.

Das Projekt gestalten wir unabhängig und ehrenamtlich. Wir würden uns sehr freuen, wenn Sie sich die Zeit nehmen, einmal reinzuhören: <https://anchor.fm/nebendir>

Mit unserer Facebook- und Instagram-Seite möchten wir den Podcast bekannt machen.

Um ihn möglichst vielen Menschen vorstellen zu können, sind wir auf die wertvolle Unterstützung durch MultiplikatorInnen – wie Ihnen – angewiesen.

Daher wären wir Ihnen besonders dankbar, wenn Sie den Hinweis auf den Podcast an Angehörige, die Sie begleiten, weitergeben könnten – sei es persönlich, auf Ihrer Homepage oder im Newsletter.

Wir freuen uns über jede (noch so kleine) Unterstützung.

Das Team von „Neben dir – der Podcast für Angehörige“ Miriam, Amrei und Andreas

Neben dir – der Podcast für Angehörige

[facebook.com/nebendir.podcast](https://facebook.com/nebendir.podcast)

[instagram.com/nebendir.podcast](https://instagram.com/nebendir.podcast)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE ONLINE

### Online- und Telefon-Angebote der Selbsthilfe

Online-Angebote der Selbsthilfe in Berlin finden Sie hier:

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

**Datenschutz auch in Krisenzeiten nicht vergessen**

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

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE ONLINE

### Online-Veranstaltungen der Deutschen Huntington-Hilfe

#### Regelmäßige Online Treffen für Angehörige/Partner\*innen

Wir treffen uns nun regelmäßig in diesem Format: jeden ersten Freitag im Monat ab 19 Uhr.

Es gibt viel Zeit zum Kennenlernen und Austausch.

Wir würden uns über weiteren Zuwachs freuen. Jede/r ist herzlich Willkommen.

Bei Interesse bitte per E-Mail anmelden: [m.winkelmann@dhh-ev.de](mailto:m.winkelmann@dhh-ev.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## BERATUNG DER SELBSTHILFE FÜR DIE SELBSTHILFE

### Die Sozialberatung bei SEKIS findet seit Juni wieder in der Kontaktstelle statt

#### Anmeldung erforderlich

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

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

Um Wartezeiten zu vermeiden, vereinbaren Sie bitte einen Termin!

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

**Wie:** Tel 0151 583 526 88 oder Mail: [sozialberatung@sekis-berlin.de](mailto:sozialberatung@sekis-berlin.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## BERATUNG DER SELBSTHILFE FÜR DIE SELBSTHILFE

### Peer-Beratung - Menschen mit Krisenerfahrung beraten Menschen in Krisen

(per Telefon, Video-Chat oder persönliche Beratung)

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 dem Therapeuten\_innensuche
- Beratung und Vermittlung zu Selbsthilfegruppen und anderen Anlaufstellen
- Motivierung und Aktivierung im Sinne des Empowerment
- Kooperation und Mitwirkung in Gremien als Vertretung der Betroffenenperspektive

Kontakt: Peer-Beratung per Telefon oder Video-Chat

nach vorheriger Vereinbarung über [peerberatung-kis@hvd-bb.de](mailto:peerberatung-kis@hvd-bb.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## BERATUNG DER SELBSTHILFE FÜR DIE SELBSTHILFE

### Projekt des knw Kindernetzwerk e.V.

#### Kompetenz-Peer-Beratung für Erziehungsberechtigte, Angehörige und junge Betroffene

Die Beratung ist unabhängig sowie kostenfrei. Die Vernetzung mit einer ausgewählten Beraterin erfolgt über das knw unter:

[info@kindernetzwerk.de](mailto:info@kindernetzwerk.de) oder 06021/ 454400.

Die Profile der einzelnen Beraterinnen sowie weitere Infos zum Projekt sind auf [www.kindernetzwerk.de](http://www.kindernetzwerk.de) zu finden. Gerne stehe ich Ihnen für Rückfragen zur Verfügung.

Dr. med. Henriette Högl - Projektleitung Kindernetzwerk Akademie und Datenschutzbeauftragte  
+49 172 3090353

knw Kindernetzwerk e.V. - Dachverband der Selbsthilfe von Familien mit Kindern und jungen Erwachsenen mit chronischen Erkrankungen und Behinderungen

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## BERATUNG DER SELBSTHILFE FÜR DIE SELBSTHILFE

### Soziale Beratung für Rheumakranke auch telefonisch

Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V. - Therapie-, Beratungs- und Selbsthilfezentrum

Mariendorfer Damm 161a - 12107 Berlin

Wir geben Beratung zu allen Themen, die sich bei rheumatischen Erkrankungen ergeben, unter anderem ambulante und stationäre Versorgung, Teilhabe am Arbeitsleben, medizinische Rehabilitation, Schwerbehinderung, Erwerbsminderung, Pflegeleistungen, finanzielle Hilfen und Selbsthilfemöglichkeiten

In einem persönlichen oder telefonischen Gespräch nehmen Sozialarbeiter\*innen sich Zeit, Ihre Situation individuell und ganzheitlich zu betrachten und entwickeln mit Ihnen gemeinsam Lösungsmöglichkeiten zu Problemen Ihrer aktuellen Lebenssituation.

Telefon: 030 – 32 290 29 50

Fax: 030 – 32 290 29 39

E-Mail: [beratung@rheuma-liga-berlin.de](mailto:beratung@rheuma-liga-berlin.de)

Hier können Sie sich online anmelden: <https://rheuma-liga-berlin.de/wir-ueber-uns/kontakt>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## MIGRATION

### Erstes Treffen der persisch-sprachigen Frauengruppe im Mittelhof e.V.

Wir freuen uns, zum ersten Treffen der neuen persisch-sprachigen Frauengruppe des Mittelhof e.V. einladen zu können. Interessierte sind herzlich willkommen! Die Gruppe wird sich einmal wöchentlich treffen. Die Themen werden von den Frauen in die Gruppe eingebracht. Sie finden alle Informationen in Persisch und Deutsch in der Anlage.

Fragen und Anmeldungen gerne an: Barbara Dieckmann Tel.: 0152-22841389, [dieckmann@mittelhof.org](mailto:dieckmann@mittelhof.org)  
<https://www.mittelhof.org/news/persisch-sprachige-frauengruppe-erstes-treffen/>

Mittelhof e.V.

Königstr. 42-43, 14163 Berlin ,

Tel.: 030 / 68810660

[dieckmann@mittelhof.org](mailto:dieckmann@mittelhof.org)

Besucheradresse: Clayallee 345, 14169 Berlin

Mobil: 0152 22841389

[www.mittelhof.org](http://www.mittelhof.org)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## MIGRATION

### Übergänge in die/in der Selbsthilfe

#### Workshop-Reihe zu Migration und Selbsthilfe im November 2020

Veranstalter\*innen: Berliner Arbeitskreis „Selbsthilfe und Migration“

Der Berliner Arbeitskreis „Selbsthilfe und Migration“ ist eine Austauschplattform der Berliner Selbsthilfe Kontaktstellen und der Kompetenzzentren zum Thema migrantische Selbsthilfe.

Der Arbeitskreis lädt dieses Jahr zu einer hybriden Workshop-Reihe zum Thema „Übergänge in die/ in der Selbsthilfe“ ein. Die vier Workshops finden Ende November teils digital, teils vor-Ort und teils in einer Mischform statt. Eingeladen sind Interessierte aus dem Gesundheits- und Sozialwesen sowie aus der zivilgesellschaftlichen Selbstorganisation. Eine Anmeldung zu nur einem Workshop ist möglich. Die Teilnahme ist kostenfrei.

Häufig arbeiten Menschen an Schnittstellen zur Selbsthilfe, haben aber selbst keinen unmittelbaren Bezug oder Erfahrung in der Selbsthilfe. Dies können Therapeut\*innen, Ärzt\*innen, Sozialarbeiter\*innen und -berater\*innen, Mitglieder von Migrant\*innenorganisationen, Betreuer\*innen, etc. sein. Wir wollen uns diese Schnittstellen gemeinsam anschauen, um die Übergänge zwischen den Arbeitsfeldern gut und sinnvoll gestalten zu können. Am Ende nehmen Sie konkrete Tipps und Hinweise für Ihr Arbeitsfeld/ Ihre Gruppe mit. Auch, wenn bereits in Gruppen gearbeitet wird, stellen sich Schnittstellen und Fragen zur



Weiterentwicklung: Wie kann der Übergang in resilientes Arbeiten in einer Gruppe gelingen; Wie gestalten sich Übergänge in Migrant\*innenorganisationen in Selbsthilfearbeit?, usw.

Die Workshops werden sowohl theoretische Inputs wie auch zahlreiche Impulse aus der Praxis enthalten.

Viel Raum für regen Austausch und Diskussion ist gegeben.

Alle Informationen erhalten Sie auf der Internetseite:

<https://www.sekis-berlin.de/themen/migration/veranstaltungen/>

## 1 Selbsthilfe als vierte Säule im Gesundheitswesen

### Workshop für Menschen aus dem ambulanten oder stationären Sektor sowie dem öffentlichen Gesundheitsdienst

**Termin:** Freitag, 20. November 2020, 10 – 12 Uhr

**Ort:** Online-Veranstaltung

**Moderation:** Petra Glasmeyer (Selbsthilfekontaktstelle im Mittelhof e.V.)

**Referent\*in:** Johanna Schittkowski MPH (Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle - SEKIS Berlin)

Selbsthilfe wirkt. Das ist inzwischen auch wissenschaftlich bewiesen (SHILD-Studie, 2012-2017). Als ein Angebot in der Nachsorge von Menschen mit chronischen - somatischen oder psychischen – Erkrankungen ist sie nachweislich geeignet. Die Übergänge, die Sie Ihren Patient\*innen und Klient\*innen von Ihrer Praxis in die Selbsthilfe anbieten können, sind Thema dieses Workshops.

Vorgestellt werden die Selbsthilfe an sich, Zielgruppen der Selbsthilfe, Indikationen für Selbsthilfeangebote sowie Zugangswege und Adressen.

Der Workshop findet als Online-Format statt. Die Zugangsdaten und weitere Informationen erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung über [sekis@sekis-berlin.de](mailto:sekis@sekis-berlin.de).

## 2 In der Gruppe Heimat finden

### Workshop rund um die Selbsthilfe geflüchteter Menschen

**Termin:** Dienstag, 24. November 2020, 10 – 13 Uhr

**Ort:** Mittelhof e.V., Königstr. 42, 14163 Berlin, Raum: Balkonzimmer im 1. OG

**Moderation:** Barbara Dieckmann (Kompetenzzentrum Migration und Selbsthilfe, Mittelhof e.V.)

**Input:** Sandy Albahri (LouLou – Begegnungsort für Geflüchtete und Nachbar\*innen StadtRand gGmbH), Sabine Pfuhl (Arbeitsbereich Arbeit mit Geflüchteten, Mittelhof e.V.)

Sie beraten, begleiten oder betreuen geflüchtete Menschen? Die Idee von Selbsthilfegruppen und Empowerment macht Sie neugierig? Dann ist dieser Workshop genau der richtige Einstieg in das Thema. Wir werden das Konzept und die Wirkungsweise von Selbsthilfegruppen geflüchteter Menschen zunächst kennenlernen und dann die Unterschiede zu Beratung und Therapie herausarbeiten. Im Anschluss werden wir schauen, wann ein Übergang aus Beratung und Therapie sinnvoll ist und schauen, wie dieser gelingen kann und wo Herausforderungen liegen können.

Die Teilnehmenden erhalten außerdem Tipps zu bestehenden Selbsthilfegruppen sowie Hinweise zu Unterstützungsmöglichkeiten zur Gründung eigener Selbsthilfegruppen.

Zu allen Themen werden Mitarbeiter\*innen von bestehenden Projekten berichten und ihre Erfahrungen teilen. Der Workshop richtet sich an Hauptamtliche und Ehrenamtliche.

## 3 Selbsthilfe als Teil der eigenen Arbeit

### Workshop für Migrant\*innen- und Selbsthilfe-Organisationen

**Termin:** Donnerstag, 26.11.2020, 18.30 – 20.00 Uhr

**Ort:** Selbsthilfe Kontakt und Beratungsstelle Mitte StadtRand gGmbH, Perleberger Str. 44, 10559 Berlin

**Moderation:** Birgit Sowade (Selbsthilfe-Kontaktstelle Mitte, StadtRand gGmbH)

**Podium:** Sevgi Bozdağ (Interaktiv e.V.), Nozomi Spengemann (Verband für interkulturelle Arbeit (VIA)), Azra Tatarevic (AK Selbsthilfe und Migration, Selko e.V.)

Migrant\*innen-Organisationen in Berlin sind von Haus aus „Selbsthilfe“. Hier wurde von Anfang an mit dem im Leben gesammelten Fachwissen zur Situation der eigenen Kulturgemeinschaft in der Migration etwas aufgebaut. Ob soziale Schieflagen oder gesundheitliche Themen: Migrant\*innen-Organisationen beraten, organisieren, unterstützen und sind ein nicht wegzudenkender Faktor gesellschaftlichen Engagements.



Migrant\*innen-Organisationen, die in ihrem Bereich mit Selbsthilfegruppen arbeiten, stehen dabei vor konkreten Fragen:

- Wie erreichen wir die Menschen, denen der Austausch in der Gruppe eine Hilfe sein kann?
- Was braucht eine „Selbsthilfegruppe“ um gut zu funktionieren und was unterscheidet sie von anderen (guten) Formaten unserer Arbeit?
- Was ist nötig, wenn wir als Selbsthilfeorganisation über die Selbsthilfe hinauswachsen?

Diesen und anderen „Übergangs-Fragen“ der Selbsthilfe wollen wir an diesem Tag nachgehen. Eine Gesprächsrunde mit Expert\*innen aus unterschiedlichen Organisationen berät in einem moderierten Gespräch erste Aspekte. Teilnehmer\*innen des Workshops schalten sich online dazu. Sie können über einen Chat Erfahrungen und Fragen einbringen und so selbst Teil des Austausches werden. Mit Ihrer Anmeldung werden Sie in die Gruppe der Teilnehmer\*innen der Veranstaltung aufgenommen und erhalten zum Tag der Veranstaltung einen Link zugeschickt, der Sie direkt in die Veranstaltung führt.

## 4 Durch die Gruppe stärker werden

### Methodentraining für Menschen aus muttersprachlichen Selbsthilfegruppen

#### (Präsenzveranstaltung mit begrenzten Plätzen)

**Termin:** Freitag, 27.11.2020, 16 – 18 Uhr

**Ort:** Selbsthilfezentrum Neukölln-Nord, Wilhelm-Busch-Straße 12, 12043 Berlin

**Moderation:** Pervin Tosun (Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum Berlin Neukölln),  
Daniel Jux (Selbsthilfe-Kontaktstelle Charlottenburg-Wilmersdorf)

**Referent\*in:** Samira Tanana (Kompetenzzentrum Interkulturelle Öffnung der Altenhilfe)

Unseren alltäglichen Belastungen stets zu trotzen, ist eine Herausforderung. Manche haben mit ihrer eigenen Erkrankung zu kämpfen, andere kümmern sich aufopferungsvoll um ihre zu pflegenden Angehörigen.

In Selbsthilfegruppen können solche Lebenserfahrungen miteinander geteilt werden. Das Miteinander in der Gruppe kann dabei die eigene Widerstandsfähigkeit stärken.

Was aber ist es, dass individuell stärkt? Unter dem Begriff Resilienz wird die persönliche Widerstandsfähigkeit gegenüber äußeren Belastungen untersucht.

Im Workshop wird, durch den Austausch der Teilnehmenden über eigene Erfahrungen von persönlichen Problemen und dem (gelungenen) Umgang damit, Ideen und Anregungen vermittelt, um das Thema des „resilienten Arbeitens“ für sich selbst und auch im Gruppenalltag zu integrieren.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## BARRIEREFREIHEIT

### Behinderten-Beauftragter fordert mehr für Barrierefreiheit in Arztpraxen zu tun

Die Behindertenbeauftragten von Bund und Ländern haben die Kassenärztlichen Vereinigungen (KVen) und die Politik aufgefordert, die Barrierefreiheit bei Arztpraxen weiter durchzusetzen.

In einer heute veröffentlichten gemeinsamen Erklärung kritisieren sie, dass die Kassenärztliche Vereinigungen ihrem Sicherstellungsauftrag zur barrierefreien vertragsärztlichen Versorgung nicht nachkommen. Dabei gehe es um die seit gut sieben Monaten existierende Verpflichtung im Sozialgesetzbuch V, dass die Kassenärztlichen Vereinigungen die Versicherten im Internet in geeigneter Weise bundesweit einheitlich über die Sprechstundenzeiten der Vertragsärzte und über die Zugangsmöglichkeiten für Menschen mit Behinderungen zur Versorgung informieren. Dieser Verpflichtung als Teil des vertragsärztlichen Sicherstellungsauftrags kämen sie bislang „nicht in angemessener Weise“ nach. Dadurch sei das Recht auf freie Arztwahl für Menschen mit Behinderungen nach wie vor nur eingeschränkt umsetzbar. In der Erklärung fordern sie Bundesgesundheitsminister Jens Spahn (CDU) und die Selbstverwaltung dazu auf, in der Vergütung für ärztliche und therapeutische Leistungen eine bessere Honorierung für barrierefreie Angebote und eine Kürzung für nicht barrierefrei zugängliche Angebote vorzusehen. Zudem müsse der Gesetzgeber endlich dafür sorgen, dass alle Arztpraxen barrierefrei erreichbar seien. Eigentümer müssten gesetzlich dazu verpflichtet werden, bereits bestehende Arztpraxen barrierefrei umzugestalten.

Links zum Thema

[Gesundheitssektor: Barrierefreiheit lässt zu wünschen übrig](#)

[Behindertenvertreter mahnen rascheren Barriereabbau an](#)

**B A R R I E R E F R E I H E I T****Wege in die Beschäftigung durch Inklusion**

Wir möchten Sie über das neue, kostenlose Bildungsangebot der gemeinnützigen Einrichtung KOPF, HAND + FUSS informieren. Es trägt den Titel "**Wege in die Beschäftigung durch Inklusion**" (WBI). Schwerpunkt der Weiterbildung ist das agile Selbst- und Projektmanagement und die Entwicklung bereits bestehender, individueller Kompetenzen unserer Teilnehmer\*innen. WBI soll sie dabei unterstützen, neue Interessen und Fähigkeiten zu entdecken und mittelfristig beruflich wieder Fuß zu fassen. Hierfür arbeiten wir mit Berliner Projektpartnern aus Kultur und Wirtschaft zusammen, beispielsweise mit der BVG und der Gedenkstätte Hohenschönhausen. Das Angebot richtet sich an Menschen mit Behinderung aus dem Bezirk Berlin-Lichtenberg. Neue Kurse starten mehrfach jährlich, voraussichtlich am 31. August 2020, 4. Januar 2021, im Frühjahr 2021 und darüber hinaus. Weiterführende Informationen finden Sie im Anhang dieser E-Mail oder unter [www.wbiberlin.de](http://www.wbiberlin.de)

[Weiterbildung "Wege in die Beschäftigung durch Inklusion" – Startseite](#)

Das Programm "Wege in die Beschäftigung durch Inklusion" fördert die Teilhabe am beruflichen und gesellschaftlichen Leben durch Inklusion.

[www.wbiberlin.de](http://www.wbiberlin.de)

**KOPF, HAND + FUSS gGmbH**

c/o TUECHTIG – Raum für Inklusion

Oudenarder Str. 16, Haus D06, 1. OG - 13347 Berlin

Tel +49 170 73 68 477

Fax +49 30 83 21 66 41

Mail [lohmeier@kopfhandundfuss.de](mailto:lohmeier@kopfhandundfuss.de)

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

**B A R R I E R E F R E I H E I T****Infos über Selbsthilfe in Gebärdensprache**

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

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

**Infos zu Corona in verschiedenen Sprachen**

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

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

**P A T I E N T E N I N T E R E S S E N****Aktualisierte Patienteninformationen: Depression und Magenkrebs**

Das Ärztliche Zentrum für Qualität in der Medizin (ÄZQ) hat drei Kurzinformationen auf den neuesten Stand gebracht.

Die Texte beruhen auf dem derzeit besten verfügbaren Wissen und werden nach einer strengen Methodik erstellt. Ärzte, Pflegekräfte und andere Fachleute können die überarbeiteten Kurzinformationen kostenlos herunterladen, ausdrucken und an Interessierte weitergeben. Grundlage dieser Infoblätter sind aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse und Empfehlungen von Fachleuten.

**Depression – eine Information für Angehörige und Freunde**

Eine Depression belastet nicht nur den Betroffenen, sondern auch viele Personen in seiner Umgebung, besonders die nahen Angehörigen. Diese überarbeitete Kurzinformation gibt Tipps und Hinweise, wie Angehörige oder Freunde mit der Situation umgehen können.

Depression – Schwangerschaft und Geburt

Während und nach einer Schwangerschaft erleben viele Frauen ein Auf und Ab der Gefühle. Momente voller Freude wechseln sich mit Phasen der Sorge und Erschöpfung ab. Das ist normal. Manchmal nehmen Traurigkeit oder Angst jedoch überhand. Diese Information gibt einen kurzen Überblick über Depressionen während der Schwangerschaft und nach der Geburt.

### Magenkrebs

Anfänglich verursacht Magenkrebs oft keine Beschwerden. Im Verlauf können unspezifische Krankheitszeichen auftreten, wie Druckgefühl, Schluckbeschwerden oder Gewichtsverlust. Mithilfe einer Magenspiegelung kann dieser Krebs gut erkannt werden. Hat der Krebs noch nicht gestreut, ist eine Heilung möglich. Hier erfahren Betroffene, welche Behandlungsmöglichkeiten es gibt und erhalten viele praktische Tipps, vor allem zur Ernährung nach einer Magenentfernung.

Im Internet

Die Kurzinformationen stehen zum kostenlosen Download, Ausdrucken und Verteilen bereit unter:

[Depression – eine Information für Angehörige und Freunde](#)

[Depression – Schwangerschaft und Geburt](#)

[Magenkrebs – was für Sie wichtig ist](#)

Methodik: [allgemeines Methodendokument](#)

Portal [Patienten-Information.de](#)

Kontakt Dr. Sabine Schwarz und Svenja Siegert

Ärztliches Zentrum für Qualität in der Medizin (ÄZQ)

E-Mail: [patienteninformation@azq.de](mailto:patienteninformation@azq.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2020

### Schrittweise Wiederaufnahme unserer Fortbildungsveranstaltungen

Liebe Aktive in der Selbsthilfe,

Im Zuge der Corona-Maßnahmen, waren wir bemüht einige der Veranstaltungen als Webinar anzubieten.

Die Resonanz der digitalen Formate war sehr hoch und nachgefragt. Trotzdem freuen wir uns, dass wir Ihnen ab August wieder verstärkt Präsenzveranstaltungen anbieten können.

Welche Fortbildungen unter Vorbehalt stattfinden werden ebenso wie kurzfristige Änderungen, die in Abhängigkeit zu den gesundheitspolitischen Entscheidungen stehen, finden Sie auf unserer Homepage unter: [www.sekis.de/fortbildung](http://www.sekis.de/fortbildung)

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme! Ihr Team Fortbildung

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2020

Bitte fragen Sie sicherheitshalber nochmals nach, ob es hierzu Corona-Einschränkungen gibt. Danke

### Fortbildungsreihe Abenteuer Selbsthilfe -

#### Das Gruppentraining für aktive Mitglieder von Selbsthilfegruppen

**Die Gruppe lebendig erhalten**

**Donnerstag, 1. Oktober 2020 | 18 - 21 Uhr**

**Abschluss und Abschied in Gruppen**

**Donnerstag, 8. Oktober 2020 | 18 - 21 Uhr**

Diese Reihe setzt sich aus vier Bausteinen zusammen. Die Seminare bauen aufeinander auf und können nur als Block gebucht werden, um ein gemeinsames Lernen in der Gruppe zu ermöglichen.

Wir arbeiten mit unterschiedlichsten Methoden wie Rollenspielen, Gruppenarbeit, Brainstorming, Motivationstechniken, Phantasiereisen u.v.m.

**Leitung:** Götz Liefert, Hanne Theurich  
**Kosten:** 20 €  
**Tel.:** 030 890 285 39  
**E-Mail:** [fortbildung@sekis-berlin.de](mailto:fortbildung@sekis-berlin.de)  
**Ort** Selbsthilfekontaktstelle im Mittelhof e.V. | Königstr. 42 - 43 | 14163 Berlin

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2020

Präsenzveranstaltung

## Selbsthilfe entdecken -

### Gründung und Gestaltung muttersprachlicher Selbsthilfegruppen (arabisch)

**Datum:** 1. Oktober 2020  
**Zeit:** 18 - 21 Uhr  
**Ort:** SHK StadtRand Mitte - Perleberger str.  
**Leitung:** Arbeitskreis Migration

--> hierfür werden noch dringend Interessent\*innen gesucht!!!!

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2020

## Förderung der Selbsthilfe durch Krankenkassen

**Freitag, 9. Oktober 2020 | 15 - 18 Uhr**

**SEKIS - Selbsthilfekontakt- und Informationsstelle Berlin | Bismarckstr. 101 | 10625 Berlin**

Selbsthilfe - Organisation und Öffentlichkeitsarbeit

Seit vielen Jahren wird die gesundheitliche Selbsthilfe durch die Krankenkassen gefördert. Die Förderung geschieht über eine Pauschal- oder Projektförderung und ist für Selbsthilfegruppen und – Organisationen etwas unterschiedlich. Auch gibt es immer wieder im laufenden Jahr Änderungen der Grundlagen der Förderung. Um über die aktuelle Fördersituation am Ende des Jahres für das kommende Jahr zu informieren, findet regelmäßig diese Informationsveranstaltung statt.

Bei diesem Vortrag werden die Grundlagen und Leitsätze der Krankenkassenförderung vorgestellt und es kann auf Ihre individuellen Fragen eingegangen werden.

Anmeldung

**Tel.:** 030 890 285 39  
**E-Mail:** [fortbildung@sekis-berlin.de](mailto:fortbildung@sekis-berlin.de)  
**Online:** <https://www.sekis-berlin.de/aktuelles/fortbildung/anmelden-fortbildung/>  
**Kosten:** kostenfrei  
**Leitung:** Detlef Fronhöfer (AOK Nordost)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2020

Präsenzveranstaltung

## Die eigene Prägung erkennen: Was hat meine Biografie mit meinem Verhalten in Gruppen zu tun?

Samstag, 10. Oktober 2020 | 10 – 16 Uhr

Selbsthilfekontaktstelle Synapse | Schulze-Boysen-Straße 38 | 10365 Berlin

Es ist eine Alltagsweisheit, dass unsere Herkunft, unsere Erziehung, unsere frühe Prägung Einfluss auf unser ganzes Leben nehmen. Was heißt das im konkreten Umgang mit anderen Menschen und ganz besonders in meinem Umgang mit Gruppen? Welche Haltung habe ich entwickelt und wie wirkt sich diese bis heute aus? Welche Vorannahmen und (Vor)urteile habe ich Gruppen gegenüber? In dieser Fortbildung wollen wir am Anfang ein bisschen auf Vergangenheitsreise gehen, um uns unser Verhalten erklärbar zu machen. Es geht darum, das eigene Verhalten zu reflektieren und in Zusammenhang mit der eigenen Prägung zu bringen – das Ziel ist Verständnis und Akzeptanz des eigenen Vorgehens. Im zweiten Teil der Fortbildung wird uns die Zukunft beschäftigen. Im Vordergrund steht die Frage, welche Entscheidung für das zukünftige Verhalten getroffen werden will: läuft alles rund oder gibt es Veränderungswünsche? An welchen Stellen legen mir meine Prägungen Steine in den Weg, wenn es um Beziehungen in der Gruppe geht? Und wie kann ich meine Geschichte nutzen, um damit die Beziehungen in der Gruppe zu stärken?

Eine Fortbildung mit vielen praktischen Übungen zur Eigenreflexion und Selbsterfahrung. Für Selbsthilfe-Erfahrene, die ihre Beziehungen in der Gruppe aktiv gestalten möchten.

Tel.: 030 890 285 39

E-Mail: [fortbildung@sekis-berlin.de](mailto:fortbildung@sekis-berlin.de)

Kosten: 10,- €

Leitung: Ruth Uzelino, Sabine von Wegerer, Arbeitskreis Fortbildung

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2020

Virtuelles Seminar

## Was macht mich stark? – Resilienz fördernde Möglichkeiten für Selbsthilfegruppen

Dienstag, 20. Oktober 2020 - 17.30 bis 19 Uhr

SEKIS – Selbsthilfekontakt- und Informationsstelle | Bismarckstr. 101 | 10625 Berlin

Es gibt Menschen, die nichts aus der Bahn zu werfen scheint. Sie verzweifeln nicht an ihrem Schicksal oder an widrigen Lebensumständen. Sie erholen sich schnell von Rückschlägen und gehen daraus sogar gestärkt hervor. Dahinter steckt die Resilienz. Resilienz bedeutet, schwierige Lebenssituationen ohne Beeinträchtigung zu überstehen. Diese innere Stärke hilft, in belastenden Situationen widerstandsfähig zu sein. Im Alltag bedeutet dies, trotz vielfältiger Anforderungen kraftvoll und gelassen zu bleiben. In diesem Workshop werden die Resilienz stärkenden und schützenden Faktoren z. B. Akzeptanz, Lösungsorientierung, Optimismus vorgestellt. Die Selbsthilfegruppen eröffnen erhebliche Resilienz stärkende Möglichkeiten, weil die wesentlichen Eigenschaften, Strategien und Grundhaltungen für Resilienz in ihnen anzutreffen sind.

Die Veranstaltung findet virtuell statt. Bitte beachten Sie, dass Sie für dieses Onlineseminar ein\*en PC/Laptop/Tablet oder Smartphone mit Lautsprecher benötigen. Eine Kamera ist nicht zwingend notwendig. Die Zugangsdaten ebenso wie eine kurze Anleitung zur Einwahl erhalten Sie einen Tag vor der Veranstaltung per Mail.

Tel.: 030 890 285 39

E-Mail: [fortbildung@sekis-berlin.de](mailto:fortbildung@sekis-berlin.de)

Kosten: 5,- €

Leitung: Ines Krahn - Diplom Sozialpädagogin, Coach und Moderatorin

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2020

## Wie geht Selbsthilfe? Regeln, Strukturen, Konzepte in der Arbeit von Selbsthilfegruppen

Donnerstag, 29. Oktober 2020 | 18 - 21 Uhr

Selbsthilfekontakt- und Beratungsstelle Mitte StadtRand gGmbH |

Perleberger Str. 44 | 10559 Berlin

Selbsthilfe Basiswissen - Methoden für die Gruppenarbeit

Wer redet wann und wieviel? Ist es verboten, egal oder sogar erwünscht, zu spät zu kommen? Wie organisieren wir den Zugang von neuen Menschen in unserer Gruppe?

Selbsthilfe ist Selbstorganisation. Menschen mit ähnlichen Anliegen schaffen sich den Raum, ihre Themen gemeinsam bearbeiten zu können. Informationen teilen, Unterstützung erleben und geben und gemeinsam stärker dem Alltag begegnen.

Unterschiedliche Menschen schaffen sich dazu unterschiedliche Rahmenbedingungen. Bestimmte Regeln sind inzwischen zu Klassikern der Selbsthilfearbeit geworden. Sie haben sich bewährt, um mit Gesprächen und Begegnungen einen vertrauensvollen Boden zu schaffen. Ähnlich ist es mit bestimmten Abläufen und Strukturen. Sie schaffen die Sicherheit, nicht ständig alles neu diskutieren zu müssen.

Auf diesen Grundlagen aber entwickeln Gruppen viele unterschiedliche Konzepte der Zusammenarbeit. Sie ergänzen das Gespräch mit Ritualen, Entspannungstechniken, kreativen Methoden und Arbeitsweisen oder ganz eigenen Elementen, die gerade ihrem Thema und ihrer Zusammensetzung in der Gruppe entsprechen. Dieser Abend will allen drei Bereichen der Gruppengestaltung nachgehen. Auf der Grundlage der Erfahrungen aller Teilnehmer\*innen lernen wir die Vielfalt der Gestaltungsmöglichkeiten in der Gruppenarbeit kennen. Wir erhalten ein Gespür für die Vor- und Nachteile bestimmter Regeln und Strukturelemente in der Selbsthilfe. Am Ende des Abends wird jede\*r Teilnehmende Anregungen für das Gespräch mit der eigenen Gruppe über die eigene Zusammenarbeit dort mitnehmen.

Anmeldung

Tel.: 030 890 285 39

E-Mail: [fortbildung@sekis-berlin.de](mailto:fortbildung@sekis-berlin.de)

Online: <https://www.sekis-berlin.de/aktuelles/fortbildung/anmelden-fortbildung/>

Kosten: 5 €

Leitung: Birgit Sowade, Ruth Uzelino

» [Inhaltsverzeichnis](#)

### SELBSTHILFE UND PFLEGE

Schweigen ist Silber, Reden ist Gold!

10 Jahre PflegeSelbsthilfe





Die Kontaktstellen PflegeEngagement (KPE) in Berlin feiern am 1. Oktober 2020 ihr zehnjähriges Bestehen.

Ein Gespräch mit drei Mitarbeiterinnen.

Was bedeutet „PflegeSelbsthilfe“ und warum ist die Unterstützung pflegender Angehöriger so wichtig?

Susanne Baschinski: Kern der PflegeSelbsthilfe sind unsere Selbsthilfegruppen. Hier kommen pflegende Angehörige zusammen. Sie tauschen sich mit anderen Betroffenen aus, erleben dadurch Gemeinschaft, fühlen sich nicht mehr allein.

Julia Giese: In Berlin werden rund 75% der Pflegebedürftigen zu Hause von ihren Angehörigen versorgt. Unsere Gesellschaft braucht diese Angehörigen, weil staatlich organisierte Unterstützung im Bereich der häuslichen Versorgung unzureichend ist. Sie haben viele weitere Aufgaben zu bewältigen, die man oft nicht sieht: neben der körperlichen Versorgung gehören dazu die Organisation des Haushalts, Behördengänge, Arzttermine und vieles mehr.

Christine Gregor: Viele pflegende Angehörige sehen es als Ihre Aufgabe an, sich um ihre Angehörigen zu kümmern. Dabei stellen sie ihre eigenen Bedürfnisse zurück. Dauerhafte Übernahme der Pflege- und Sorgearbeit gefährdet die eigene Gesundheit und kann zu eigener Erschöpfung, gesellschaftlicher Isolation und Krankheit führen.

Susanne Baschinski: Der Begriff „pflegende Angehörige“ umfasst dabei sorgende Familienangehörige ebenso wie andere Nahestehende, z.B. auch Freund\*innen und Nachbar\*innen. In den Kontaktstellen PflegeEngagement findet jede\*r ein offenes Ohr, wer sich im privaten Umfeld um Pflegebedürftige kümmert.

Welche Angebote machen die Kontaktstellen PflegeEngagement?

Julia Giese: Unsere Arbeit umfasst ein breites Spektrum: begleitete Selbsthilfegruppen, ehrenamtliche Besuchsdienste, Informationsveranstaltungen rund um die Themen Alter und Pflege, die Weitervermittlung an spezialisierte Angebote sowie die Förderung von Nachbarschaftsinitiativen.

Christine Gregor: Unsere Angebote in den 12 Berliner Bezirken spiegeln die Vielfalt Berlins wider. Die rund 200 Gruppenangebote - Gesprächsgruppen und Präventionsangebote wie Malen oder Qi Gong - tragen ebenso wie unsere psychosozialen Entlastungsgespräche zur Unterstützung und Stärkung pflegender Angehöriger bei.

Könnt ihr etwas zur Entstehung und Verortung der Kontaktstellen PflegeEngagement sagen?

Susanne Baschinski: Das Land Berlin entschied sich 2010 als einziges Bundesland dafür, den gesetzlichen Auftrag aus dem Pflegeversicherungsgesetz in Form eines Projektmodells umzusetzen. So entstanden 12 Kontaktstellen PflegeEngagement, jeweils angebunden an die Selbsthilfekontaktstellen der Bezirke, die sich in verschiedener gemeinnütziger Trägerschaft befinden. Sie werden finanziert durch die Senatsverwaltung für Gesundheit, Pflege und Gleichstellung Berlin sowie die privaten und gesetzlichen Pflegekassen.

Christine Gregor: Eine wichtige Rolle in der Verbundarbeit der Kontaktstellen spielt die Begleitung durch das Kompetenzzentrum Pflegeunterstützung. Unsere Arbeit will den Selbsthilfegedanken im Bereich der häuslichen Pflege bekannter machen, das bleibt eine große Herausforderung.

Julia Giese: PflegeSelbsthilfe und Ehrenamt bieten menschlichen Kontakt und Gemeinschaftsgefühl, Verständnis, Entlastung, das Erleben von Selbstwirksamkeit und Kompetenz. Wir sind stolz auf die vielfältigen Unterstützungsmöglichkeiten, die wir in zehn Jahren geschaffen haben, und haben noch viele weitere Ideen!

Kontakt: [www.pflegeselbsthilfe-berlin.de](http://www.pflegeselbsthilfe-berlin.de) oder Tel.: 030 890 285 36



## PUBLIKATIONEN

Projekt der Guttempler in Deutschland

### Selbsthilfe reloaded! - SoberGuides

Der Digitalisierungsprozess ermöglicht es, neue fortschrittliche Wege der Sucht-Selbsthilfe zu beschreiten. Die Corona-Pandemie hat zudem im laufenden Jahr die Bedeutung der digitalen Kommunikation aufgezeigt. Ohne zu wissen, was uns im kommenden Jahr erwartet, haben die Guttempler in Deutschland mit freundlicher Unterstützung der BARMER im Oktober 2019 ein innovatives, mehrjähriges Sucht-Selbsthilfeprojekt gestartet, das sich von bisherigen Projekten der Selbsthilfeförderung deutlich unterscheidet. Das Projekt ist beispielgebend und richtungsweisend durch die digitale Erweiterung und die Ausbildung der ehrenamtlichen Mitarbeiter\*innen. Diese wurden in Präsenzs Schulungen und Online-Seminaren für ihre neue ehrenamtliche Aufgabe im sogenannten Blended Learning qualifiziert. Der Bundesverband der Guttempler in Deutschland hat hier für eine eigene E-Learning-Plattform aufgebaut, die den Ehrenamtlichen zur Verfügung steht. Die hierfür qualifizierten ehrenamtlichen Mitarbeiter\*innen kommen aus ganz Deutschland und werden als SoberGuides bezeichnet. Die Guttempler richten ihre Sucht-Selbsthilfearbeit mit diesem Projekt neu aus, weil sich Bedürfnisse der Hilfesuchenden verändert haben. Zentraler Bestandteil ist eine modern gestaltete Projekthomepage, über die die freiwilligen und kompetenten Helfer\*innen unkompliziert erreichbar sind. Das Besondere an dem Konzept ist, dass Hilfesuchende sich über die Homepage [www.soberguides.de](http://www.soberguides.de) ihre ehrenamtlichen Begleiter\*innen aussuchen und diese direkt ansprechen können. „Das Angebot von „Selbsthilfe reloaded!“ richtet sich an Menschen, die weniger Suchtmittel konsumieren möchten oder sich für eine abstinente Lebensweise entscheiden wollen. Auch den Angehörigen und Freunden von Menschen mit Suchterfahrung bietet SoberGuides eine Anlaufstelle“, sagt Jens Krug, Selbsthilfe-Beauftragter bei der BARMER. „Es ist vor allem für Menschen konzipiert, die den Umgang mit Online-Medien kennen, denn der erste Kontakt findet über das Internet statt. Wir bringen die Selbsthilfegruppen ins heimische Wohnzimmer und fungieren als Begleiter in ein selbstbestimmtes suchtmittelfreies Leben. Die Hilfesuchenden bestimmenden Kanal (die Kommunikationsebene), entweder das persönliche Treffen, das Telefonat mit uns oder über die On-line-Präsenz im Internet und Smartphone“, beschreibt SoberGuide Andreas das neue Hilfeangebot. Durch das Angebot werden auch jüngere Menschen und solche mit eingeschränkter Mobilität erreicht. Die Projekthomepage der SoberGuides erreichen Sie auf: [www.soberguides.de](http://www.soberguides.de) Das Projekt »Selbsthilfe reloaded – SoberGuides« wird ermöglicht über die BARMER im Rahmen der Selbsthilfeförderung nach § 20 Sozialgesetzbuch V. Pressekontakt: Für weitere Informationen zum Projekt und der Arbeit der Guttempler in Deutschland wenden Sie sich bitte an Barbara Hansen (Suchtreferentin und Geschäftsführerin der Guttempler in Deutschland): [info@guttempler.de](mailto:info@guttempler.de) oder Telefon 040 284076990.

Besuchen Sie die Homepage der Guttempler unter

<https://guttempler.de/>. Follow us: Guttempler goes social media Facebook-Account:

<https://de-de.facebook.com/Guttempler/> Instagram-Account:

<https://www.instagram.com/guttempler/?hl=de> YouTube Kanal:

<https://www.youtube.com/channel/UCMvDse3o91gTdYTxk2s2n7g>

Für Ihre Fragen stehen wir Ihnen wie gewohnt sehr gern zur Verfügung.

Guttempler in Deutschland Adenauerallee 45D-20097 Hamburg

Telefon: +49(0)40 –28407699-0 Fax: +49(0)40-28407699-99

E-Mail: [hansen@guttempler.de](mailto:hansen@guttempler.de) Web: [www.guttempler.de](http://www.guttempler.de)

Hamburg, den 10. August 2020

## PUBLIKATIONEN

### Ratgeber zu Demenzerkrankungen und Hilfsangeboten in Berlin

Mit dem „Ratgeber zu Demenzerkrankungen und Hilfsangeboten in Berlin“, Ausgabe 2020/2021, der Mitte September erscheint, werden besonders betreuende und pflegende Angehörige angesprochen. Die kostenlose Broschüre vermittelt Grundwissen über Demenzerkrankungen und gibt praktische Tipps für das alltägliche Zusammenleben mit Menschen mit Demenz. Sie ermutigt dazu, die zahlreichen Angebote für eine persönliche Beratung zu nutzen, sich über Selbsthilfegruppen für Angehörige zu informieren und die ihnen zustehenden finanziellen Hilfen in Anspruch zu nehmen.

**Alzheimer Gesellschaft Berlin e.V.**  
Selbsthilfe Demenz  
Friedrichstraße 236 · 10969 Berlin  
Tel. 030 / 89 09 43 57  
info@alzheimer-berlin.de  
www.alzheimer-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## VERANSTALTUNGEN

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## VERANSTALTUNGEN

**01. Oktober 2020 (Start) - Turnus: wöchentlich, 10 16 - 17 Uhr**

### **Onlinekurs Yoga und Entspannung der Berliner Krebsgesellschaft**

Der Kurs findet als Live-Online-Kurs über Zoom statt.

Veranstalter: Berliner Krebsgesellschaft

Namaste! Wer aus Zeitmangel oder aus Sicherheitsgründen nicht an einem Präsenzkurs teilnehmen kann oder konnte, hat im Herbst die Möglichkeit Yoga und Entspannung in unserem Onlinekurs zu genießen. Im Zentrum des Onlinekurses steht die Vermittlung gesundheitsfördernder Bewegungsabläufe, ein bewusster Zugang zur Atmung, Entspannung und das Ankommen bei sich selbst. Das Ergebnis sind ein erfrischter Körper und ein beruhigter Geist.

Der Kurs richtet sich an Menschen mit Krebs und ihre Angehörigen und findet als Live-Online-Kurs über Zoom statt. Sie können über das Handy, ein Tablet oder einen Laptop teilnehmen. Auf Handy und Tablet muss vor der ersten Teilnahme die kostenlose Zoom-Cloud-Meeting-App installiert werden. Wenn Sie Fragen haben, helfen wir Ihnen gern weiter. Rufen Sie uns an.

Kursleiterin: Susanne Hardt

Anmeldung: info@berliner-krebsgesellschaft.de

Tel: 030 - 283 24 00

Internet: www.berliner-krebsgesellschaft.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## VERANSTALTUNGEN

**01. Oktober 2020 17-18.15 Uhr**

Kostenfreier Online-Kurs

### **Nach dem Krebs: So gelingt der Wiedereinstieg in den Beruf**

Die Deutsche Krebsstiftung bietet in Kooperation mit der Bremer Krebsgesellschaft im Oktober 2020 einen Online-Kurs für Krebsbetroffene an, die nach der Erkrankung wieder arbeiten möchten.

Wer nach Krebstherapie und Reha wieder ins Arbeitsleben zurückkehren möchte, hat viele Fragen: Wann ist der richtige Zeitpunkt für den Wiedereinstieg, welche Rechte und Pflichten bestehen im Rahmen des betrieblichen Eingliederungsmanagements, wie spricht man über die eigene Erkrankung mit Kolleg\*innen und Vorgesetzten? Unsere Expert\*innen für Psychoonkologie und Sozialrecht erklären die wichtigsten Punkte im Online-Kurs anhand von Fallbeispielen und beantworten Fragen live oder im Chat.

Der Kurs ist in fünf Module aufgeteilt, die einzeln oder in Kombination buchbar sind:

Modul 1 Arbeitsleben nach einer Krebserkrankung

1. Oktober 2020, 17-18.15 Uhr

Modul 2 Betriebliches Eingliederungsmanagement: Die Grundlagen 8. Oktober 2020, 17-18.15 Uhr

Modul 3 Betriebliches Eingliederungsmanagement: Das Gespräch mit dem Arbeitgeber 19. Oktober 2020, 17-18.15 Uhr

Modul 4 Umgang mit Kolleg\*innen und Vorgesetzten 22. Oktober 2020, 17-18.15 Uhr

Modul 5 Auf der Suche nach einem neuen Job

26. Oktober 2020, 17-18.15 Uhr

Teilnahme und Anmeldung

Die Teilnahme ist kostenfrei. Um Anmeldung unter [presse@deutsche-krebsstiftung.de](mailto:presse@deutsche-krebsstiftung.de)

<<mailto:presse@deutsche-krebsstiftung.de>> wird gebeten. Zur Teilnahme benötigen Sie lediglich einen

Computer mit Internetzugang und ein Headset oder alternativ ein Telefon. Mehr Infos und die detaillierten Lerninhalte finden Sie unter: [www.deutsche-krebsstiftung.de/online\\_kurs/nach-dem-krebs-so-gelingt-der-wiedereinstieg-in-den-beruf/](http://www.deutsche-krebsstiftung.de/online_kurs/nach-dem-krebs-so-gelingt-der-wiedereinstieg-in-den-beruf/)

<<https://tfcfd7bbd.emailsys1a.net/c/92/3174759/3143/0/15273223/1469/328379/a37cb67888.html>>

Haben Sie Fragen zur Anmeldung? Dann kontaktieren Sie bitte:

Dr. Katrin Mugele

c/o Deutsche Krebsstiftung

Tel.: 030 322932960

E-Mail: [presse@deutsche-krebsstiftung.de](mailto:presse@deutsche-krebsstiftung.de) <<mailto:presse@deutsche-krebsstiftung.de>>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

#### VERANSTALTUNGEN

**05. Oktober 2020** **18:00 - 20:00 Uhr**

Infoveranstaltung

### **Osteoporose-Prävention und Behandlung**

Selbsthilfekontaktstelle Treptow-Köpenick Genossenschaftsstraße 70 12489 Berlin

Veranstalter:

Von Osteoporose sind vor allem Frauen in einem höheren Lebensalter betroffen. Wir informieren über die wichtigsten Präventionsmaßnahmen. Hierbei stehen die Bedeutung von geschlechts- und altersangepasstem Muskeltraining zum Erhalt der Knochenmasse und eine entsprechende Ernährung, die auf genussvolle Weise den Knochenstoffwechsel unterstützt, im Vordergrund. Zudem wird Christina Sachse (Dipl. Biologin, Apothekerin) Ursachen, Diagnose und adäquate Behandlung bei bestehender Osteoporose sowie alternative Möglichkeiten der Schmerzlinderung vorstellen. Wir bitten um Anmeldung.

Kosten: 2 EUR | ermäßigt 1 EUR

Tel: **030 631 09 85**

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

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

#### VERANSTALTUNGEN

**08. Oktober 2020** **9:30–14:00 Uhr**

Präsenz-Veranstaltung

### **Arbeiten 4.0 – Modebegriff oder Arbeitsform der Zukunft?**

Veranstalter: Goldnetz gGmbH - infothek beruflicher Wiedereinstieg - Gutsmuthsstr. 23 - 12163 Berlin  
Die Schlagworte „Industrie 4.0“, „Work 4.0“ und „New Work“ sind in aller Munde. Digitalisierung ist ein vieldiskutiertes Thema, doch die Unsicherheit vieler Arbeitnehmer\*innen ist groß. Einige fürchten, dass ihr Arbeitsplatz wegfallen könnte oder sich in einer Weise verändert, die ihnen die Arbeit verleidet.

Andere hoffen darauf, z.B. mittels mobiler Arbeitsplätze oder flexiblerer Zeiten Arbeit und Familienleben besser miteinander vereinbaren zu können. Wieder andere stecken den Kopf in den Sand und warten, dass auch diese Mode wieder vorbeigeht.

Wir informieren Sie, welche Arbeitstrends sich etablieren. Zusammen erarbeiten wir Chancen neuer, digital gestützter Arbeitsformen und ermitteln, welche Herausforderungen sich in einer Arbeitswelt der Zukunft stellen. Wir entwickeln Strategien, wie Sie sich fit für den Arbeitsmarkt machen können und individuelle Ziele erreichen!

Corona-Hinweis:

Der Workshop findet in Präsenz statt. Die Zahl der Teilnehmenden ist daher begrenzt. Sie werden im Voraus über die Schutz- und Hygienemaßnahmen in unserer Einrichtung informiert. Sollten neue Kontaktbeschränkungen erlassen werden, stellen wir kurzfristig auf eine Online-Veranstaltung um.

Kosten: Kostenfrei!

Anmeldung: (030) 22 19 22 500 oder [infothek@goldnetz-berlin.de](mailto:infothek@goldnetz-berlin.de)

Mail: [keusch@goldnetz-berlin.de](mailto:keusch@goldnetz-berlin.de)

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

#### VERANSTALTUNGEN

**09. Oktober 2020** **14.00Uhr-19.30Uhr**

10. Oktober 2020

10.00Uhr -15.30Uhr

## Bundesverbands Psychiatrie-Erfahrener (BPE) Jahrestagung 2020 - ONLINE

<https://www.youtube.com/channel/UC5YV3AxamGNmiOJEu8eWDvg>

Veranstalter: Bundesverbands Psychiatrie-Erfahrener

Dieses Jahr findet die Jahrestagung des Bundesverbands Psychiatrie-Erfahrener (BPE) unter dem Titel „Vom Dunkeln ins Licht“ zum ersten Mal online statt.

Trotz Covid 19 Pandemie wollen wir unseren Mitgliedern\* und allen Interessierten die Möglichkeit bieten sich zu informieren, zu diskutieren und sich rund ums Thema Psychiatrie und Selbsthilfe auszutauschen.

Den Stream erstellen wir in der Selbsthilfe Kontakt und Beratungsstelle Berlin-Moabit in der Perleberger-Str.44, die Jahrestagung wird aber dezentral von den einzelnen Landesverbänden Psychiatrie Erfahrener in den jeweiligen Anlaufstellen ausgestrahlt.

Die BPE-Online Jahrestagung findet am Freitag den 9. Oktober von 14.00Uhr-19.30Uhr und am Samstag den 10. Oktober von 10.00Uhr -15.30Uhr statt. Für alle 6 Themen des folgenden Programms ist während der Tagung ein moderierter Chat-Room eingerichtet. Zudem ist ab sofort auch die Teilnahme am Forum zur Jahrestagung möglich. Beides benötigt eine erfolgreiche Anmeldung. Anmeldung ist ab sofort problemlos unter folgendem link möglich: <https://bpe-online.de/anmeldung-tagung-2020/>

Wer einfach nur den Stream verfolgen möchte kann dies direkt über unsere webseite oder auch über youtube tun. Wir haben hierfür den offiziellen YouTube-Channel des BPE eingerichtet:

<https://www.youtube.com/channel/UC5YV3AxamGNmiOJEu8eWDvg>

Damit Technik auch bei der Online Jahrestagung keine Barriere darstellt, ist auch für alle ohne Internet Zugang eine Teilnahme per Telefon zum Festnetzstarif möglich.

Programm

Freitag 9. Oktober :

14.00-15.00 Uhr Dr. Martin Zinkler:

Ohne Zwang – ein Konzept für eine ausschließlich unterstützende Psychiatrie

15.30-16.30 Uhr Irene Nennof-Herchenbach & Jana Burmeister :

Offener Dialog -Erfahrungen aus der Praxis

17.00-18.00 Uhr Felix Henneberg

Behandlungsmethoden der etablierten Psychiatrie im Reality-Check

18.05-19.30 Uhr lokale Fenster der einzelnen Landesverbände – zum gegenseitigen

Austausch, Vertiefen und Diskutieren der Inhalte...und darüber hinaus

Samstag 10.Oktober:

10.00-11.00 Uhr Ole Arnold Schneider:

Menschenrechtliche Dimensionen von sogenannten Fixierungen in der Psychiatrie

11.30-12.30 Uhr Dr. Susanne Czuba-Konrad

Kulturelle Teilhabe: Barrieren im Literaturbetrieb

• 13.00-14.00 Uhr Matthias Latteyer

Ernährung und seelische Gesundheit: Wozu Mikronährstoffe gut sind

• 14.05-15.30 Uhr lokale Fenster der einzelnen Landesverbände:

zum gegenseitigen Austausch, Vertiefen und Diskutieren der Inhalte und darüber hinaus

Anmeldung ist ab sofort problemlos möglich unter: <https://bpe-online.de/anmeldung-tagung-2020/> oder über eine E-Mail an: [onlinetagung2020@bpe-online.de](mailto:onlinetagung2020@bpe-online.de)

Anmeldung: <https://bpe-online.de/anmeldung-tagung-2020/>

Tel: **0234 / 51 62 19 74**

Mail: [onlinetagung2020@bpe-online.de](mailto:onlinetagung2020@bpe-online.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

### VERANSTALTUNGEN

10. Oktober 2020

11.00 – 18.00 Uhr

## Wenn der Körper zum Feind wird - Sucht und Abhängigkeit als Folge von Traumatisierungen.

Identitätsorientierte Psychotherapie nach der „Anliegen-Methode“ von Prof. Franz Ruppert mit den jeweiligen Problematiken der Teilnehmer\*innen.

Referentin: Catherine Xavier - HP für Psychotherapie, Germanistin, Pädagogin

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

Tel.: 030 - 34 38 91 60  
Mail: dirkes@landesstelle-berlin.de  
Bankverbindung: Bank für Sozialwirtschaft AG - IBAN DE27 1002 0500 0003 1965 00  
Kosten: Teilnahmegebühr: Insgesamt 40,- € (inkl. Pause & Getränke) Die Anmeldung wird erst berücksichtigt nach Eingang des Teilnahmebeitrages auf unser Konto.  
Anmeldung: <https://www.landesstelle-berlin.de/veranstaltungen/landesstelle-berlin/seminare/anmeldung-seminar>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## VERANSTALTUNGEN

**12. Oktober 17:00 - 19:00**

### **Welt-Rheuma-Tag: Corona und Rheuma**

- 17.00 Uhr Begrüßung: Grußwort Jens Spahn, Bundesminister für Gesundheit (angefragt)  
Rotraut Schmale-Grede, Präsidentin Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband e.V.  
Dr. Helmut Sörensen, Präsident des Deutschen Rheuma-Liga Berlin e.V.
- 17.10 Uhr Vortrag: Sind Menschen mit rheumatischen Erkrankungen in der Covid-19-Pandemie besonders gefährdet? Aktuelle Forschungsergebnisse zum Thema „Rheuma und Corona“  
Prof. Dr. Gerd Burmester, Charité Berlin, Klinikdirektor der Medizinischen Klinik mit Schwerpunkt Rheumatologie und Klinische Immunologie
- 17.35 Uhr Vortrag: Wie wird die Sicherheit der Behandlung in Praxis und Klinik gewährleistet?  
Dr. Sandra Schneider, Institut für Hygiene und Umweltmedizin, Charité Berlin
- 17.50 Uhr Vortrag: Auswirkungen von pandemiebedingten Einschränkungen auf die physische und psychische Situation von Menschen mit rheumatischen Erkrankungen Ulf Dreismann-Prange, Physiotherapeut und Cornelia Baltscheit, Dipl.-Psychologin, Vizepräsidentin Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V.
- 18.10 Uhr Pause
- 18.20 Uhr Vortrag: Neue Behandlungsmöglichkeiten in der Therapie rheumatischer Erkrankungen Dr. Kirsten Karberg, niedergelassene Rheumatologin und Vorstandsvorsitzendes des Regionalen Rheumazentrums Berlin
- 18.40 Uhr Hinweis auf Unterstützungsmöglichkeiten der Rheuma-Liga und Überleitung zur Diskussion
- Moderation C. Baltscheit

Die Veranstaltung ist als Livestream im Internet unter [www.rheuma-liga-berlin.de](http://www.rheuma-liga-berlin.de) verfolgbar.

Flyer zum [Download](#)

Hier folgt in Kürze der Link zur Liveübertragung!

Eine Zuschaltung ist auch über Zoom möglich, wenn Sie uns vorab eine schriftliche Einverständniserklärung zukommen lassen. Die Zugangsdaten erhalten Sie dann kurzfristig von uns per E-Mail.

⇒ Für Sie die Einverständniserklärung zum [Download](#)

Ort: Begegnungshalle (Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V.)  
Eingang Mariendorfer Damm 159/161 - 12107 Berlin  
(Verkehrsverbindung U6, M76, M77, X76, 179, 181, 277;  
Parkplätze stehen begrenzt kostenfrei zur Verfügung).

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## VERANSTALTUNGEN

**10. Oktober 2020 11.00 – 18.00 Uhr**

Seminar der Landesstelle Berlin für Suchtfragen

### **Wenn der Körper zum Feind wird - Sucht und Abhängigkeit als Folge von Traumatisierungen.**

Identitätsorientierte Psychotherapie nach der „Anliegen-Methode“ von Prof. Franz Ruppert mit den jeweiligen Problematiken der Teilnehmer\*innen.

Referentin Catherine Xavier - HP für Psychotherapie, Germanistin, Pädagogin  
Ort Landesstelle Berlin für Suchtfragen e.V. - Gierkezeile 39, 10585 Berlin  
Tel 030 - 34 38 91 60  
Mail dirkes@landesstelle-berlin.de

Bank Bank für Sozialwirtschaft AG - IBAN DE27 1002 0500 0003 1965 00  
Kosten Teilnahmegebühr: Insgesamt 40,- € (inkl. Pause & Getränke) Die Anmeldung wird erst berücksichtigt nach Eingang des Teilnahmebeitrages auf unser Konto.

Anmeldung online

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

#### VERANSTALTUNGEN

**Montag, 12.10.2020**

**18:00 – 19:30 Uhr**

### **Gemeinsam gegen Einsamkeit!**

Vortrag und Erfahrungsaustausch in der KIS (Online & Präsenztreffen)

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

Veranstalter: Kis Pankow

Die meisten Menschen machen im Laufe ihres Lebens Krisen durch. Trotzdem gibt es noch immer teils große Berührungspunkte im Umgang mit psychischen

Krisen und/oder Erkrankungen. Die gesellschaftliche Stigmatisierung psychisch Kranker trägt hierzu bei. Bei den Betroffenen führt der Verlust des scheinbar

Selbstverständlichen zudem häufig zu Scham und einer tiefen Entfremdung von der Welt – und von sich selbst. Scham kann auf diese Weise zu sozialer

Isolation führen, dabei wäre Kontakt und Austausch gerade während einer Krise besonders wichtig.

Neben einem Vortrag zum Thema soll diese Veranstaltung die Möglichkeit bieten, aus der Einsamkeit herauszutreten und sich mit anderen Menschen zu

vernetzen. Bei Interesse kann hieraus eine dauerhafte Selbsthilfegruppe entstehen.

Referentin: Gudrun Weißenborn, Projektleiterin, Angehörige psychisch Kranker Landesverband Berlin e.V.

Kosten:

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

#### VERANSTALTUNGEN

**14. Oktober 2020 Start: 16:30 Uhr - Startnummernausgabe 15.30 Uhr**

### **LAUF für seelische Gesundheit**

Am Olympiastadion: Manfred von Richthofen-Haus (Haus des Sports), Coubertinplatz, Jesse-Owens-Allee 2, 14053 Berlin, direkt am S-Bahnhof Olympiastadion

Im goldenen Oktober findet zum fünften Mal DER LAUF statt. Diesmal geht es am Olympiastadion lang. Im nächsten Jahr wird es sicherlich auch wieder einen MARKT geben, der dieses Jahr auf Grund der aktuellen Situation leider nicht durchgeführt werden kann. Umso mehr freuen wir uns über die Kooperation mit der Fachtagung Bewegung für die Seele.

"All you can run!" lautet das Motto des mittlerweile fünften LAUF für seelische Gesundheit am 14. Oktober 2020 von bipolaris e.V. & Freunden.

Bis zu 250 Lauf-Begeisterte können beliebig viele 1-km-Runden laufen, walken oder barrierefrei mit dem Rolli fahren. Der LAUF findet in Zusammenarbeit mit der Fachtagung Bewegung für die Seele statt.

Kooperationspartner sind u.a. der Landessportbund Berlin, der Behinderten- und Rehabilitations-Sportverband Berlin, der Berliner Behindertenverband und SEKIS. Informationen zum LAUF und zur Tagung finden Sie auf: [www.der-lauf.berlin](http://www.der-lauf.berlin)

Kosten: 7 Euro

Anmeldung: [www.der-lauf.berlin](http://www.der-lauf.berlin)

Tel: **030 91 70 80 02**

Mail: [bipolaris@bipolaris.de](mailto:bipolaris@bipolaris.de)

Internet: <http://www.grueneschleife.com>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

#### VERANSTALTUNGEN

**14. Oktober 2020**

**ab 14 Uhr**

### **Fachtagung "Bewegung für die Seele"**

Haus des Sports, Coubertinplatz, Jesse-Owens-Allee 2, 14053 Berlin

Veranstalter: Aktionsbündnis seelische Gesundheit

Schnupperworkshops zum Ausprobieren (kostenfrei) Bogenschießen, Feldenkrais, Parkour, Qigong/ Taiji,



Tangotänzen, Yoga -  
Kosten: kostenlos  
Anmeldung:  
Tel:  
Mail:  
Internet: [www.bit.ly/bewegungfuerdieseele](http://www.bit.ly/bewegungfuerdieseele)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

#### VERANSTALTUNGEN

**15. Oktober 2020** **18 - 20 Uhr**

### **Mit Ohren sehen - Blindenselbsterfahrung als Workshop mit Lavinia Knop**

Haus der Nachbarschaft | Straße am Schlosspark 37 | 10715 Berlin  
Bitte erfragen Sie kurz im Haus, ob die Veranstaltung wegen Corona stattfinden kann. Danke

Kosten: kostenlos  
Tel: **030 86394400**  
Mail: [info@nachbarschaft-e.v.de](mailto:info@nachbarschaft-e.v.de)  
Internet: [www.nachbarschaft-ev.de](http://www.nachbarschaft-ev.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

#### VERANSTALTUNGEN

**19. Oktober 2020** **18.00 - 19.30 Uhr**

### **Lesung Notizen aus der Corona-Zeit**

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

Wie erlebt jemand mit Ängsten, Depressionen, seelischen Schmerzen diese surreal erscheinende Welt der Entschleunigung und eines quälend langen Lockdowns? Was bricht aus der Vergangenheit auf und zieht seine Spur in diese Zeit? In kurzen Texten und Gedichten sowie den „Gedanken des Tages“ beschreibt Rolf Netzmann wie diese Zeit auf ihn wirkte, wie sie ihn veränderte und was davon bleiben darf, weil es sinnvoll ist. Leitung: Rolf Netzmann, Angstberatung Berlin, EX IN Genesungsbegleiter

Kosten: Gebühren: 2 €  
Veranstalter: Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum Neukölln Nord  
Kontakt/Anmeldung: Tel 681 60 64 E-Mail [info@selbsthilfe-neukoelln.de](mailto:info@selbsthilfe-neukoelln.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

#### VERANSTALTUNGEN

**24. Oktober 2020** **11.00–17.00 Uhr**

Workshop

### **Krise und Suizidalität**

Ort: Spiegelsalon, Friedbergstr. 29, 14057 Berlin  
Veranstalter: Angehörige psychisch erkrankter Menschen LV Berlin e.V. -  
Mannheimer Straße 32, 10713 Berlin

Referentin: Caroline von Taysen, Dipl.Psychologin | Große Hilflosigkeit besteht oftmals bei den Angehörigen in der Begleitung eines Menschen, der sich in akuter Krise befindet. Wie viel kann ich dem Menschen in der Krise zutrauen, wie-viel ihm zumuten? Wie viel Rücksicht ist erforderlich und wo liegen die Grenzen der Rücksichtnahme? Wann muss interveniert werden? Wie oft fällt die Bemerkung, dass der in der Krise befindliche Mensch nicht mehr „so“ leben möchte! Wie gehe ich mit meinen Ängsten um? Und wie spreche ich über das Thema Suizidalität? Aber auch der Verlust eines Familienmitgliedes durch Suizid bringt die Angehörigen an die Grenzen ihrer Belastbarkeit. Der Suizid ist für die Angehörigen nur schwer zu verstehen. Angehörige quälen sich mit Fragen, die nicht letztgültig beantwortet werden können. Das Lebenshaus ist auf die Grundfesten zusammengestürzt. Dies zu akzeptieren fällt schwer. Ein Suizid verändert das Leben der Hinterbliebenen grundlegend. Nichts ist mehr so wie davor. Das Gefühl der Trauer ist überwältigend und ist in dieser Wucht nur schwer auszuhalten. Stehen zu bleiben und sich Zeit nehmen, oder weiterzugehen, Schritt für Schritt, sprechen über Unaussprechliches und Fragen zu stellen, auf die es möglicherweise keine Antwort gibt. Ziel vom Seminar „Krise und Suizidalität“ ist es daher, Angehörige zu einem besseren Umgang mit dem Thema zu verhelfen und den Schwerpunkt auf den praktischen Umgang zu legen. Die Teilnahme ist kostenlos. Bitte sorgen Sie selbst für Verpflegung und



beachten Sie die Maskenpflicht.

Anmeldung: anmeldung@apk-berlin.de oder 030 86 39 57 01  
Tel: **Tel. +49 (30) 863 957 01 | Fax. +49 (30) 863 957 02**  
Mail: info@apk-berlin.de  
Internet: www.apk-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## VERANSTALTUNGEN

**27. Oktober 2020** **9.30 – 16.45 Uhr**

Seminar

### **Resilienz – Ressourcen und Copingstrategien bei pflegenden Angehörigen**

Referentin Ines Krahn – Diplom Sozialpädagogin und Moderatorin

Veranstalter Kompetenzzentrum Pflegeunterstützung, Bismarckstr. 101, 10625 Berlin

Angehörige kümmern sich häufig mit großem Engagement und Hingabe um ihre pflegenden Angehörigen.

Oftmals reichen Kräfte nicht mehr dafür aus, sich angemessen um sich selbst zu kümmern.

Die Pflege der anderen Personen, Belastungen und Zukunftsängste prägen oft den Alltag und verursachen das Gefühl von Machtlosigkeit und Fremdbestimmung. Der Umgang damit und die Bewältigungsstrategien in stressigen Momenten oder lang anhaltenden belastenden Situationen sind oft sehr unterschiedlich.

Wo manche Menschen gestärkt durch schwierige Situationen im Leben gehen, unterstützt von der eigenen Widerstandskraft, werden andere Menschen geschwächt und erschöpfen sich.

Die Akzeptanz der Situation ist oft der erste Schritt, um sich der eigenen Bewältigungsstrategien bewusst zu werden. Es bedarf der Veränderungsbereitschaft, um neue kraftgebende Bewältigungsstrategien zu entwickeln.

Wir werden an unterschiedlichen Beispielen verschiedene Methoden kennenlernen, die dabei helfen können, auf verschiedene belastende Situationen und Herausforderungen, die die gewohnten Reaktionsmöglichkeiten überfordern, zu reagieren. Wir wollen neue Handlungsspielräume für pflegende Angehörige entdecken und Möglichkeiten eröffnen, die persönlichen Ressourcen zu fördern, um

Kosten: keine

Anmeldung: kompetenzzentrum@sekis-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## VERANSTALTUNGEN

**27. Oktober 2020** **12 Uhr**

### **3. Deutsche Zuckerreduktionsgipfel**

Veranstalter: AOK Bundesverband

Vor gut drei Jahren hat die AOK erstmals Strategien zur Zuckerreduktion gefordert. Seitdem hat das Thema an Fahrt gewonnen und die Politik hat mit der Umsetzung einer Nationalen Reduktionsstrategie für Zucker, Fette und Salz die entsprechenden Weichen gestellt. Auch die endlich beschlossene Einführung des NutriScore ist dafür ein wichtiger Meilenstein. Offen bleibt jedoch, inwieweit die überwiegend freiwilligen Maßnahmen den gewünschten Erfolg erzielen werden. |

Im Rahmen des 3. Deutschen Zuckerreduktionsgipfels möchte der AOK-Bundesverband gemeinsam mit Experten und Vertretern aus Politik und Wissenschaft eine Zwischenbilanz ziehen und über notwendige weitere Schritte diskutieren. Zu unserem diesmal digitalen Veranstaltungsformat lade ich Sie herzlich ein.

Den Link zur Veranstaltung sowie weitere Informationen finden Sie unter

[www.aok-bv.de/engagement/wenigerzucker](http://www.aok-bv.de/engagement/wenigerzucker)

Während der Veranstaltung haben Sie die Möglichkeit, digital Fragen zu stellen.

Neben der Teilnahme über den Veranstaltungslink wird der 3. Deutsche Zuckerreduktionsgipfel auch bei YouTube und Twitter gestreamt.

Begrüßung und Einführung: Martin Litsch, Vorstandsvorsitzender des AOK-Bundesverbandes |

Videostatement: Julia Klöckner, Bundesministerin für Ernährung und Landwirtschaft |

Ergebnisse des ersten Folgemonitorings der Nationalen Reduktions- und Innovationsstrategie für Zucker, Fette und Salz in Fertigprodukten

Prof. Dr. Pablo Steinberg, Präsident des Max-Rubner-Instituts

Möglichkeiten und Grenzen einer Zuckersteuer auf Softdrinks

Prof. Dr. Harald Jatzke, Vorsitzender Richter am Bundesfinanzhof

13 - 14 Uhr Diskussion: Ernährungspolitik in Deutschland auf dem Prüfstand

VERANSTALTUNGEN

28. Oktober 2020 15:00 Uhr - 17:30 Uhr

### Infoveranstaltung zum Budget für Arbeit

In Kooperation von Netzwerk behinderter Frauen Berlin e.V. mit dem Modelprojekt Wertarbeit- Budget für Arbeit

Die Veranstaltung findet in den barrierefreien Räumen der Wille gGmbH in der Silbersteinstraße 29 -33 in 12051 Berlin-Neukölln statt.

Die Teilnehmerinnenzahl ist auf 10 Frauen begrenzt. Anmeldung im Netzwerk ist unbedingt erforderlich!

Das Budget für Arbeit ist ein noch wenig beachtetes Förderinstrument zum (Wieder-)Einstieg in den allgemeinen Arbeitsmarkt. Wem kann das Budget für Arbeit nützlich sein?

Das Budget für Arbeit kann Sie beim (Wieder-) Einstieg in ein Beschäftigungsverhältnis auf den allgemeinen Arbeitsmarkt unterstützen, wenn Sie:

- bereits in einer Werkstatt (WfBM) arbeiten oder gearbeitet haben, oder
- eine dauerhafte volle Erwerbsminderung haben und sie vorher bereits ein Jahr auf dem allgemeinen Arbeitsmarkt tätig waren.

Wir gehen Ihren /Euren Fragen nach. Beispielsweise:

- Wohin wende ich mich um das Budget für Arbeit zu beantragen?
- Wie finde ich eine passende Arbeitsstelle?
- Wie viele Stunden muss/kann ich arbeiten?
- Wen kann ich während der Arbeit ansprechen, wenn ich unsicher bin oder wenn es Probleme gibt?

Und, und, und...

Tel: 030-617 09 169

VERANSTALTUNGEN

30. Oktober 2020 16.00 - 17.30 Uhr

### Märchen machen Mut: „Erzähl doch keine Märchen!“ – „DOCH!“

Ort: online

Freies Erzählen verleiht Gedanken Flügeln und lässt innere Bilder lebendig werden, es öffnet das Tor zu einem Zauberreich. Märchenhelden geraten in große Not, müssen schwere Aufgaben lösen und bestehen so manche Schwierigkeiten. Verwunschen an einsame Orte oder verlaufen im Wald scheinen sie allein, aber es finden sich so manche Helfer, wer aufmerksam ist findet sie. Im Märchen und wie Leben, wer sich mutig seinem Schicksal stellt gewinnt am Ende das Königreich! Leitung: Astrid Heiland-Vondruska

Veranstalter: Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum Neukölln Süd

Kontakt/Anmeldung: Tel. 605 66 00 E-Mail [shkgropiusstadt@t-online](mailto:shkgropiusstadt@t-online).

VERANSTALTUNGEN

31. Oktober 2020 14.00 - 18.00 Uhr

### Alles (nicht) gesund (genug)?

Seminar zu Konfliktwahrnehmung für Menschen mit chronischen Krankheiten.

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

Kennst du Konflikte mit Ärzten, Freunden & Familie oder Dir selbst, wenn es um die Krankheit & den Umgang mit ihr geht? Im Seminar wollen wir durch praktische Übungen Konfliktverhalten & Wahrnehmung reflektieren & uns austauschen. Leitung: Julia Franz, Trainerin für Konfliktbearbeitung i.A., lebt mit chronischer Erkrankung

Kosten: 12 €

Veranstalter: Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum Neukölln Nord

Kontakt/Anmeldung: Tel 681 60 64 E-Mail [info@selbsthilfe-neukoelln.de](mailto:info@selbsthilfe-neukoelln.de)

## VERANSTALTUNGEN

**31. Oktober 2020 14:00 - 15:30 Uhr**

Seminar

**Interaktives Informationsseminar: Bewegung & Motivation**

KIS im Stadtteilzentrum Prenzlauer Berg, Fehrbelliner Str. 92, 10119 Berlin (Aktionsraum, 1.OG)

In diesem Seminar wollen wir gemeinsam mit Ihnen herausfinden, was Ihre Bewegungserfahrungen sind.

Warum bewegen? Wie bewegen? Wie komme ich in Bewegung?

Über BePS: Wir sind eine Gruppe von Student\*innen mit langjähriger Berufserfahrung im Bereich der Ergo- und Physiotherapie. Im Rahmen der Zusammenarbeit der ASH Berlin mit SEKIS entstand das Projekt Bewegungsprofis und Selbsthilfe (BePS). Wir sind Bewegungsprofis und möchten unsere Begeisterung für Bewegung mit Ihnen teilen.

Anmeldung: telefonisch unter 030 49 98 70 910 oder per E-Mail an [selbsthilfe.bewegt@hvd-bb.de](mailto:selbsthilfe.bewegt@hvd-bb.de)

» Inhaltsverzeichnis

## VERANSTALTUNGEN

**02. November 2020 16 - 18 Uhr****Berliner Forum Gemeinwesenarbeit****Thema "Ansprüche, Anlässe und Adaptionen: 30 Jahre West-GWA im wilden Osten – eine zivilgesellschaftliche Revue"****im Nachbarschaftshaus Orangerie (Kiezspinne), Schulze-Boysen-Str. 38, 10365 Berlin**

Endlich, nach einer sehr langen Corona-bedingten Pause können wir wieder zu einem Berliner Forum Gemeinwesenarbeit einladen.

Wir wollen uns mit Euch und Ihnen verständigen, welche Anknüpfungsmöglichkeiten an Engagement-Traditionen sich für die GWA im „wilden Osten“ nach der Wende angeboten haben, was ignoriert oder übersehen wurde, und welche Chancen der Wiedererinnerung und Revitalisierung sich heute bieten. Wir freuen uns sehr, dass wir dafür als Referenten Kai Brauer (neuberufener Professor an der HS Neubrandenburg) gewinnen konnten.

Die Teilnehmerzahl ist derzeit auf 30 Personen begrenzt. Eine vorherige Anmeldung ist zwingend erforderlich, diese bitte hier vornehmen: [https://eveeno.com/gwa\\_forum](https://eveeno.com/gwa_forum)

Wir bemühen uns um eine parallele Online-Übertragung. Sollte es die Pandemielage erfordern, müssen wir ggf. ausschließlich auf ein virtuelles Format (Videokonferenz) umschwenken, das würden wir dann rechtzeitig mitteilen.

Sabine Bösch, Oliver Fehren und Barbara Rehbehn

Kontakt: Prof. Dr. Oliver Fehren - Alice Salomon Hochschule Berlin

Professur für Theorie und Praxis Sozialer Arbeit mit Schwerpunkt Gemeinwesenarbeit

Alice-Salomon-Platz 5 - 12627 Berlin

Tel.: +49 (0)30 992 45 - 416

[fehren@ash-berlin.eu](mailto:fehren@ash-berlin.eu)<https://www.ash-berlin.eu/lehre/fehren>

» Inhaltsverzeichnis

## VERANSTALTUNGEN

**14. November 2020 ab 18.00 Uhr****HEROEN - ungewollt / chronisch / überwältigend!****Premiere der Theater- und Selbsthilfegruppe "Die sTrotzenden"**

Ort AOK Nordost - Servicecenter Friedrichshain-Kreuzberg SCHAROUNSAAL,  
Friedrich-Stamper-Strasse 1, 10969 Berlin (U-bhf Hallesches Tor)

Kein Mensch möchte krank sein. Schon der Gesundheit zuliebe nicht. Nicht wegen all der Einschränkungen und der sozialen Konsequenzen. Auch nicht des Geldes oder der Sexualität wegen. Lieber wollen wir HEROEN sein, Held\*innen, wie wir sie aus den Geschichten kennen, vom Anbeginn der Zeit. Und aus Hollywood. Wir wollen in neue Welten aufbrechen, mental und physisch eigenständig, emotional selbstbewusst. Wir wollen Abenteuer\*innen in unserem Leben sein, Neues erfahren, Faszinierendes, Herausforderungen meistern - Ausgang ungewiss, „Happy End“ erwünscht. Die Theater- und Selbsthilfegruppe besteht aus Menschen mit chronischen Erkrankungen, ihre erste Inszenierung

beschäftigte sich 2018 mit der Bearbeitung ihres ureigenen Themas „Ein Leben mit Krebs“. Im Jahr darauf stellte sich ihre neue Theaterproduktion der Frage, wie man mit „Erkrankungen“ in unserer vitalisierten und optimierungssüchtigen Gesellschaft seinen Platz findet. 2020 geht die Reise der „sTrotzenden“ weiter, es geht nicht nur um die Tabuthemen Gesundheit-Geld-Sexualität, sondern auch um Parallelen zwischen dem steinigen Weg durch einen Krankheitsverlauf und einer Heldenreise. Lassen sich die oftmals abenteuerlichen Negativkreisläufe von Krankheitsbiografien durchbrechen? Können Erkrankungen auch zu positiven Veränderungen im Leben führen? Was sind die kostbaren Schätze, die unsere HEROEN von ihrem Abenteuer nach Hause bringen?

Begrenzte Sitzplätze: Reservierung der Theaterkarten : [pgassistenz@gmail.com](mailto:pgassistenz@gmail.com)

PREMIERE 14.11 18 UHR / 2.AUFFÜHRUNG 15.11 18 UHR / AOK Nordost HALLESCHES TOR

Gefördert: AOK Nordost - Servicecenter Friedrichshain-Kreuzberg SCHAROUNSAAL

Friedrich-Stampfer-Straße 1 - 10969 Berlin (U-bhf Hallesches Tor)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## VERANSTALTUNGEN

**14. November 2020**                      **14:00 - 15:30 Uhr**

### **Therapeutisches Boxen - Bewegungsangebot**

KIS im Stadtteilzentrum Prenzlauer Berg, Fehrbelliner Str. 92, 10119 Berlin (Aktionsraum)

Beim Therapeutischen Boxen wollen wir versuchen, innere Anspannungen zu lösen, den Körper wahrzunehmen und unsere persönlichen Grenzen zu spüren und zu akzeptieren. Hierzu werden verschiedene Koordinations- und Ausdauerübungen an Pratzen angeboten. Während des Trainings wird es Gelegenheit geben, über eigene körperliche und psychische Wahrnehmungen im Zusammenhang mit den praktizierten Übungen zu reflektieren. Bitte erscheinen Sie in bequemer Kleidung oder Sportkleidung.

Über BePS: Wir sind eine Gruppe von Student\*innen mit langjähriger Berufserfahrung im Bereich der Ergo- und Physiotherapie. Im Rahmen der Zusammenarbeit der ASH Berlin mit SEKIS entstand das Projekt Bewegungsprofis und Selbsthilfe (BePS). Wir sind Bewegungsprofis und möchten unsere Begeisterung für Bewegung mit Ihnen teilen.

Anmeldung:                      telefonisch unter 030 49 98 70 910 oder per E-Mail an [selbsthilfe.bewegt@hvd-bb.de](mailto:selbsthilfe.bewegt@hvd-bb.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## VERANSTALTUNGEN

**14. November 2020 und 15. November 2020** jeweils 11-15 Uhr

Online-Angebot

### **Workshop: Psychiatrieerfahrung(en)**

Was machen meine Erfahrungen mit mir, was mache ich damit? Raum für kritischen Austausch und mehr

Veranstalter:                      KBS transit

Wir planen Mitte November einen 2-tägigen online Workshop für Menschen mit Psychiatrieerfahrung. In dem Workshop soll es darum gehen, die eigenen Erfahrungen (kritisch) zu reflektieren, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen, sich zu vernetzen und zu überlegen, welche Alternativen es gibt/geben sollte. | Der Workshop ist ein Angebot der KBS transit in Berlin-Kreuzberg. Wir sind ein Planungsteam aus mehreren jungen Menschen, die teilweise selbst Krisen- und Psychiatrieerfahrung haben und unsere Erfahrungs-Perspektiven mit in den Workshop einbringen werden. |

Was machen meine Erfahrungen mit mir, was mache ich damit? Raum für kritischen Austausch und mehr. Wir möchten uns mit euch über Erfahrungen mit Hilfsangeboten im psychiatrischen Bereich austauschen.

Was haben wir erlebt, wie ist es uns ergangen? Was hat uns geholfen, was eher blockiert? Welchen Hürden sind wir begegnet?

Was ziehen wir für uns daraus?

Wir verstehen uns teilweise als selbst betroffen und möchten einen Raum schaffen, der Platz bietet für Kritik, Visionen, Ängste, Wünsche, Vernetzung und mehr.

Kosten:                              keine

Anmeldung:                      Wir bitten um Anmeldung per Mail: [anolin@posteo.de](mailto:anolin@posteo.de)

Mehr Infos unter: Tel 030 28476647

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## VERANSTALTUNGEN

**20. November 2020**                      **10 – 12 Uhr**

# Übergänge in die/in der Selbsthilfe - Workshop-Reihe zu Migration und Selbsthilfe

## 1. Selbsthilfe als vierte Säule im Gesundheitswesen

Workshop für Menschen aus dem ambulanten oder stationären Sektor sowie dem öffentlichen Gesundheitsdienst

Der Workshop findet als Online-Format statt. Die Zugangsdaten und weitere Informationen erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung über [sekis@sekis-berlin.de](mailto:sekis@sekis-berlin.de).

Veranstalter: Veranstalter\*innen: Berliner Arbeitskreis „Selbsthilfe und Migration“

Moderation: Petra Glasmeyer (Selbsthilfekontaktstelle im Mittelhof e.V.)

Referent\*in: Johanna Schittkowski MPH (Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle - SEKIS Berlin)

Der Berliner Arbeitskreis „Selbsthilfe und Migration“ ist eine Austauschplattform der Berliner Selbsthilfe-Kontaktstellen und der Kompetenzzentren zum Thema migrantische Selbsthilfe.

Der Arbeitskreis lädt dieses Jahr zu einer hybriden Workshop-Reihe zum Thema „Übergänge in die/ in der Selbsthilfe“ ein. Die vier Workshops finden Ende November teils digital, teils vor-Ort und teils in einer Mischform statt. Eingeladen sind Interessierte aus dem Gesundheits- und Sozialwesen sowie aus der zivilgesellschaftlichen Selbstorganisation. Eine Anmeldung zu nur einem Workshop ist möglich. Die Teilnahme ist kostenfrei.

Häufig arbeiten Menschen an Schnittstellen zur Selbsthilfe, haben aber selbst keinen unmittelbaren Bezug oder Erfahrung in der Selbsthilfe. Dies können Therapeut\*innen, Ärzt\*innen, Sozialarbeiter\*innen und -berater\*innen, Mitglieder von Migrant\*innenorganisationen, Betreuer\*innen, etc. sein. Wir wollen uns diese Schnittstellen gemeinsam anschauen, um die Übergänge zwischen den Arbeitsfeldern gut und sinnvoll gestalten zu können. Am Ende nehmen Sie konkrete Tipps und Hinweise für Ihr Arbeitsfeld/ Ihre Gruppe mit.

Auch, wenn bereits in Gruppen gearbeitet wird, stellen sich Schnittstellen und Fragen zur

Weiterentwicklung: Wie kann der Übergang in resilientes Arbeiten in einer Gruppe gelingen; Wie gestalten sich Übergänge in Migrant\*innenorganisationen in Selbsthilfearbeit?, usw.

Die Workshops werden sowohl theoretische Inputs wie auch zahlreiche Impulse aus der Praxis enthalten.

Viel Raum für regen Austausch und Diskussion ist gegeben.

Alle Informationen erhalten Sie auf der Internetseite: <https://www.sekis-berlin.de/themen/migration/veranstaltungen/>

Internet: <https://www.sekis-berlin.de/themen/migration/veranstaltungen/>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## VERANSTALTUNGEN

28. November 2020

16:00 - 17:30 Uhr

### Bewegt von Musik - Bewegungsangebot

KIS im Stadtteilzentrum Pankow, Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin (Bewegungsraum, EG)

Eine Methode, den Körper zu erleben. Zum Lösen innerer und äußerer Spannungen kommen wir durch Musik in Bewegung, bringen Gefühle und Stimmungen zum Ausdruck. Der Fokus richtet sich nach Innen, und darauf, mit sich selbst und anderen in Begegnung zu kommen. Diese Methode lädt alle ein, die gern in Bewegung kommen und neue Perspektiven erfahren möchten.

Über BePS: Wir sind eine Gruppe von Student\*innen mit langjähriger Berufserfahrung im Bereich der Ergo- und Physiotherapie. Im Rahmen der Zusammenarbeit der ASH Berlin mit SEKIS entstand das Projekt Bewegungsprofis und Selbsthilfe (BePS). Wir sind Bewegungsprofis und möchten unsere Begeisterung für Bewegung mit Ihnen teilen.

Anmeldung: telefonisch unter 030 49 98 70 910 oder per E-Mail an [selbsthilfe.bewegt@hvd-bb.de](mailto:selbsthilfe.bewegt@hvd-bb.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## IMPRESSUM

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

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

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

Impressum  
SEKIS  
Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle  
Verantwortlich: Ella Wassink

Bismarckstr.101 – 10625 Berlin  
Tel. 030 – 890 285 37  
Fax 030 - 890 285 40  
sekis@sekis-berlin.de  
www.sekis.d