

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

## Inhaltsverzeichnis

SELBSTHILFE UND DIE WAHL	3
<b>Wahlprüfsteine der Selbsthilfe zur Wahl des Berliner Abgeordnetenhauses</b>	<b>3</b>
SELBSTHILFE- CORONA	3
<b>Fachtag „Selbsthilfe und Corona“</b>	<b>3</b>
<b>Online-Gruppengründung: Angehörige von Covid-19-Verstorbenen (deutschlandweit)</b>	<b>4</b>
<b>1. Online-Gruppe für Betroffene von Covid-19-Langzeitfolgen (Post-/ Long-Covid) in Berlin</b>	<b>4</b>
SELBSTHILFE	4
Der richtige Umgang mit mir und meinen Mitmenschen	4
Schlaf - LOS - ist ein hartes Los.	4
Leeres Kinderzimmer – wenn das Kind zum anderen Elternteil zieht	5
Selbsthilfegruppe Grenzgänger Reinickendorf	5
Trennung von narzisstischen Menschen	5
Offener Treff bei Angst und Depression	6
Gemeinsam singen für Menschen mit Depressionen	6
Kreativ-Raum zur Selbstentfaltung	6
Gesprächsgruppe Essstörungen Ü40	7
Angehörige psychisch erkrankter Menschen Köpenick	7
Sammelsucht, Desorganisation und Ko-Morbidität	7
Selbsthilfegruppe Zwänge in Neukölln	7
Leben mit Brustkrebs	8
Selbsthilfegruppe Blasenkatheter (in Gründung)	8
Clusterkopfschmerz-Selbsthilfegruppe Berlin (CSG Berlin)	8
Selbsthilfegruppe Plasmozytom – Multiples Myelom	8
Urtikaria/Nesselsucht - Gruppe in Gründung	9
English Language Self Help Group for Depression	9
Depression/Anxiety Self-Help Group (in English)	9
Offener Treff bei Angst und Depression	9
Unterstützung gesucht für den „Offenen Treff bei Angst und Depressionen“	10
tbd – Bindungs- und Verlustängste erkennen und überwinden in Gründung	10
Gewalt in der Kindheit & Kontaktabbruch zu den Eltern	10
Angehörige psychisch kranker Kinder oder Jugendlicher - Gruppe in Gründung:	11
Selbsthilfegruppe Sucht in der Verwandtschaft	11
Alkohol & Depression "Babylon 821"	11
Spielsucht	12
Vielfarbigkeit der Integration	12
Sans Frontieres Initiative – Kamerunischer Kulturverein	12
SELBSTHILFE- JUNGE SELBSTHILFE	12
Stammtisch junge Selbsthilfe	12
Die Junge Gruppe "Sturm und Zwang"(Zwangserkrankung)	13
Lust am Leben	13
Online Meditationsgruppe	13
Junge Menschen mit Schlaganfall	14

	<b>U20-Gruppe Depressionen und Ängste</b>	<b>14</b>
SELBSTHILFE ONLINE		14
	<b>Online- und Telefon-Angebote der Selbsthilfe</b>	<b>14</b>
	<b>Kostenlos virtuelle Räume für Selbsthilfegruppen</b>	<b>14</b>
	<b>Echte Stimmen – Der Berliner Selbsthilfepodcast bei spotify</b>	<b>15</b>
	<b>Potcast für Angehörige 'Neben Dir'</b>	<b>15</b>
	<b>Fibromyalgie &amp; Empowerment für junge Frauen</b>	<b>15</b>
	<b>Overeaters Anonymous „BigBookStudy“, online und via Telefon</b>	<b>16</b>
	<b>Digitale Angebote für zugewanderte Menschen</b>	<b>16</b>
PROJEKTE		16
	<b>Antidiskriminierungsberatung der Schwulenberatung - StandUp</b>	<b>16</b>
BERATUNG DER SELBSTHILFE FÜR DIE SELBSTHILFE		17
	<b>Die Sozialberatung bei SEKIS</b>	<b>17</b>
	<b>Selbsthilfe-Zentrum Reinickendorf Psychosoziale Beratung</b>	<b>17</b>
PATIENT*INNENINTERESSEN		17
	<b>Start der elektronischen Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung zum Oktober</b>	<b>17</b>
	<b>Notruf per App: „nora“ soll Hörgeschädigten in Not helfen</b>	<b>18</b>
	<b>Reha-Möglichkeiten bei Post- oder Long-COVID-Syndrom</b>	<b>18</b>
	<b>Wachsender Zuspruch für digitale Gesundheitsanwendungen</b>	<b>19</b>
BARRIEREFREIHEIT		19
	<b>Informationen über Selbsthilfe in Gebärdensprache</b>	<b>19</b>
	<b>Informationen über Selbsthilfe in Leichter Sprache</b>	<b>19</b>
	<b>Informationen zu Corona in verschiedenen Sprachen und Leichter Sprache</b>	<b>19</b>
FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN		20
	<b>Fortbildungsveranstaltungen in Zeiten von Corona</b>	<b>20</b>
	<b>Persönlich werden - Wie der Austausch in Gruppen lebendig bleibt</b>	<b>20</b>
	<b>Jung, chronisch krank, sucht... Job! Berufseinstieg mit chronischer Erkrankung</b>	<b>21</b>
	<b>Patientenrechte kennen und nutzen - Deine Krankheit. Deine Behandlung. Dein Recht!</b>	<b>21</b>
	<b>Mit Gelassenheit und Achtsamkeit durch Krisensituationen</b>	<b>22</b>
	<b>Unsere Selbsthilfegruppe mal online - Chancen und Grenzen von virtuellen / digitalen Treffen</b>	<b>22</b>
	<b>Selbsthilfe und Migration: Meine Gruppe – meine Fragen</b>	<b>22</b>
	<b>Förderung der Selbsthilfe durch Krankenkassen - Regelungen der Förderung nach § 20h SGB V</b>	<b>23</b>
	<b>Integration neuer Mitglieder – Von Willkommensritualen und Abläufen</b>	<b>23</b>
	<b>Selbsthilfe entdecken - Gründung und Gestaltung von muttersprachlichen Selbsthilfegruppen</b>	<b>24</b>
	<b>Kurzzeitselbsthilfe: Selbsthilfe auf Zeit</b>	<b>25</b>
	<b>Supervision für Mitglieder von Selbsthilfegruppen - Unterstützung bei Problemen</b>	<b>26</b>
	<b>Online Fortbildung anderer Anbieter</b>	<b>26</b>
PUBLIKATIONEN		26
	<b>Runde Tische zur Konfliktbearbeitung im Stadtteil</b>	<b>26</b>
	<b>Forschungsjournal Soziale Bewegungen</b>	<b>27</b>
	<b>Unverkürzte Demokratie</b>	<b>27</b>
VERANSTALTUNGEN		27
	06. Oktober 2021 10.30 - 14.45 Uhr	27
	<b>6. Fachkonferenz Freiwilligenmanagement</b>	<b>27</b>
	08. Oktober 2021 16:00 – 18:00 Uhr	28
	<b>Achtsamer Spaziergang in der Berliner Stadtnatur</b>	<b>28</b>
	08. bis 18. Oktober 2021 Termine und Zeiten:	28
	<b>Sprech- Lauf- Wandern</b>	<b>28</b>
	08. Oktober 2021 10 bis 11.30 Uhr	28
	<b>Wissen, was Demenz ist und wie ich Menschen mit Demenz begegne</b>	<b>28</b>
	11. Oktober 2021 18:00—20:00 Uhr	29
	<b>Umgang mit Ängsten</b>	<b>29</b>
	11. Oktober 2021 18.00 - 19.30 Uhr	29
	<b>Neben der Spur – Von der Depression aus der Bahn geworfen</b>	<b>29</b>
	12. Oktober 2021 18.30 – 20.00 Uhr	30
	<b>Alle reden übers Klima – aber wann reden wir über dessen Einfluss auf unsere seelische Gesundheit?</b>	<b>30</b>
	16. Oktober 2021 11:00 – 17:00 Uhr	30
	<b>19. bipolaris-Infotag - Miteinander reden in Berlin und Brandenburg!</b>	<b>30</b>
	16. Oktober 2021 10:00—12:00 Uhr	30
	<b>Wie entspanne ich?</b>	<b>30</b>
	16. Oktober 2021 15 - 17 Uhr	31
	<b>Entspannte Eltern - entspannte Kinder - Körper-Aktivierung mit Spaß</b>	<b>31</b>

30. Oktober 2021	11.00 - 14.00 Uhr	31
	<b>Yoga und Stress</b>	<b>31</b>
30. Oktober 2021	11.00 – 16.00 Uhr	31
	<b>WenDo - Selbstbehauptungstraining für Frauen Neukölln</b>	<b>31</b>
16. - 18. November 2021	10 - 17 Uhr	32
	<b>Elektronische Hilfsmittel für blinde und sehbehinderte Menschen</b>	<b>32</b>
18. November 2021	15 - 19 Uhr	32
	<b>Fachtag „Selbsthilfe und Corona“</b>	<b>32</b>
22. November 2021	18.00 - 19.30 Uhr	32
	<b>Depression – und jetzt?</b>	<b>32</b>
24. - 26. November 2021		33
	<b>13. Deutscher Seniorentag: Wir. Alle. Zusammen</b>	<b>33</b>
IMPRESSUM		33

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE UND DIE WAHL

### Wahlprüfsteine der Selbsthilfe zur Wahl des Berliner Abgeordnetenhauses

**Selbsthilfe und ihre systemrelevante Infrastruktur für ein soziales und lebenswertes Berlin stärken und ausbauen - Anliegen, die Selko e.V. an die Berliner Parteien geschickt hat:**

Wie wichtig die Selbsthilfe als vierte Säule des Gesundheitssystem ist und welchen wesentlichen Beitrag sie zu einem lebenswerten Berlin leistet, hat sich gerade in diesen Krisenzeiten wieder gezeigt.

Der Ansatz der Selbsthilfe ist eine wichtige Ergänzung zu bestehenden Angeboten im Gesundheitssystem. SELKO–Verein zur Förderung von Selbsthilfe-Kontaktstellen e. V. befragt als Dachverband der Berliner Selbsthilfekontaktstellen und Kontaktstellen PflegeEngagement die Parteien, was sie in der Regierungsverantwortung oder als parlamentarische Opposition für die Förderung selbsthilferelevanter Belange und für die Selbsthilfekontaktstellen tun wollen.

Wahlprüfsteine:

- Wie planen Sie die Selbsthilfe und ihre systemrelevante Infrastruktur für ein soziales, lebenswertes Berlin zu stärken und auszubauen?
- Inwiefern setzen Sie sich für die Selbsthilfekontaktstellen, die Kontaktstellen PflegeEngagement und die Selbsthilfegruppen ein, damit die Digitalisierung auf Landesebene gefördert wird?
- Wie wollen Sie sich dafür einsetzen, dass das Thema Selbsthilfe in Ausbildung und Lehre von Sozial- und Gesundheitsberufen sowie der Forschung verankert wird?
- In welchem Umfang planen Sie die finanzielle Förderung von Selbsthilfekontaktstellen und Kontaktstellen PflegeEngagement aus Landesmitteln?

Vier Parteien haben bisher geantwortet:

[Bündnis 90/Grüne](#)

[Die Linke](#)

[SPD](#)

[FDP](#)

Die Antwort der CDU steht noch aus.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE- CORONA

Save the Date!

**18. November 2021**                      **15 - 19 Uhr**

### Fachtag „Selbsthilfe und Corona“

Am Donnerstag, den 18. November 2021 wollen wir gemeinsam mit Akteuren aus Selbsthilfegruppen, Selbsthilfekontaktstellen und Selbsthilfeorganisationen eine Bestandsaufnahme der Erfahrungen und Veränderungen während der Pandemie vornehmen und daraus folgende Impulse und Ansätze für die künftige Arbeit in der Selbsthilfe diskutieren.

Veranstalter: SELKO Dachverband der Berliner Selbsthilfe-Kontaktstellen, Landesvereinigung Selbsthilfe, Paritätischer Berlin, Landesstelle Berlin für Suchtfragen und der Berliner Behindertenverband  
Weitere Infos folgen!

## Online-Gruppengründung: Angehörige von Covid-19-Verstorbenen (deutschlandweit)

Ich möchte gerne mit Menschen aus ganz Deutschland in Kontakt treten, die Angehörige durch eine Covid-19-Infektion verloren haben. Menschen, die sich nicht von Ihren Angehörigen verabschieden konnten und teilweise mit komplettem Unverständnis in der Gesellschaft konfrontiert sind. Ich möchte eine Selbsthilfegruppe ins Leben rufen, damit sich Gleichgesinnte offen und ohne Verurteilung austauschen können.

Die Anmeldung erfolgt über SeKo Bayern!

**Die Gruppe trifft sich jeden 1. Mittwoch im Monat von 19.30 – 21.30 Uhr**

Die Treffen finden über die Videokonferenzplattform BigBlueButton statt (eine technische Unterstützung ist durch SeKo gewährleistet).

Wenn Sie sich angesprochen fühlen, dann schreiben Sie bitte eine E-Mail an [stefanie.hossfeld@seko-bayern.de](mailto:stefanie.hossfeld@seko-bayern.de) mit Angabe Ihres Namens und Vornamens.

» Inhaltsverzeichnis

## 1. Online-Gruppe für Betroffene von Covid-19-Langzeitfolgen (Post-/ Long-Covid) in Berlin

Menschen, die an COVID-19 erkranken, haben ganz unterschiedliche Krankheitsverläufe. Das betrifft sowohl die Symptombreite als auch die Dauer der Krankheit.

Auch nach überstandener Covid-19-Erkrankung

- fühlst Du Dich oft erschöpft,
- bekommst zuweilen schwer Luft,
- hast nicht dieselbe körperliche Fitness wie zuvor,
- fühlst Dich unverstanden von Deiner Umgebung oder
- suchst nach Wegen mit diesem neuen Leben umzugehen?

Möchtest Du Dich mit anderen Betroffenen von Post-Covid/Long-Covid über persönliche Erfahrungen austauschen, Bewältigungsstrategien besprechen, nützliche Hinweise für den Alltag überlegen und auch mal lachen? Dann melde Dich gern bei uns!

Ort: online

**Zeit: jeden 1. und 3. Montag im Monat, 17 – 19 Uhr**

Anmeldung bitte über **Telefon 030 381 70 57** oder per Mail an [shtsiemensstadt@casa-ev.de](mailto:shtsiemensstadt@casa-ev.de)

Die Anmeldedaten für die Online-Treffen werden kurz vor der Veranstaltung verschickt.

» Inhaltsverzeichnis

## Der richtige Umgang mit mir und meinen Mitmenschen

Erziehung und Erfahrungen in unserer Kindheit bereiten uns auf die Zukunft und das Erwachsenwerden vor, meistens gut. Es gibt aber auch Dinge die uns verletzt haben, bewusst oder unbewusst. Die so prägend waren, das diese uns noch heute erhalten sind.

Eine cholerische Mutter, ein gleichgültiger Vater...

Umstände, die die Beziehungen zum Partner, Umgang mit Freundschaften, die Rolle am Arbeitsplatz beeinflussen und so vieles Selbstverständliche so kompliziert und schwer machen.

Wenn wir uns austauschen und darüber reden, könnten wir uns vielleicht selber kennen lernen und besser mit uns umgehen.

Wenn Du zwischen 30 und 50 bist sei herzlich willkommen.

Zur Gründung einer neuen Selbsthilfegruppe ohne therapeutische Begleitung werden Menschen gesucht, die das eigene soziale Handeln überprüfen und Neues wagen möchten.

**Anmeldung in der Selbsthilfekontaktstelle Zehendorf: Tel 801 975 14 oder [selbsthilfe@mittelhof.org](mailto:selbsthilfe@mittelhof.org)**

» Inhaltsverzeichnis

## Schlaf - LOS - ist ein hartes Los.

Mit schwerwiegenden Folgen: Muskelschmerzen, Gedächtnisverlust, Erschöpfung, Stimmungsschwankungen und weiteren möglichen körperlichen und psychischen Folgen.

Kennen Sie das Problem? Möchten Sie sich austauschen über Insomnie?  
Ich würde mich freuen, damit nicht mehr allein zu sein!  
Geplant sind 1x wöchentliche Treffen.  
Der Termin wird miteinander besprochen.  
Kontakt: 030 – 80 19 75 14 oder [selbsthilfe@mittelhof.org](mailto:selbsthilfe@mittelhof.org) oder [glasmeyer@mittelhof.org](mailto:glasmeyer@mittelhof.org)  
Selbsthilfekontaktstelle - Mittelhof e.V. - Königstr. 42-43 - 14163 Berlin

» [Inhaltsverzeichnis](#)

#### SELBSTHILFE

Neue Selbsthilfegruppe in Gründung:

### **Leeres Kinderzimmer – wenn das Kind zum anderen Elternteil zieht**

Wenn das Kind nach der Trennung plötzlich zum anderen Elternteil zieht und den Kontakt abbricht, verursacht das großen Schmerz und Leid. Man sucht verzweifelt nach Gründen und wünscht sich, etwas ändern zu können.

Wie kann man mit dieser neuen, nicht selbst gewählten Lebenssituation fertig werden?

Wie gehen andere Betroffene mit dem Schmerz über den Verlust des Kontaktes zum Kind um?

In einer Gruppe von Menschen, die Ähnliches erlebt haben, gibt es die Möglichkeit gemeinsam Hoffnung zu schöpfen, sich gegenseitig Mut zu machen und nach Wegen zu suchen, der Hilflosigkeit entgegenzuwirken.

Haben Sie auch den Wunsch, sich über diesen Leidensdruck auszutauschen?

Dann melden Sie sich bei uns. Eine neue Selbsthilfegruppe zu diesem Thema ist aktuell im Aufbau.

Die Treffen finden 14-tägig dienstags in der Zeit von 17:30-19:30 Uhr im Selbsthilfezentrum Reinickendorf, Eichhorster Weg 32 / 13435 Berlin statt.

Nähere Informationen und Anmeldung unter Telefon: 416 48 42 oder per Mail unter

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

#### SELBSTHILFE

Neue Selbsthilfegruppe in Gründung:

### **Selbsthilfegruppe Grenzgänger Reinickendorf**

Wiederkehrende, sich aufdrängende belastende Erinnerungen? Vermeidungsverhalten? Schuld- Und Schamgefühle? Es gibt nur schwarz oder weiß? Ganz oder gar nicht? Heftige Stimmungsschwankungen, selbst bei geringfügigen Auslösern?

Ich kenne das auch. Daher lade ich dich zur SHG Grenzgänger Reinickendorf ein, damit wir uns austauschen und bestenfalls von den Erfahrungen des anderen profitieren können.

Die Treffen werden 14-tägig montags in der Zeit von 17:30-19:30 Uhr im Selbsthilfezentrum Reinickendorf, Eichhorster Weg 32 / 13435 Berlin stattfinden.

Nähere Informationen und Anmeldung unter Telefon: 416 48 42

oder per Mail unter [selbsthilfezentrum@unionhilfswerk.de](mailto:selbsthilfezentrum@unionhilfswerk.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

#### SELBSTHILFE

Gruppenneugründung

### **Trennung von narzisstischen Menschen**

Die Trennung von einem narzisstischen Menschen ist eines der schwersten Dinge, die man emotional leisten kann. Immer mehr Menschen fühlen sich dominiert und ausgenutzt von Narzissten und Egoisten. Man spricht auch von Energievampiren oder Love-Bombern. Hast Du dich in deiner Beziehung oft kleingemacht gefühlt? Schämst Du Dich, dass Du die Grenzüberschreitung der Partnerin bzw. des Partners so lange toleriert hast? Das Ziel

unserer Gruppe ist es die Opferrolle dauerhaft zu verlassen und somit einen liebevollen Umgang mit sich selbst zu lernen.

Du bist interessiert? Dann melde dich beim Team der Selbsthilfekontaktstelle „Eigeninitiative“.

Genossenschaftsstraße 70 (Ecke Dörpfeldstraße 42, am Markt) | 12489 Berlin

Tel. 030 631 09 85

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

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Offener Treff bei Angst und Depression

GEMEINSAM STATT EINSAM. TRAU DICH. KOMM VORBEI.

Der erste Schritt ist oft der schwierigste. Doch wir möchten Dich ermutigen, es auszuprobieren.

Der Offene Treff bei Angst und Depressionen wird von Betroffenen aus schon lange bestehenden Gruppen begleitet. Somit finden Gespräche auf Augenhöhe statt.

Du hast die Chance, das Wirken einer Selbsthilfegruppe kennenzulernen und herauszufinden, ob solch eine Gruppe eine Unterstützungsmöglichkeit für Dich sein kann.

Zusammen tauschen wir uns aus, hören zu und sind füreinander da.

Jede\_r ist willkommen. So wie Du bist.

Treffen:

**1. und 3. Dienstag, 10.00 - 11.30 Uhr**

**2. und 4. Dienstag, 18.00 - 19.30 Uhr**

(Online-Treffen: 12.10.21, 18 Uhr; alle anderen Treffen im September und Oktober finden als Präsenztreffen statt!)

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Gemeinsam singen für Menschen mit Depressionen

Singen verbindet- trotz Depressionen Freude am Singen haben oder wieder entwickeln, Vorkenntnisse nicht erforderlich.

Die Gruppe wird von einer erfahrenen Musikerin in der Startphase begleitet.

**Termin: 2. und 4. Mi 14-15.30 Uhr**

Anmeldung erforderlich: 80 19 75 14 oder [selbsthilfe@mittelhof.org](mailto:selbsthilfe@mittelhof.org)

Selbsthilfekontaktstelle - Mittelhof e.V. - Königstr. 42-43 - 14163 Berlin

Tel.: 030 / 80 19 75 14

Fax: 030 / 80 19 75 59

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Gruppe in Gründung

## Kreativ-Raum zur Selbstentfaltung

Eine körperorientierte Gruppe für psychosoziale Gesundheit und authentischen Kontakt

Diese Gruppe bietet ein Raum dafür, sich selbst zu erleben und zu reflektieren. Hierbei werden wir uns

ganzheitlich mit Körper, Geist und Seele beschäftigen und uns begegnen. Das Ziel ist, seine eigene

Selbstentfaltung zu fördern und Verbundenheit mit sich und den Mitmenschen zu erleben. Corona-Hinweis:

Aufgrund der Corona-Pandemie werden die Übungen vorübergehend mit Abstand oder ggf. online durchgeführt.

Was machen wir? Sei wieder ein Kind! In der Gruppe gehen wir kreativ und mit Neugierde voran! Es werden hierzu Einzel-, Partner-, und Gruppenerfahrungen gemacht. Jeder bringt Erfahrungen, Übungen

und Wissen ein, so dass wir alle davon lernen können. Es werden z.B. aus folgenden Bereichen schon

Erfahrungen eingebracht, die sehr gerne ergänzt und erweitert werden sollen: Körperpsychotherapie, Tanz, Tanztherapie und Contact-Improvisation, Improvisationstheater, authentische Kommunikation, Psychotherapie, Meditation, Yoga, heilsames Singen, Musik und Musizieren.

Jeder soll gerne Übungen einbringen oder wir kreieren Neues, und zwar Das, was uns gerade einfällt

Die Gruppe ist selbstorganisiert und es ist sehr gewünscht, dass jeder Teilnehmer seine Erfahrung einbringt.

Viele Übungen haben auch mit Körperkontakt zu tun. Hast du z.B. eine interessante Therapieform oder

Methode kennengelernt und kannst eine Übung daraus zeigen? Hast du eine neue Yogaübung gelernt?

Hast du eine interessante Übung aus einem Buch entdeckt? Dann lass es uns gemeinsam ausprobieren!

Jeder kann für sich entscheiden, ob die jeweilige Übung gerade stimmig ist oder nicht. Das ist völlig in

Ordnung. Alle sollen sich sicher fühlen und achtsam miteinander umgehen

Ort                    Großer Bewegungsraum beim Nachbarschaftsheim Schöneberg,

Zeit                    freitags 18:00 bis 20:00 Uhr (ggf. alle zwei Wochen, noch offen

Anmeldung:

**Nachbarschaftsheim Schöneberg e.V.-Selbsthilfetreffpunkt-**

Tel.: 030 859 951 -330/-333  
E-Mail: [selbsthilfe@nbhs.de](mailto:selbsthilfe@nbhs.de)  
Internet: [www.nbhs.de](http://www.nbhs.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

### Gesprächsgruppe Essstörungen Ü40

(Anorexie, Bulimie & Orthorexie)

Austausch, Unterstützung und das Gefühl, mit Themen und Gedanken der eigenen Essstörung nicht allein zu sein. Die Selbsthilfe bietet einen geschützten Raum, in dem Du auf Akzeptanz und Verständnis stößt. In dem ihr Euch gegenseitig unterstützen und Eure ganz eigenen Themen teilen könnt.

Es soll ganz ungezwungen zugehen. Wir treffen uns regelmäßig ohne große Auflagen und tauschen uns aus über das, was Freund\*innen/ dem\*der Partner\*in/ der Familie meist schwer fällt zu verstehen.

Warum eine gesonderte Gruppe? Lebensthemen ändern sich im Laufe der Zeit! Zum Glück ☺

Mit dieser Gruppenneugründung wollen wir sichergehen, dass jede\*r einzelne der

Gruppenteilnehmer\*innen den größtmöglichen Mehrwert aus dem gegenseitigen Austausch für sich mitnehmen kann. Die Gruppe wird in der Selbsthilfe Kontaktstelle Mitte (Moabit) stattfinden.

Gründungstermin wird voraussichtlich Ende September / Anfang Oktober sein.

Bei Interesse - melde Dich einfach, ich freu mich drauf! Deine Lea

Selbsthilfeprojekt AnaDismissed

Lea Gericke

0172 16 50 115

030 37 007 606

info@ana-dismissed.de

www.ana-dismissed.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

### Angehörige psychisch erkrankter Menschen Köpenick

Diese Gruppe bietet allen Angehörigen psychisch erkrankter Menschen die Möglichkeit sich über eigene Erfahrungen auszutauschen. Interessierte sind herzlich willkommen.

Sie möchten beim nächsten Gruppentreffen dabei sein?

Bitte melden Sie sich vorab an. Die Anmeldung erfolgt über Torsten Hill.

Herr Hill ist Mitglied beim ApK – LV Berlin e.V. (Landesverband „Angehörige psychisch erkrankter Menschen Berlin e.V.).

**Termin: jeden 2. Freitag im Monat, 17.30 – 19.30 Uhr [START: 13. August 2021]**

Kontakt: Torsten Hill

E-Mail: [apk-nk@diehills.de](mailto:apk-nk@diehills.de)

Homepage: <https://www.apk-berlin.de/de>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

### Sammelsucht, Desorganisation und Ko-Morbidität

Kennst Du das: Sammelsucht, Ordnungschaos und Handlungsblockaden? Stört es Dich und willst Du etwas daran ändern? Dann komm zu uns! Wir freu-en uns über Verstärkung.

WA N N: 1. und 3. Dienstag, Anmeldung erforderlich

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

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

### Selbsthilfegruppe Zwänge in Neukölln

Zwänge bestimmen ihr Leben?

Die Gruppe soll Gelegenheit geben, sich ehrlich und offen über seine Probleme auszutauschen. Außerdem soll sie zur Selbstreflexion anregen. Die Gruppe bietet Möglichkeiten, sich auszusprechen und gehört zu werden.

Datum: 2. + 4. Donnerstag im Monat  
Zeit: 15.00 – 17.00 Uhr

Ort: Stadtteilzentrum Neukölln Süd, Lipschitzallee 80, 12353 Berlin

**SELBSTHILFE**

Neue Selbsthilfegruppe in Hohenschönhausen

**Leben mit Brustkrebs**

Eine Selbsthilfegruppe zum Austausch von Informationen und über Lebensgestaltung. Wir sind eine Gruppe von Frauen, für die Lebensfreude wieder wichtig sein soll, die von- und miteinander lernen und sich austauschen wollen. Bitte melde dich telefonisch oder per E-Mail an.

Selbsthilfekontaktstelle Lichtenberg- Horizont Hohenschönhausen

Ahrenshooper Str. 5

13051 Berlin

Tel 030 - 962 10 33

Mail [info@selbsthilfe-lichtenberg.de](mailto:info@selbsthilfe-lichtenberg.de)

Netz [www.selbsthilfe-lichtenberg.de](http://www.selbsthilfe-lichtenberg.de)

**SELBSTHILFE****Selbsthilfegruppe Blasenkatheeter (in Gründung)**

Haben Sie oder ein Angehöriger/eine Angehörige einen Blasenkatheeter und sehen sich auch immer wieder mit Fragen konfrontiert wie:

- Welche Einlagen sind die richtigen? Was für Vorteile und Nachteile gibt es und was gibt es damit für Erfahrungen?
- Welche Art von Kathetern sind die richtigen für mich oder meine Angehörige/meinen Angehörigen?
- Was ist mit Verengungen und OP's?
- Was tun, wenn der Urin immer wieder am Katheter außen anstatt innen entlangläuft?
- Was ist mit Entzündungen?
- Wie mit Schmerzen umgehen?
- Wie ist die richtige Hygiene?

Wollen Sie sich zu diesen Themen in einer Selbsthilfegruppe austauschen? Dann melden Sie sich gerne per Tel.: 030-381 70 57 oder E-Mail [shtsiemensstadt@casa-ev.de](mailto:shtsiemensstadt@casa-ev.de)

Zeit: Jeden 1. Montag im Monat, 10 - 12 Uhr

Wo: Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt, Wattstr. 13, 13629 Berlin

**SELBSTHILFE**

Neue Gruppe:

**Clusterkopfschmerz-Selbsthilfegruppe Berlin (CSG Berlin)**

Wir sind eine Selbsthilfegruppe für Clusterkopfschmerz-Erkrankte und deren Angehörige. Die Mitglieder unserer Clusterkopfschmerz-Selbsthilfegruppe geben sich gegenseitig praktische Lebenshilfe. Der Austausch von Erfahrungen, Informationen, Tipps und Tricks helfen, den Alltag besser zu bewältigen – trotz aller sozialer, seelischer oder körperlicher Probleme, die im Zusammenhang mit der Erkrankung Clusterkopfschmerz entstehen.

Wir bieten: – Erfahrungsaustausch auf Augenhöhe für Clusterkopfschmerz-Betroffene und deren Angehörige – regelmäßige Treffen

Treffen: Samstag, 12.00 - 15.00 Uhr (1x pro Quartal. Termine nach Anmeldung) Kontakt:

[michael.brumme@clusterkopf.de](mailto:michael.brumme@clusterkopf.de) Ort: Stadtteilzentrum Prenzlauer Berg, Fehrbelliner Str. 92, 10119 Berlin

**SELBSTHILFE****Selbsthilfegruppe Plasmoytom – Multiples Myelom**

Treffpunkt: Selbsthilfezentrum Neukölln-Süd, Lipschitzallee 80, 12353 Berlin

Treffen: jeden 1. Mittwoch im Monat 16.15 - 18.00 Uhr

Leiter: Matthias Minhöfer

bei Interesse: 030 - 63 41 31 35 oder [shg.minhoefer\[at\]gmail.com](mailto:shg.minhoefer[at]gmail.com)



## Urtikaria/Nesselsucht - Gruppe in Gründung

Betroffene helfen Betroffenen!

Diagnose Urtikaria/Nesselsucht? In deinem Umfeld kann keiner damit etwas anfangen? Du wirst nicht verstanden?

Wir wollen eine neue Selbsthilfegruppe gründen, wo wir als Betroffene uns in ruhiger und entspannter Atmosphäre treffen, austauschen und uns über aktuelle Informationen zur Krankheit informieren können.

Lasst uns gemeinsam „quaddeln“, denn: geteiltes Leid ist halbes Leid! Du bist interessiert?

Dann melde dich beim Team der **Selbsthilfekontaktstelle „Eigeninitiative“ in Treptow-Köpenick**

telefonisch unter der **030 631 09 85** oder per Email an [eigeninitiative@ajb-berlin.de](mailto:eigeninitiative@ajb-berlin.de).

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## English Language Self Help Group for Depression

The group offers individuals with mild to moderate depression

Support by providing a safe space to express concerns, receive

Feedback and the opportunity to build connections with other who are also directly

Affected by depression.

To find out more please email: [englishselfhelpberlin@gmail.com](mailto:englishselfhelpberlin@gmail.com)

Selbsthilfe-Treffpunkt Friedrichshain-Kreuzberg

Boxhagener Str. 89, 10245 Berlin

Time and Date TBA

**Selbsthilfekontaktstelle Berlin Friedrichshain-Kreuzberg**

Tel. 030 291 83 48

[www.selbsthilfe-treffpunkt.de](http://www.selbsthilfe-treffpunkt.de)

Träger: Volkssolidarität LV Berlin e.V.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

New Group:

## Depression/Anxiety Self-Help Group (in English)

This is an English-speaking self-help group for those struggling with depression and/or anxiety. You can drop-in and meet the others with similar problems and (hopefully) get less stuck by listening and being listened to.

The group aims to be a safe place where you can permit yourself to open up and share your experience, as well as to provide inspirations and tips with which you can develop new coping-strategies.

Previous therapy experience is desired, but not mandatory.

Going to a group for the first time can be hard, but you can be sure of a warm welcome - come and see if this is something for you.

Meetings: 2. Monday of the month, 5.00 - 6.30 pm & 4. Sunday of the month, 6.00 - 7.30 pm, registration required! Contact: [helppberg@web.de](mailto:helppberg@web.de)

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Offener Treff bei Angst und Depression

**Gemeinsam statt einsam. Trau Dich. Komm vorbei !**

Der erste Schritt ist oft der schwierigste. Doch wir möchten Dich ermutigen, es auszuprobieren. Der Offene Treff bei Angst und Depressionen wird von Betroffenen aus schon lange bestehenden Gruppen begleitet.

Somit finden Gespräche auf Augenhöhe statt. Du hast die Chance, das Wirken einer Selbsthilfegruppe kennenzulernen und herauszufinden, ob solch eine Gruppe eine Unterstützungsmöglichkeit für Dich sein kann. Zusammen tauschen wir uns aus, hören zu und sind füreinander da. Jede\*r ist willkommen. So wie Du bist.

Treffen: 1. und 3. Dienstag, 10.00 - 11.30 Uhr 2. und 4. Dienstag, 18.00 - 19.30 Uhr

(Online-Treffen: 13.07.21, 18.00 - 19.30 Uhr & 10.08.21, 18.00 - 19.30 Uhr; alle anderen Treffen im Juli und August finden als Präsenztreffen statt!) Anmeldung per E-Mail an [offenertreff-kispankow@web.de](mailto:offenertreff-kispankow@web.de) oder telefonisch 030 49 98 70 910

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

### **Unterstützung gesucht für den „Offenen Treff bei Angst und Depressionen“**

Wir suchen für den „Offenen Treff bei Angst und Depressionen“ ehrenamtliche Mitarbeiter\*innen, zur Moderation, für das Gastgeberteam.

Hast Du etwas Zeit und bist auf der Suche nach einer sinnstiftenden Tätigkeit?

Unser Team besteht derzeit aus 3 ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und wir bieten für Betroffene, Interessierte und Angehörige einen wertfreien Raum zum Erfahrungsaustausch.

Was bekommst Du für Dein Engagement?

- regelmäßige Supervision
- beständiges, liberales Team
- kleine finanzielle Aufwandsentschädigung
- Teamausflüge oder teambildende Aktivitäten

Was wünschen wir uns von Dir als Teammitglied?

Eigene Erfahrungen mit psychischen Erkrankungen (v.a. Depressionen und Angst) und einen reflektierten Umgang damit.

Außerdem: Zuverlässigkeit, Offenheit, Ehrlichkeit und Empathie, gewaltfreie Kommunikation.

Von Vorteil wäre, wenn Du bereits Selbsthilfegruppen-Erfahrungen mitbringst. Ansonsten haben wir auch ein gutes Einarbeitungskonzept und unterstützen Dich bei Deiner Entscheidung bzw. Einarbeitung auf Probe. Der zeitliche Rahmen für die offenen Gruppentreffen ist variabel. Schön wäre, wenn Du 1- bis 4-mal im Monat für 1,5 Stunden Zeit hättest, um uns zu ergänzen. Fest sind die Supervisionen und ein monatliches Teammeeting mit ca. 2,5 Stunden Zeitaufwand.

Wie erreichst Du uns?

KIS – Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe in Pankow im Stadtteilzentrum Pankow Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin E-Mail: [kis-offenertreff@hvd-bb.de](mailto:kis-offenertreff@hvd-bb.de) oder [kis@hvd-bb.de](mailto:kis@hvd-bb.de) Tel.: 030 499 87 09 10

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

### **tbd – Bindungs- und Verlustängste erkennen und überwinden in Gründung**

In einer Beziehung einfach „sein“ können. Liebe, Verständnis und Aufmerksamkeit angstfrei schenken und erfahren. Viele verbinden damit eine schmerzhaft Sehnsucht, weil ihre Kontakte von manipulativer Nähe/Distanz-Spielchen geprägt sind. Die Verbindung bleibt schließlich doch unverbindlich (bzw. „to be defined“) und anstatt einfach sein zu können, entsteht das Gefühl, ständig mehr sein zu müssen. Ziel dieser Gruppe ist es, gemeinsam ungesunde Bindungsmuster zu entlarven und Wege in freie, liebevolle Beziehungen zu finden! Willkommen sind alle, die den festen Willen gefasst haben, ihre Themen anzupacken.

**Freitags, 16:30 – 18:00 Uhr**

KIS Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe im Stadtteilzentrum Pankow

Schönholzer Str. 10 - 13187 Berlin / Pankow

Raumnutzung pro Person und Besuch: 1 Euro

Anmeldung unter: [tbd.pankow@gmail.com](mailto:tbd.pankow@gmail.com)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

Neue Gruppe:

### **Gewalt in der Kindheit & Kontaktabbruch zu den Eltern**

Das Thema Gewalt durch das Elternhaus ist gesellschaftlich tabuisiert und viele Betroffene verstecken ihre belastenden und traumatischen Erlebnisse vor ihrem Umfeld. Gefühle des Alleinseins, Angst vor Ablehnung und davor nicht gut genug zu sein wie man ist: Die Folgen von psychischer und/oder physischer Gewalt durch die Eltern begleiten Betroffene bis ins Erwachsenenalter. Oft fehlt zusätzlich der familiäre Rückhalt, wenn das Verhältnis zu den eigenen Eltern so stark belastet ist oder der Kontakt sogar ganz abgebrochen wurde.

Um eine solch belastende Kindheit aufzuarbeiten braucht es oft psychologische Behandlung, die innerhalb der Selbsthilfegruppe nicht möglich ist. Diese Gruppe soll Betroffenen zeigen, dass sie nicht allein sind, ihre Gefühle in Ordnung sind und dass sie diese auch miteinander teilen dürfen. Das Ziel ist es uns durch Verbundenheit und Austausch gegenseitig zu stärken.

Die Gruppe ist offen für erwachsene Menschen aller Geschlechter.

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

Kontakt: [gewaltfamilie@gmail.com](mailto:gewaltfamilie@gmail.com)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

### **Angehörige psychisch kranker Kinder oder Jugendlicher - Gruppe in Gründung:**

Bist du Elternteil eines psychisch erkrankten Kindes oder Jugendlichen und fühlst dich oft überfordert damit? Plagen dich deshalb Sorgen und Ängste und du weißt einfach nicht, wo du dich austauschen kannst? Dann könnte dies eine schöne Gelegenheit für dich werden. Bei uns entsteht gerade eine neue Selbsthilfegruppe - ein Ort, wo es um Austausch von Eltern geht, die sich genauso fühlen. Wir möchten uns auf positive Ressourcen fokussieren und so gemeinsam Lösungsansätze finden. Von der Überforderung zur Entlastung- vielleicht finden wir gemeinsam einen guten Konsens zwischen unserem Kind und unserem eigenen Leben, indem wir z. B. über einen liebevollen und nicht negativ verstärkenden Umgang mit unseren Kids reden und davon selber profitieren können ohne unter der Last zu zerbrechen. Natürlich darf hier auch Leid geklagt werden und andere Schwerpunkte unseres Themas dürfen jederzeit offen angesprochen werden. Klingt das gut für dich? Dann melde Dich! Wir suchen noch weitere betroffene Eltern, um diese Gruppe starten zu können.

Bitte in der Selbsthilfekontaktstelle Marzahn-Hellersdorf unter Tel. 5425103 oder per Mail an [selbsthilfe@wuhletal.de](mailto:selbsthilfe@wuhletal.de) anmelden.

Ein Termin wird dann gemeinsam gesucht.

Kontakt: Tilmann Pfeiffer

Selbsthilfe-, Kontakt- und Beratungsstelle Marzahn-Hellersdorf

Wuhletal-Psychosoziales Zentrum gemeinnützige GmbH - Stadtteilarbeit - Alt Marzahn 59a, 12685 Berlin

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

### **Selbsthilfegruppe Sucht in der Verwandtschaft**

Als Angehörige von Suchtkranken befinden WIR uns oft in schweren Lebenslagen. Aushalten oder Trennung sind beides schwerwiegende Entscheidungen und oftmals fehlt uns der Mut, die Coabhängigkeit zu thematisieren und Veränderungen zuzulassen. Mit der Gruppe wollen wir einen Platz schaffen, um uns 2 x monatlich auszutauschen und gegenseitig zu stützen. In erster Linie dient diese Gruppe dazu, DIR selber zu helfen - völlig ohne Scham mal alles rauszulassen und neue Perspektiven zu erfahren. Du brauchst keine Scheu zu haben; jeder Anfang ist schwer. Aber Selbsthilfe hilft. Wir treffen uns jeden 2./4. Dienstag im Monat um 18:00 Uhr im Alkoholfreien-Begegnungs-Centrum ABC, Alt Marzahn 54, 12685 Berlin im Raum 2. Bitte in der Selbsthilfekontaktstelle Marzahn-Hellersdorf unter Tel. 5425103 oder per Mail an

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

Kontakt: Tilmann Pfeiffer

Selbsthilfe-, Kontakt- und Beratungsstelle Marzahn-Hellersdorf

Wuhletal-Psychosoziales Zentrum gemeinnützige GmbH - Stadtteilarbeit - Alt Marzahn 59a, 12685 Berlin

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

### **Alkohol & Depression "Babylon 821"**

Herzlich Willkommen - In unserer Gruppe arbeiten wir für unsere individuellen Themen und Suchtproblematiken (Alkoholsucht und psychische Erkrankungen) LÖSUNGEN und andere Denkansätze. Hier findest Du den Freiraum, Deine Gedanken und Probleme authentisch und ehrlich zu äußern, dennoch erörtern wir unsere Themen immer LÖSUNGSORIENTIERT. Das schließt ein ganzheitliche Betrachtungsweise ein. Wir helfen einander aus dem engen "Tunnelblick" heraus eine positive bzw. übergeordnete Sichtweise auf unsere jeweiligen Probleme zu erlangen, diese neu zu betrachten und zu bewerten. Daher ist eine gewisse Offenheit für alternative Gedanken und Sichtweisen über das Leben eine gute Voraussetzung. Wir hinterfragen alte Denkmuster und Verhaltensweisen. Das beinhaltet ein hohes Maß an Selbstreflexion. Wir kommunizieren gewaltfrei, empathisch und in der ICH-Form. Unser Ziel ist letztendlich, dass Du mit einem

besseren Lebensgefühl aus der Gruppe gehst, als Du gekommen bist. Wenn Du Dich von unserem Konzept angesprochen fühlst, würden wir uns freuen, Dich bei uns zu begrüßen! Für Babylon steht: - Mythos = Suchtentstehung - wurde immer wieder zerstört = man kann immer wieder fallen - wurde immer wieder aufgebaut = man muss immer wieder aufstehen - Verschollen/Saga = die Sucht schlummert in uns und man kann und muss etwas dagegen tun. Wir treffen uns jeden Montag um 18:00 Uhr im Alkoholfreien-Begegnungs-Centrum ABC, Alt Marzahn 54, 12685 Berlin im Raum 2. Bitte in der Selbsthilfekontaktstelle Marzahn-Hellersdorf unter Tel. 5425103 oder per Mail an [selbsthilfe@wuhletal.de](mailto:selbsthilfe@wuhletal.de) anmelden

Kontakt: Tilmann Pfeiffer

Selbsthilfe-, Kontakt- und Beratungsstelle Marzahn-Hellersdorf

Wuhletal-Psychosoziales Zentrum gemeinnützige GmbH - Stadtteilarbeit - Alt Marzahn 59a, 12685 Berlin

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

Neue Selbsthilfegruppe in Hohenschönhausen

### Spielsucht

Du hast erkannt, dass du die Kontrolle über dein Leben verloren hast? Das Spiel - die Sucht - hat dich voll im Griff? DU WILLST DAS ÄNDERN? DU KANNST DAS ÄNDERN! Gegen die Krankheit gibt es eine Medizin: Reden, reden, reden und zuhören (lernen).Gemeinsam wollen wir uns auf diesem Weg zurück ins Leben unterstützen.

Bitte melde dich telefonisch oder per E-Mail an.

Selbsthilfekontaktstelle Lichtenberg- Horizont Hohenschönhausen

Ahrenshooper Str. 5

13051 Berlin

Tel 030 - 962 10 33

Mail [info@selbsthilfe-lichtenberg.de](mailto:info@selbsthilfe-lichtenberg.de)

Netz [www.selbsthilfe-lichtenberg.de](http://www.selbsthilfe-lichtenberg.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

Neugründung in Buch

### Vielfarbigkeit der Integration

Jeden Freitag um 17 Uhr treffen sich im Bucher Bürgerhaus russischsprachige Frauen, um sich über die Erfahrungen ihrer Integration auszutauschen.

Dabei ist eine Künstlerin aus Georgien, die die Gruppe mit kreativen Angeboten wie Malen, Töpfern usw. begleitet.

Anmeldung bitte an Dagmar Peinzger, Tel. 0162 5293458 oder [selbsthilfeinbuch@albatrosggmbh.de](mailto:selbsthilfeinbuch@albatrosggmbh.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

### Sans Frontieres Initiative – Kamerunischer Kulturverein

Für Menschen aus Kamerun, die Unterstützung für das Leben in Deutschland brauchen, aber auch ihre Kultur pflegen wollen. SFI e.V. Berlin

WA N N: 2. Sonntag im Monat, Anmeldung erforderlich

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

KON T A K T: Tel 030 49 98 70 910,

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

[www.sfi\\_mail@yahoo.fr](http://www.sfi_mail@yahoo.fr)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE- JUNGE SELBSTHILFE

### Stammtisch junge Selbsthilfe

Jeden letzten Dienstag im Monat um 19 Uhr

Bei unserem Live-Stammtisch im Junihaben wir dem Gewitter getrotzt und uns spontan in der Selbsthilfekontaktstelle in Mitte getroffen. Unser langjähriges Stammcafé ist leider nichtmehr verfügbar. Wir treffen uns nun ab sofort im Lichtblick in der Birkenstr.33in Moabit nahe dem U-Bhf. Je nach Wetterlage können wir es uns drinnen oder draußen gemütlich machen. Es ist ein Tisch auf "Junge Selbsthilfe" reserviert. Ihr

erkennt uns aber auch an dem kleinen Aufsteller auf unserem Tisch. Wir freuen uns auf euch!  
Alle Infos zu Standort und Anfahrt bekommt ihr nach Anmeldung per Mail. Anmeldung ab sofort über den AnmeldeLink auf unserer Website unter <https://www.stadtrand-berlin.de/junge-selbsthilfe/aktivitaeten-zur-jungen-sh/stammtisch-junge-sh>  
Projekt Junge Selbsthilfe in Berlin  
StadtRand gGmbH Perleberger Str. 44 - 10559 Berlin  
Tel: 030.3946364  
[Junge-selbsthilfe@stadtrand-berlin.de](mailto:junge-selbsthilfe@stadtrand-berlin.de)  
<https://www.facebook.com/SHKBerlinMitte>  
Instagram: jungeselbsthilfeberlin

» [Inhaltsverzeichnis](#)

#### SELBSTHILFE- JUNGE SELBSTHILFE

### Die Junge Gruppe "Sturm und Zwang"(Zwangserkrankung)

nimmt gern noch neue Leute auf.

Die Treffen vor Ort sind wieder möglich!

Bitte vor dem ersten Treffen in der Kontaktstelle melden. Wir haben verschiedene Räume mit bis zu acht Plätzen. Doch lieber hybrid? Wir haben ein gutes Mikrofon zur Nutzung besorgt.

Interessierte melden sich unter: [junge-selbsthilfe@stadtrand-berlin.de](mailto:junge-selbsthilfe@stadtrand-berlin.de)

Tel 030 394 63 64.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

#### SELBSTHILFE- JUNGE SELBSTHILFE

Junge Selbsthilfe

### Lust am Leben

Junge Gruppe in Gründung für gemeinsame Aktivitäten, wo Leichtigkeit und Spaß im Vordergrund stehen, aber auch Gespräche möglich sind! Wir wollen uns regelmäßig treffen, um gemeinsam etwas zu unternehmen. Wir wollen uns miteinander wohl fühlen und Kraft für die Woche tanken können. Das erste Treffen findet am 02.08.2021 statt

Interessierte melden sich unter [junge-selbsthilfe@stadtrand-berlin.de](mailto:junge-selbsthilfe@stadtrand-berlin.de)

Tel 030 394 63 6

» [Inhaltsverzeichnis](#)

#### SELBSTHILFE- JUNGE SELBSTHILFE

Junge Selbsthilfe

### Online Meditationsgruppe

Aus dem Corona-Länder-Treff im Juni ist eine Online-Meditationsgruppe entstanden. Die Meditation ist für alle anonymen 12-Schritte-Gruppen und offen für alle, die an einer spirituellen Lebensweise interessiert sind. Nach einer geführten Meditation schreiben wir in einer 15-minütigen Stille alle Gedanken auf, die in uns aufsteigen. Danach teilen wir unsere innere Führung miteinander. Täglich um 6.30 Uhr - auch am Wochenende von einem/einer der Admins geleitet. Der Raum ist ab 6.00 Uhr offen.

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

Tel 030 394 63 6

» [Inhaltsverzeichnis](#)

#### SELBSTHILFE- JUNGE SELBSTHILFE

Junge Selbsthilfe

### Autoimmunerkrankung und Essstörung

Hashimoto, Rheuma & Co. + Ess-oderMagersucht? Deine Essstörung verstärkt deine Symptome?

Du suchst einen Weg aus diesem Teufelskreis? Statt zu kämpfen möchtest du in der Lösung leben?

Dann melde dich

Ratgeber, Selbsthilfegruppen, Ernährungspläne und Ärzte zu Essstörungen oder Autoimmunerkrankungen wie Rheuma und Hashimoto gibt es viele. Jedoch nicht für die, die an beiden oder gar noch mehr Erkrankungen leiden. Denn die Essstörung ist eine Krankheit, die Symptome aller Erkrankungen verstärkt und ins in einen Teufelskreis bringt. Finde hier Kraft, Hoffnung und Ermutigung. Gefühle und Gedanken im Umgang hiermit haben ebenso viel Raum wie Gespräche über Ärzte, Medikation und Selbsthilfepraktiken. Gesehen, verstanden und angenommen fühlen – bis wir es irgendwann selbst können - das ist unser Ziel.

Selbstliebe und -annahme ist oft DER Schlüssel zur Genesung. Lasst uns gemeinsam lernen JA zu uns zu sagen; mit Gesprächen und Übungen wie Lachyoga, Innere-Kind-Arbeit, Meditation, Körperübungen. Gemeinsam sind wir stark!

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

Tel 030 - 394 63 64

» [Inhaltsverzeichnis](#)

#### SELBSTHILFE - JUNGE SELBSTHILFE

Gruppe in Gründung

### Junge Menschen mit Schlaganfall

Immer öfter erreichen uns Anfragen jüngerer Betroffener und ihrer Ehe- oder Lebenspartner nach einer Kommunikationsmöglichkeit mit gleichaltrigen, gleichbetroffenen Menschen.

Der LVSB e.V. bietet daher an, eine Gruppe jüngerer Menschen, etwa im Alter zwischen 20 und 40, ins Leben zu rufen, in der sie eine ihren spezifischen Interessen entsprechende Plattform des Gedanken- und Erfahrungsaustausches finden können.

Kontakt und Anmeldung:

Landesselbsthilfeverband Schlaganfall- und Aphasie-Betroffener und gleichartig Behinderter Berlin e.V.

Geschäftsstelle: Tel. (030) 39 74 70 97 | E-Mail: mail@lvsb-ev.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

#### SELBSTHILFE - JUNGE SELBSTHILFE

NEU für junge Selbsthilfe

### U20-Gruppe Depressionen und Ängste

sucht noch Gleichgesinnte für Treffen

Du bist zwischen 14 und 20? Und hast Lust Andere zu treffen, die ihr Leben in die Hand nehmen und sich gegenseitig in Selbsthilfegruppen unterstützen? Wünschst DU Dir mehr Austausch, um über das zu sprechen, was Dich in dieser besonderen Zeit beschäftigt? Willst hören, wie andere mit der Situation umgehen? Oder Du fragst Dich, wie Du mit einem konkreten Anliegen im Leben weiterkommst? Oder Du möchtest einfach neue Leute kennenlernen?

Dann melde dich!

Erstkontakt über die Kontaktstelle

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

Tel 030 3 94 63 64

» [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

### 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 gern auch in diesem Jahr anbieten können:

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE ONLINE

## Echte Stimmen – Der Berliner Selbsthilfepodcast bei spotify

**Unsere Echte Stimme in dieser Episode:** In dieser Folge haben wir Janatan zu Gast.

Er erzählt uns sehr bewegend über seinen Weg aus dem Iran nach Deutschland, wie er in die Sucht abgerutscht ist und in die damit verbundene Obdachlosigkeit. Wir sprechen darüber, wie er Hilfe gefunden hat und wie er zur iranisch- sprachigen Selbsthilfegemeinschaft von Narcotics Anonymous kam. Heute ist er fast zwei Jahre abstinent von allen Drogen. Wie wichtig es ist, eine Selbsthilfegruppe in der Muttersprache zu besuchen zu können, welche Aufgabe auch Sozialarbeitende als Multiplikator:innen haben ,was die Krankheit „Sucht“ aus Sicht von Janatan bedeutet und wie er heute in seiner Selbsthilfegruppe anderen hilft, erfahrt ihr in dieser sehr kraftvollen Echten Folge.

persisch sprachige Meeting von Narcotics Anonymous

<https://na-berlin.de/meetings/farsi-meetings/>

Janatans Buchempfehlung:

Jonathan - Die Möve , Autor: Richard Bach

Alternativer Link zum Stream: <https://echte-stimmen.podigee.io/18-perspektivwechsel>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE ONLINE

## Potcast für Angehörige 'Neben Dir'

Der Podcast schenkt Angehörigen von Menschen, die mit einer Krankheit oder Behinderung leben eine Stimme und ein offenes Ohr. Er stellt die Themen, Sorgen, Herausforderungen und auch die vielen positiven Dinge aus IHREM Leben in den MITTELPUNKT. Das Projekt gestalten wir unabhängig und ehrenamtlich. Ihr könnt uns überall hören, wo es Podcasts gibt. Habt ihr Feedback oder Interviewpartner\*innen für uns?

Dann mailt uns gern: [nebendir@outlook.de](mailto:nebendir@outlook.de)

[facebook.com/nebendir](https://facebook.com/nebendir). [podcastinstagram.com/nebendir](https://podcastinstagram.com/nebendir). [podcas](https://podcas)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE ONLINE

Online Gruppe in Gründung

## Fibromyalgie & Empowerment für junge Frauen

Selbsthilfegruppe für den Erfahrungsaustausch von jungen Frauen (18 –40 Jahre) über das alltägliche Leben mit Fibromyalgie.

Ziel ist, sich gegenseitig zu unterstützen und zu stärken sowie gemeinsam Lösungen für die Herausforderungen des Alltags zu finden. In der Gruppe kannst du, in der gesundheitlichen Verfassung, in der du gerade bist, sein und teilnehmen.

Gründungstreffen 1. Sepetmber 2021 - 13.30 -15.00 Uhr

Ort: online

Anmeldung: SHZ Neukölln-Nord -

Tel 030 -681 60 64

Mail [info@selbsthilfe-neukoelln.de](mailto:info@selbsthilfe-neukoelln.de)

Gebühren: kostenfrei

Selbsthilfezentrum Neukölln - Lipschitzallee 80 - 12353Berlin

[shkgropiusstadt@t-online.de](mailto:shkgropiusstadt@t-online.de)

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE ONLINE

Neu!!

## Overeaters Anonymous „BigBookStudy“, online und via Telefon

jeden Dienstag von 20:00 – 21:00Uhr

jeden Donnerstag von 19:30 – 20:30Uhr für Neue und (Wieder-) EinsteigerInnen

Wir sind genesene zwanghafte Esser\*innen, die Genesung von einem einst hoffnungslosen Zustand von Körper und Geist im Zuge der Schrittarbeit, wie im Blauen Buch der AA dargelegt, gefunden haben. Uns wurde Freiheit vom Zwanghaften Essverhalten geschenkt. Unser Anliegen, das Hauptziel und Zweck (auf Englisch primary purpose) ist es somit, die Botschaft wie wir genesen sind an die immer noch leidenden zwanghaften Esser\*innen weiterzugeben. Hier eine kleine Übersicht:

Aufzeichnungen und Infos könnt ihr auch über folgende Website bekommen:

<https://bigbookstudyoa.weebly.com>

Wir haben wöchentlich Dienstag 20:00-21:00 über Free-Conference-Call eine Blaue Buch Study: Hier lesen wir den Basistext ergänzt um Kommentare aus der englischen PPG-AA Study und Erfahrungen von genesenen zwanghaften Esser\*innen. Im Anschluss gibt es immer eine Fragerunde rund um unsere Krankheit und Genesung. Einwahldaten und eine detaillierte Beschreibung sind auf der Homepage. Jeden Donnerstag 19:30-20:30 gibt es ein Zoom Meeting für Neue und (Wieder-)Einsteigende: Hier lesen wir ausgewählte Kapitel des Basistextes, um die Identifikation mit der Krankheit und die Lösung zu ermöglichen. Jede Woche sprechen genesene zwanghafte Esser\*innen aus ihrer Erfahrung. Im Anschluss gibt es immer eine Fragerunde rund um unsere Krankheit und Genesung Zugangsdaten findest du ebenfalls über die Homepage. Für beide Meetings braucht es keine Voranmeldung oder Vorwissen, sobald wir einmal mit dem Format durch sind, fangen wir wieder von vorne an. Solltest du außerhalb der Meetings Fragen zur Krankheit, Genesung, dem Programm oder Sponsorschaft haben kannst du dich bei den Menschen melden, die du über die Homepage auf der Liste „Sponsorschaft“ findest.

Wir freuen uns auf den Austausch mit dir!

» [Inhaltsverzeichnis](#)

### SELBSTHILFE ONLINE

#### Digitale Angebote für zugewanderte Menschen

Viele Gruppen und Treffen müssen ausfallen. Deshalb startet der Mittelhof e.V. ab sofort weitere digitale Angebote für zugewanderte Menschen, um miteinander in Kontakt zu bleiben.

Das jeweils aktuelle Wochenprogramm findet sich hier:

<https://www.mittelhof.org/angebote-fuer-gefluechtete-mensch.../>

Kontakt Barbara Dieckmann - Selbsthilfe und Migration im Mittelhof e.V.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

### PROJEKTE

#### Antidiskriminierungsberatung der Schwulenberatung - StandUp

Du hast eine Diskriminierung erlebt oder befürchtest sie? Du möchtest darüber sprechen und Unterstützung bekommen?

Stand Up, unser Antidiskriminierungsprojekt, berät und unterstützt dich im Diskriminierungsfall – ob am Arbeitsplatz, Behörden, Gesundheitswesen, Schule, Nachbarschaft, Wohnungsmarkt o.a.. Kostenlos und auch anonym für schwule und bisexuelle Männer, trans\* und inter\* Menschen.

##### **Beratung:**

Im persönlichen Gespräch klären wir deine Bedürfnisse und du erhältst einen Überblick über Möglichkeiten mit der Diskriminierung umzugehen. Gemeinsam überlegen wir, welche Strategien in Frage kommen und deinen Wünschen entsprechen. Wir können dich zum Beispiel zur Polizei begleiten, Stellungnahmen verfassen, Gespräche mit der Stelle führen, die dich benachteiligt hat und Anwält\*innen vermitteln. Hast du als schwuler oder bisexueller Mann oder als trans- oder intergeschlechtlicher Mensch oder Mensch mit HIV/Aids Diskriminierung erlebt? Hast du rassistische Diskriminierung oder Altersdiskriminierung erlebt? Oder wurdest du auf Grund deiner Religion, einer körperlichen oder psychischen Beeinträchtigung oder deines sozialen Status diskriminiert? Wir halten zu dir und beraten dich parteilich.

##### **Angebote:**

Beratung und Unterstützung im Diskriminierungsfall  
Begleitung zu Polizei und Anwält\*innen



Konfliktvermittlung, Stellungnahmen, Rechtsinformation, Weitervermittlung  
Handlungsstrategien gegen Diskriminierung  
mehrsprachige Beratung (Deutsch, Englisch, Französisch, Spanisch, weitere Sprachen mit Dolmetscher\*innen)  
Workshops, Vorträge und Fortbildungen für LSBTI-Projekte und andere Nicht-Regierungsorganisationen  
Moderation von Öffnungsprozessen für Trans\* in Frauen- und Lesben-Räumen und an anderen Orten  
Vernetzung mit Berliner und überregionalen LSBTI-Projekten  
Empfehlungen aktueller Studien u.a.

#### **Veröffentlichungen:**

StandUp hat einige Materialien erstellt, die über die Beratung hinaus nützliche Informationen bieten:  
In der Broschüre „[Wo werde ich eigentlich nicht diskriminiert?](#)“ werden die Ergebnisse unser Online-Umfrage inkl. Qualitativer Interviews in Kürze dargestellt. Den gesamten [Studienbericht](#) „Diskriminierung von Lesben, Schwulen, Bisexuellen, Trans\*, Inter\* und Queers\* (LSBTIQ\*) im Gesundheitswesen in Berlin“ findet ihr [hier](#).

Wer gehört eigentlich zum Gesundheitswesen? Wie hängen die einzelnen Akteur\_innen zusammen. Unsere [Übersicht](#) soll helfen, das Gesundheitswesen ein bisschen besser zu verstehen.

Genauere [Erläuterungen](#) zu den einzelnen Akteur\_innen findet sich [hier](#).

Fact Sheet: [Diskriminierung von trans\\* Menschen im Gesundheitssystem in Berlin](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## **BERATUNG DER SELBSTHILFE FÜR DIE SELBSTHILFE**

### **Die Sozialberatung bei SEKIS**

**telefonisch, digital und nach Anmeldung auch vor Ort**

**Anmeldung erforderlich**

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

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

Bitte vereinbaren Sie vorab einen Termin!

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

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## **BERATUNG DER SELBSTHILFE FÜR DIE SELBSTHILFE**

### **Selbsthilfe-Zentrum Reinickendorf Psychosoziale Beratung**

Sind Sie auf der Suche nach neuen Perspektiven und wünschen sich Unterstützung in Ihrer momentanen Lebenssituation? Gemeinsam können wir Gedanken, Ideen und Wünsche ordnen, um Ihre nächsten Schritte zu entwickeln. Wir bieten eine psychosoziale Kurzzeitberatung von bis zu fünf Sitzungen an.

Beraterin Jeannine Schätzle - Sozialarbeiterin / Sozialpädagogin

Zeit nach Vereinbarung

Kosten kostenfrei

Anmeldung und Informationen

**Tel 030 / 4 16 48 42 oder**

**Mail [selbsthilfezentrum@unionhilfswerk.de](mailto:selbsthilfezentrum@unionhilfswerk.de)**

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## **PATIENT\*INNENINTERESSEN**

### **Start der elektronischen Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung zum Oktober**

Die verpflichtende elektronische Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung (eAU) startet wie geplant am 1. Oktober. Die Kassenärztliche Bundesvereinigung ([KBV](#)) und der [GKV-Spitzenverband](#) haben sich allerdings auf eine befristete Übergangsregelung verständigt – Arztpraxen, die noch nicht über die nötigen technischen Voraussetzungen verfügen, können aber bis 31. Dezember 2021 übergangsweise weiter den „Gelben Schein“ (Muster 1) nutzen.

Um die eAU in den Arztpraxen technisch umsetzen zu können, werden ein elektronischer Heilberufsausweis (eHBA), Updates der TI-Konnektoren und PVS-Systeme sowie eine Adresse für den TI-Dienst für Kommunikation im Medizinwesen (KIM) benötigt.

## Anzeige

Trotz der Übergangsregelung rät die KBV den Vertragsärzten, sich zügig auf die Umstellung vorzubereiten und auch einen KIM-Dienst zu bestellen. Die eAU soll in zwei Schritten eingeführt werden: Ab 1. Oktober übermitteln Ärzte Krankschreibungen elektronisch an die Kassen und händigen Patienten einen Papierausdruck für den Arbeitgeber und deren Unterlagen aus. Ab 1. Juli 2022 übermitteln die Kassen die AU-Bescheinigung an die Arbeitgeber. Patienten erhalten weiter einen Papierausdruck.

Man hoffe nun darauf, dass alle weiteren Akteure ebenfalls nachziehen, damit spätestens zum Ende der Übergangsfrist die eAU in der Breite der Versorgung zur Anwendung kommen kann.

Quelle: [aerzteblatt.de](http://aerzteblatt.de), Dienstag, 28. September 2021

» [Inhaltsverzeichnis](#)

### PATIENT\*INNENINTERESSEN

## Notruf per App: „nora“ soll Hörgeschädigten in Not helfen

App statt Fax: Vor allem hörgeschädigte Menschen können in Zukunft per App die Feuerwehr, Rettungsdienste und Polizei rufen. Die Notruf-App „nora“ ist in 15 Bundesländern an den Start gegangen. Bisher hätten hörgeschädigte Menschen in Notlagen auf Gebärdendolmetscher, Freunde oder das Fax zurückgreifen müssen, sagte der nordrhein-westfälische Innenminister Herbert Reul (CDU) bei der Vorstellung der App am Dienstag in Düsseldorf. „„nora“ schließt hier eine Lücke. Die App ergänzt die bestehenden Notrufsysteme um eine mobile Komponente.“ Nach dem Download der App müssen sich die Nutzer einmalig anmelden.

In einem Profil können bereits persönliche Angaben zu Vorerkrankungen gemacht werden. Wird der Notruf gewählt, erkennt die App automatisch den Standort des Handys und übermittelt diesen mit einem Klick an die Leitstelle. Danach führt die App die Nutzer durch mehrere Fragen, die helfen sollen, die Gefahrenlage einzuschätzen: Soll die Polizei oder die Feuerwehr alarmiert werden? Sind Menschen verletzt? Geht es um einen Einbruch oder einen Brand? Sind alle Fragen beantwortet, wird der Notruf abgesetzt.

In erster Linie richte sich das Angebot an alle Menschen, die aufgrund einer Hör- oder Sprachbehinderung schlecht am Telefon kommunizieren könnten. Aber auch für Menschen, die kein Deutsch können oder in einer Notlage nicht sprechen können, sei die App nützlich. „Grundsätzlich ist ‚nora‘ eine App für alle Menschen in Deutschland.“

Die Notruf-App ist seit heute in fast allen Bundesländern verfügbar. **Nur in Berlin habe es „in der Administration etwas gehakt“.** Dort soll die App demnächst ebenfalls eingeführt werden.

Links zum Thema

[Untersuchung: Sehbehinderte beim Einkauf stark benachteiligt](#)

[Corona-Warn-App: Neue Version bereit für Boosterimpfung](#)

[Luca-App: „Umfassendes Update“ zum Herbst angekündigt](#)

Quelle: [aerzteblatt.de](http://aerzteblatt.de), Dienstag, 28. September 2021

» [Inhaltsverzeichnis](#)

### PATIENT\*INNENINTERESSEN

## Deutsche Rentenversicherung

### Reha-Möglichkeiten bei Post- oder Long-COVID-Syndrom

Nach einer COVID-19-Erkrankung können bekanntlich Spätfolgen das Alltagsleben und die Erwerbsfähigkeit einschränken. „Eine Reha der Deutschen Rentenversicherung kann helfen, die Situation im Berufs- und Alltagsleben zu verbessern“, erläuterte jetzt Klaus Overdiek, Vorsitzender des Ausschusses für Rehabilitations-, Renten- und Versicherungsangelegenheiten der [Vertreterversammlung der Deutschen Rentenversicherung Bund](#).

Die Rentenversicherung habe hierzu verschiedene interdisziplinäre Therapieangebote entwickelt, da auch das Post-COVID-Syndrom verschiedene Krankheitsbilder vereine. Im Zentrum stünden dabei bei Erkrankungen der Lunge oder des Herzens sowie bei psychischen Störungen beispielsweise Atemtherapien in Kombination mit Ausdauer-, Bewegungs- und Krafttraining, Kreativ- und Ergotherapie, Psychotherapie sowie Gedächtnistraining.

Die Rentenversicherung kündigte an, über begleitende Forschungsprojekte langfristig neue Erkenntnisse über die Wirksamkeit der Behandlung gewinnen zu wollen.

Die Behandlungsangebote der Deutschen Rentenversicherung umfassen Anschlussrehabilitationen nach einer akuten Krankenhausbehandlung und Rehabilitationen im normalen Antragsverfahren.

Mit einer großen Auslastung der Rehaplätze in Deutschland wegen der Coronapandemie rechnet die Deutsche Gesellschaft für Medizinische Rehabilitation ([DEGEMED](#)). Die Fachgesellschaft bezieht sich dabei auf die [S1-Leitlinie Post COVID/Long COVID](#), die unter der Federführung der Deutschen Gesellschaft für Pneumologie und Beatmungsmedizin ([DGP](#)) entstanden ist. Bis zu 15 Prozent der Coronaerkrankten weisen laut der Leitlinie eines oder mehrere Post-COVID-/Long-COVID-Symptome auf. „Im Hinblick auf die circa vier Millionen Erkrankten in Deutschland seit Februar 2020 bedeutet das eine Zahl von bis zu 600.000 Patienten“, rechnet die DEGEMED vor. Für diese Betroffenen käme eine Rehabilitationsbehandlung in Frage, so die Fachgesellschaft.

Links zum Thema

[Reha bei Post- oder Long-COVID](#)

[Coronaspätfolgen: Weitere Förderung für Forschung](#)

[Long COVID beim Krankenhauspersonal verstärkt Pflegemangel](#)

[Long COVID: Fachgesellschaft weist auf neue S1-Leitlinie hin](#)

[Post-COVID-Patienten: Holetschek will Versorgung verbessern](#)

[COVID-Reha: Mehrere Hunderttausend Fälle in den nächsten Monaten erwartet](#)

Quelle: [aerzteblatt.de](#), Dienstag, 28. September 2021

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## PATIENT\*INNENINTERESSEN

### Wachsender Zuspruch für digitale Gesundheitsanwendungen

Seit der Einführung der „Apps auf Rezept“ vor einem Jahr wächst das Interesse an den digitalen Gesundheitsanwendungen (DiGA) stetig. Die AOK PLUS hat nach aktuellen Angaben seit Oktober 2020 bereits mehr als 1.900 Versicherten die Nutzung einer DiGA ermöglicht.

Jeder vierte teilnehmende Versicherte der AOK PLUS nutzt demnach eine App zur Unterstützung bei chronischem Tinnitus. Auch Anwendungen für Patienten mit Rücken-, Knie- und Hüftschmerzen (15 Prozent), Adipositas (13 Prozent) oder Migräne (11 Prozent) werden häufig in Anspruch genommen. Fast immer wurden die „Apps auf Rezept“ tatsächlich vom Arzt verordnet. Nur in drei Prozent der Fälle beantragten die Versicherten die Kostenübernahme für die App direkt bei der AOK PLUS. Das ist möglich, wenn ihre Erkrankung bereits im Vorfeld diagnostiziert wurde.

Die „Apps auf Rezept“ wurden mit dem Digitale-Versorgung-Gesetz im vergangenen Jahr in die Gesundheitsversorgung eingeführt. „Obgleich die Liste der zertifizierten Anwendungen seitdem schon wesentlich länger geworden ist, stehen wir mit den DiGA immer noch am Anfang“, sagte Stefan Knupfer, Vorstand der AOK PLUS. „Sie werden sich nur durchsetzen, wenn Patienten sowie Ärzte und Therapeuten den digitalen Therapiemöglichkeiten gegenüber aufgeschlossen sind. Als Gesundheitspartner machen wir uns dafür stark, dass unsere Kunden Anwendungen erhalten, die ihnen den maximalen Nutzen bringen.“

Quelle: [Aerzteblatt.de](#), Dienstag, 28. September 2021

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## BARRIEREFREIHEIT

### Informationen 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/>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## BARRIEREFREIHEIT

### Informationen über Selbsthilfe in Leichter Sprache

Was ist Selbsthilfe? Klicken Sie auf diesen Link, dann erfahren Sie es:

<https://www.sekis-berlin.de/metanavigation/leichte-sprache>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## BARRIEREFREIHEIT

### Informationen zu Corona in verschiedenen Sprachen und Leichter Sprache

Das Ethno-Medizinische Zentrum e.V. (EMZ) stellt ab sofort Faltposter 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/>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Aktiv in Selbsthilfe	Fortbildung 2021

### Fortbildungsveranstaltungen in Zeiten von Corona

Liebe Aktive in der Selbsthilfe,  
die aktuelle Lage rund um Corona fordert die Umsetzung von Fortbildungsveranstaltungen weiterhin Flexibilität. Unsere Veranstaltungen werden unter Einhaltung der jeweils aktuellen Vorgaben zur COVID-19-Prävention des Landes Berlin durchgeführt. **Ab August 2021 sollen die Veranstaltungen - natürlich unter dem Vorbehalt der aktuellen Inzidenzwerte - soweit möglich wieder als Präsenzangebote möglich sein.** Die folgenden Fortbildungsveranstaltungen finden nur unter Vorbehalt statt.

**Kurzfristige Änderungen und ggf. Absagen können wir leider nicht ausschließen.**

Informationen finden Sie auch auf unserer Homepage unter: [www.sekis.de/fortbildung](http://www.sekis.de/fortbildung)

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme! Ihr Team Fortbildung

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Aktiv in Selbsthilfe	Fortbildung 2021

### Persönlich werden - Wie der Austausch in Gruppen lebendig bleibt

**Donnerstag, 7. Oktober 2021 | 18 – 21 Uhr**

**Selbsthilfe- Kontakt- und Beratungsstelle Mitte, StadtRand gGmbH**

**Perleberger Str. 44 | 10559 Berlin**

Die Kernfragen sind durch und aus dem Austausch wird mehr und mehr Kaffeeklatsch? Wir verstehen uns gut, aber den Gesprächen fehlt die Tiefe? Die Teilnahme wird immer unregelmäßiger, weil man nicht ganz ohne die Gruppe will – aber irgendwie auch nicht mehr so richtig mit ihr? Was den Austausch in Selbsthilfegruppen besonders macht, sind die Gespräche, die man auf diese Art an wenig anderen Stellen des Alltags führen kann. Da, wo sehr persönliche Erfahrungen verstanden und geteilt werden, entsteht eine besondere Qualität im Gespräch. Hier geht es nicht ums bessere oder mehr Wissen, hier geht es um tiefes Verständnis aus einer ähnlichen Erfahrung heraus. Das zu erleben, schweißt viele Gruppen über lange Zeit zusammen. Diese Nähe nicht zu erleben, macht die Teilnahme an den Gruppentreffen mehr und mehr beliebig. Wie können wir den Austausch in unseren Treffen so gestalten, dass er persönlich wichtig ist und bleibt? Die Fortbildung zeigt auf, welche Faktoren dabei eine Rolle spielen. Sie zeigt, wo Möglichkeiten bestehen, durch die Art unserer Themen und unseres Umgangs miteinander, ein persönliches Zusammenarbeiten zu schaffen.

**Kosten: 5,- €**

**Tel.: 030 890 285 39**

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

**Online: [www.sekis.de/Fortbildung](http://www.sekis.de/Fortbildung)**

**Leitung: Birgit Sowade, Ruth Uzelino (Arbeitskreis Fortbildung)**

**[hier online anmelden](#)**

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2021

**Online:****Jung, chronisch krank, sucht... Job! Berufseinstieg mit chronischer Erkrankung****Donnerstag, 07. Oktober 2021 | 17 - 20 Uhr**

Der Berufseinstieg ist für viele Menschen mit chronischer Erkrankung eine besondere Herausforderung. Welcher Beruf passt zu mir? Wie offen gehe ich mit meiner Krankheit um? Und wie meistere ich das Vorstellungsgespräch? Für diese und ähnliche Fragen gibt die Fortbildung Raum. Verschiedene Strategien für den Umgang mit chronischer Erkrankung beim Start in das Berufsleben werden besprochen, sodass die Teilnehmenden die Möglichkeit haben, eine für sie passende Strategie zu entwickeln. Nach einem kurzen Vortrag haben die Teilnehmenden die Möglichkeit, Fragen zu stellen und sich auszutauschen. Den Abschluss bilden praktische Übungen, in denen typische Situationen wie das Vorstellungsgespräch nachgespielt werden können.

**Kosten: keine****Tel.: 030 890 285 39****E-Mail: [fortbildung@sekis-berlin.de](mailto:fortbildung@sekis-berlin.de)****Online: [www.sekis.de/Fortbildung](http://www.sekis.de/Fortbildung)****Referierende: Paul Seyfarth und Saskia Schubert (AK Junge Selbsthilfe)****[hier online anmelden](#)**» [Inhaltsverzeichnis](#)

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2021

**Online:****Patientenrechte kennen und nutzen - Deine Krankheit. Deine Behandlung. Dein Recht!****Freitag, 8. Oktober 2021 | 16 – 18 Uhr**

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

Wichtige Elemente sind:

- Regelungen des Behandlungs- und Ärzthaftungsrechts im Bürgerlichen Gesetzbuch
- Förderung der Fehlervermeidungskultur
- Stärkung der Verfahrensrechte bei Behandlungsfehlern
- Stärkung der Rechte gegenüber Leistungsträger\*innen
- Stärkung der Patientenbeteiligung
- Klärung von Vorgaben für Patient\*inneninformationen

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

**Kosten: keine****Tel.: 030 890 285 39****E-Mail: [fortbildung@sekis-berlin.de](mailto:fortbildung@sekis-berlin.de)****Online: [www.sekis.de/Fortbildung](http://www.sekis.de/Fortbildung)****Leitung: Karin Stötzner (Patientenbeauftragte Berlin)****[hier online anmelden](#)**» [Inhaltsverzeichnis](#)

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2021

**Präsenzangebot:**

## Mit Gelassenheit und Achtsamkeit durch Krisensituationen

**Montag, 25. Oktober 2021 | 16 – 19 Uhr**

**SEKIS – Selbsthilfekontakt- und Informationsstelle**

**Bismarckstr. 101 (Eingang Weimarerstr.) | 10625 Berlin**

Das Seminar gibt Anregungen, um im Alltag herausfordernden Situationen achtsam und gelassen zu begegnen. Wir wollen den Blick auf die Ressourcen und die Widerstandsfähigkeit (Resilienz) jedes Einzelnen lenken, um Stärken zu finden, sichtbar zu machen und zu fördern. Der bewusste Zugang zu den Stärken unterstützt die Fähigkeit, Krisen zu bewältigen. Achtsamkeitsübungen helfen uns, die ganz persönlichen Ressourcen zu stärken und sich ruhiger, zufriedener und gelassener zu fühlen. Dieses wirkt sich auf ein unterstützendes und achtsames Miteinander in Selbsthilfegruppen aus.

**Kosten: 5,- €**

**Tel.: 030 890 285 39**

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

**Online: [www.sekis.de/Fortbildung](http://www.sekis.de/Fortbildung)**

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

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2021

## Unsere Selbsthilfegruppe mal online - Chancen und Grenzen von virtuellen / digitalen Treffen

**Dienstag, 26. Oktober 2021**

**Dienstag, 23. November 2021 | immer von 17.00 - 18.30 Uh**

Digitale Treffen können als zusätzliches Element oder auch als Ersatz für eine Übergangszeit hilfreich sein, wenn es für einige Menschen nicht sinnvoll oder möglich ist, sich persönlich zu treffen. Manchmal lassen die Gruppenräume es auch nicht zu, sich in der gewohnten Gruppengröße ohne Voranmeldung zu treffen. Mit diesem Online-Seminar möchten wir Mut machen, zusätzlich Video- oder Telefonkonferenzen auszuprobieren, für die jeweilige Gruppe passende technische Lösungen zu finden und diese mutig umzusetzen. Welches System ist für unsere Treffen sinnvoll und wie kann es funktionieren? Was ist wichtig für die Moderation eines Online-Treffens? Inhalte über die Nutzung und den Umgang mit dem Tool Jitsi als Möglichkeit von Online-Gruppentreffen werden vorgestellt. Bitte beachten Sie, dass für diese Veranstaltung ein internetfähiges Gerät (PC / Laptop / Tablet oder Smartphone) mit Mikrofon und Kamera benötigt wird.

**Kosten: keine**

**Tel.: 030 890 285 39**

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

**Online: [www.sekis.de/Fortbildung](http://www.sekis.de/Fortbildung)**

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

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2021

**Präsenzangebot:**

## Selbsthilfe und Migration: Meine Gruppe – meine Fragen

Platz für alle Fragen, die der Alltag in den Gruppen mit sich bringt.

**Donnerstag, 28. Oktober 2021 | 18 – 21 Uhr**

**Selbsthilfe- Kontakt- und Beratungsstelle Mitte, StadtRand gGmbH**

**Perleberger Str. 44 | 10559 Berlin**

Was machen wir mit schwierigen Menschen in unseren Treffen? Was, wenn keiner mehr kommt? Und was, wenn es zu viele sind? Dürfen wir auch essen / singen / tanzen? Oder mit der Gruppe einfach rausgehen? Oder uns beim Bäcker treffen? Dieses Fortbildungsangebot schafft Raum für Fragen, die gerade Menschen in der Selbsthilfe nicht-deutschsprachiger Kulturen beschäftigen. Nach dem Motto „Alles kann, nichts muss“ bietet der Abend Raum für einen Austausch zu den Fragen, die an diesem Tag mitgebracht werden. Die Termine laden dazu ein, eigene Themen aus der Arbeit in der Selbsthilfegruppe mitzubringen. Durch kreative Methoden beginnt ein offener Austausch. Das schafft Raum für neue oder andere Sichtweisen. Sie suchen andere Menschen, die auch Erfahrungen in der Selbsthilfe gesammelt haben? Ihre Treffen sehen manchmal anders aus als die Treffen deutschsprachiger Gruppen? Dann freuen wir uns sehr auf Ihre Anmeldung. Die Fortbildung findet in deutscher Sprache statt. Bitte melden Sie sich, wenn eine Übersetzung benötigt wird.

**Kosten: keine**

**Tel.: 030 890 285 39**

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

**Online: [www.sekis.de/Fortbildung](http://www.sekis.de/Fortbildung)**

**Leitung: Arbeitskreis Selbsthilfe & Migration**

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2021

**Hybrid-Angebot:**

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

**Montag, 1. November 2021 | 15 – 18 Uhr**

**SEKIS – Selbsthilfekontakt- und Informationsstelle**

**Bismarckstr. 101 (Eingang Weimarerstr.) | 10625 Berlin**

Vor-Ort-Angebot mit gleichzeitiger Zuschaltung per Video

Seit vielen Jahren wird die gesundheitliche Selbsthilfe durch die Krankenkassen gefördert. Die Förderung geschieht über eine Pauschal- oder Projektförderung und ist für Selbsthilfegruppen und -organisationen etwas unterschiedlich. Auch gibt es immer wieder im laufenden Jahr Änderungen der Grundlagen der Förderung. Um über die aktuelle Fördersituation am Ende des Jahres für das kommende Jahr zu informieren, findet regelmäßig diese Informationsveranstaltung statt. Die Informationsveranstaltung wird von Mitarbeitenden der AOK Nordost durchgeführt und dient der Vorstellung und Vermittlung der Grundlagen und Leitsätze der Krankenkassenförderung. Auch die neusten Entwicklungen und Änderungen werden eingehend erläutert und es gibt Raum, um auf Ihre individuellen Fragen einzugehen.

**Kosten: Keine**

**Tel.: 030 890 285 39**

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

**Online: [www.sekis.de/Fortbildung](http://www.sekis.de/Fortbildung)**

**Leitung: Detlef Fronhöfer, Diana Gromm (AOK Nordost)**

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2021

## **Integration neuer Mitglieder – Von Willkommensritualen und Abläufen**

**Donnerstag, 04. November und 11. November 2021 | 19.00 - 21.00 Uhr**

## KIS im Stadtteilzentrum Prenzlauer Berg, Fehrbelliner Straße 92, 10119 Berlin, Galerie

Selbsthilfegruppen leben von ihren Mitgliedern und deren Zusammenhalt. Dabei gibt es meist eine gewisse Fluktuation und immer wieder kommen „Neue“ dazu. Das bedeutet viel Potential, aber auch Herausforderungen für die bestehende Gruppe. Einerseits kommt durch neue Mitglieder „frischer Wind“ in die Gruppe, andererseits kann es zu Veränderungen, Irritationen oder Störungen durch den Zuwachs kommen. Hier wollen wir ansetzen und uns gemeinsam Gedanken um neue Mitglieder machen:

- In welcher Art und Weise wollen wir neue Mitglieder aufnehmen?
- Haben wir dafür klar abgesprochene Vorgehensweisen?
- Wie können wir neue Mitglieder willkommen heißen und sie mit unseren Regeln, Abläufen und unserer Kultur vertraut machen?
- Wie viel Raum möchten wir den neuen Mitgliedern zu Beginn und während der ersten Treffen geben?
- Was können wir tun, damit neue Mitglieder weder sich noch die Gruppe überfordern?

Diese und ähnliche Fragen werden uns in diesem Seminar beschäftigen, dabei werden die Besonderheiten verschiedener Selbsthilfegruppen berücksichtigt.

**Referent:** Götz Liefert, Nora Fieling, Arbeitskreis Fortbildung

**ANMELDUNG:** telefonisch unter 030 890 285 39

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

[www.sekis.de/Fortbildung](http://www.sekis.de/Fortbildung)

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

### FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2021

Selbsthilfe und Migration:

## Selbsthilfe entdecken - Gründung und Gestaltung von muttersprachlichen Selbsthilfegruppen

**Donnerstag, 04. November 2021 | 18-21 Uhr - englisch**

**Donnerstag, 18. November 2021 | 18-21 Uhr - arabisch**

**Donnerstag, 25. November 2021 | 18-21 Uhr - russisch**

**Selbsthilfe- Kontakt- und Beratungsstelle Mitte, StadtRand gGmbH**

**Perleberger Str. 44 | 10559 Berlin**

Überall in Berlin treffen sich Menschen in Selbsthilfegruppen, um schwierige Situationen gemeinsam besser zu bewältigen. Hier erleben sie es, · verstanden zu werden, weil jemand kennt, was ich erlebe. · selbst die Verantwortung für sich in die Hand zu nehmen · voneinander zu lernen, denn es gibt viele Wege zu einem Ziel. In der Gruppe sind alle gefordert sich einzubringen, denn kein Profi gestaltet die Treffen. Das macht selbstständig und selbstbewusst. Und es kostet kein Geld – denn die Arbeit macht man ja selbst. Diese Fortbildung möchte vorstellen, wie Selbsthilfegruppen arbeiten und funktionieren. Viele Beispiele zeigen, wie die gemeinsamen Treffen gut gestaltet werden können und wo vielleicht Schwierigkeiten auftreten. Am Ende der Fortbildung nehmen alle Teilnehmer\*innen viel Material mit nach Hause um vielleicht anschließend für das eigene Thema selbst eine Gruppe aufzubauen. Die Fortbildung wird im Laufe des Jahres in jeweils unterschiedlichen Sprachen wiederholt. Auch in deutscher Sprache wird es eine Veranstaltung geben (siehe Seite 14 hier im Heft). Ihre Muttersprache ist dieses Jahr noch nicht dabei? Sprechen Sie uns an und wir schauen, was trotzdem möglich ist. Gerne kommen wir auch in Ihre Organisation um gemeinsam zu überlegen, wie Sie eine Gruppe in Ihren Räumen aufbauen könnten. Schreiben Sie dazu eine Nachricht an: [fortbildung@sekis-berlin.de](mailto:fortbildung@sekis-berlin.de)

Selbsthilfe entdecken – Gründung und Gestaltung muttersprachlicher Selbsthilfegruppen (englisch)

Donnerstag, 04. November 2021 | 18-21 Uhr

All over Berlin people are meeting in selfhelpgroups. They are trying to cope with difficult situations in a community of others who are facing the same problem. All members participate actively - no professionals are involved in the meetings. That helps to become independent and selfconfident.

Together they experience:

- to be understood, because others also know what you are going through
- to take matters into one's own hand



- to learn from each other

This training wants to show how selfhelpgroups work. Many examples will show how meetings may be organized and where to be aware of difficulties. At the end of the training the participants will hopefully be enabled to start a group themselves.

Selbsthilfe entdecken – Gründung und Gestaltung muttersprachlicher Selbsthilfegruppen (arabisch)

**Donnerstag, 18. November 2021 | 18-21 Uhr**

**Selbsthilfe entdecken – Gründung und Gestaltung muttersprachlicher Selbsthilfegruppen (russisch)**

**Donnerstag, 25. November 2021 | 18-21 Uhr**

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

**Anmeldung: Tel.: 030 890 285 39**

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

**Online: [www.sekis.de/Fortbildung](http://www.sekis.de/Fortbildung)**

**Kosten: 5,- €**

**Leitung: AK Selbsthilfe und Migration**

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

**FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN**

Aktiv in Selbsthilfe	Fortbildung 2021

**Kurzzeitselbsthilfe: Selbsthilfe auf Zeit**

**Mittwoch, 10. November 2021 | 18 – 21 Uhr**

**Selbsthilfetreffpunkt im Nachbarschaftshaus Friedenau**

**Holsteinische Str. 30 | 12161 Berlin**

Die meisten Selbsthilfegruppen sind auf Dauer angelegt – so zumindest der Plan. Trotzdem gibt es immer wieder Gruppen, die nur für eine kurze Weile existieren, etwa, weil es langfristig nicht genügend Interessierte gibt. Doch das muss nicht unbedingt schlecht sein! Manchmal ist es sogar vorteilhaft, eine Gruppe von Beginn an als Kurzzeitgruppe zu konzipieren. Die Vereinbarung, sich nur für beispielsweise fünf Termine zu treffen, erleichtert es einigen Interessierten, sich auf die Gruppe einzulassen. Und der Gewinn aus den Zusammenkünften kann dennoch enorm sein. Wie Kurzzeitselbsthilfe praktisch funktionieren kann, darüber wollen wir sprechen – und zu Gruppengründungen ermutigen! Auch dann, wenn diese nicht dauerhaft bestehen sollen, sondern bewusst nur ein Stückchen des Weges gemeinsam gegangen wird.

**Kosten: 5,- €**

**Tel.: 030 890 285 39**

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

**Online: [www.sekis.de/Fortbildung](http://www.sekis.de/Fortbildung)**

**Leitung: Katarina Schneider, Birgit Sowade (Arbeitskreis Fortbildung)**

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Supervision für Mitglieder von Selbsthilfegruppen - Unterstützung bei Problemen

**Donnerstag, 18. November 18 – 21 Uhr**

**Selbsthilfekontaktstelle im Mittelhof e.V. Zehlendorf | Königstr. 42 / 43 | 14163 Berlin**

evt. auch als Online-Veranstaltung (in Abhängigkeit von der Pandemie)

Gruppenarbeit und Kommunikation

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

**Kosten:** keine

**Tel.:** 030 890 285 39

**Leitung:** Götz Liefert, Arbeitskreis Fortbildung

**Online:** [www.sekis.de/Fortbildung](http://www.sekis.de/Fortbildung)

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

Für eine Teilnahme an unseren Online-Seminaren wird ein internetfähiges Gerät (PC/Laptop/Tablet oder Smartphone) mit Lautsprecher und Kamera benötigt. Nach Ihrer Anmeldung zu einem Online-Seminar erhalten Sie eine ausführliche Anleitung zum Umgang mit Zoom. Außerdem erklären wir vor jedem Seminarbeginn die grundlegenden Funktionen von Zoom. Sprechen Sie uns gerne an, wenn Sie Unterstützung benötigen.

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

### ONLINE-FORTBILDUNG ANDERER ANBIETER

#### Online Fortbildung anderer Anbieter

**01. Oktober 2021 13:00 Uhr**

**Online-Workshop „Das digitale Gruppentreffen“**

Auswahl und Einsatz von Konferenzsoftwares für die Selbsthilfearbeit

<https://parisax.de/weiterbildung/seminare/seminar/veranstaltung/online-workshop-das-digitale-gruppentreffen-1/>

**05. Oktober 2021 18.00 Uhr**

**Seminar zu digitalen Möglichkeiten**

Es geht um technische und organisatorische Voraussetzungen von Videokonferenzen ebenso wie Vorsichtsmaßnahmen und Benimmregeln.

Mehr dazu: <https://www.seko-bayern.de/veranstaltungen/seko-online-2021/nutzung-digitaler-moeglichkeiten/>

**21. Oktober 2021 18:00 Uhr**

**Online-Seminar „Moderation bei Videokonferenzen“**

Welche technischen und methodischen Mittel können online eingesetzt und genutzt werden? Worauf sollte die Moderation achten?

Mehr dazu:

<https://www.seko-bayern.de/veranstaltungen/seko-online-2021/moderation-bei-videokonferenzen/>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

### PUBLIKATIONEN

#### Runde Tische zur Konfliktbearbeitung im Stadtteil

Dialogorientierte Beteiligungsverfahren werden für die Konflikt- und Problemlösung politischer und gesellschaftlicher Herausforderungen immer wichtiger. Ein Runder Tisch als dialogische Organisationsform

macht überall dort Sinn, wo verschiedene Institutionen und Positionen zu einem Thema zusammengebracht werden und die Gesamtheit der Teilnehmenden zu gemeinsamen Lösungen kommen soll. Runde Tische eignen sich deshalb auch zur Bearbeitung von Nachbarschaftskonflikten. Katty Nöllenburg und Fatih Yildiz berichten in ihrem Gastbeitrag am Hamburger Beispiel über die Vorteile der gleichberechtigten Teilhabe und der direkten Kommunikation, die eine besondere Qualität der Bürgerbeteiligung ermöglichen. Der langfristige Ansatz eines Runden Tisches bietet Möglichkeiten, über Jahre hinweg präventiv Konflikte des Stadtteils zu bearbeiten.

Nöllenburg, Katty / Yildiz, Fatih: [Runde Tische zur Konfliktbearbeitung im Stadtteil](#) 90 KB

» [Inhaltsverzeichnis](#)

#### PUBLIKATIONEN

### Forschungsjournal Soziale Bewegungen

Das Forschungsjournal Soziale Bewegungen widmet sich viermal im Jahr Fragestellungen der Demokratisierung, der sozialwissenschaftlichen Bewegungsforschung und der politischen Soziologie. Das Thema der aktuellen Ausgabe lautet: »Vor der Bundestagswahl 2021: Auf dem Weg zu einer critical election?«. Das Heft ist ausdrücklich kein Versuch einer vorweg platzierten, spekulativen Wahlanalyse, die sich vornehmlich auf die Wählerinnen und Wähler und ihre Präferenzen konzentriert. Die Ausgabe richtet sich demgegenüber auf eine Betrachtungsweise aus, die vor allem die Parteien als politische Anbieter und die Kontexte, in dem diese Parteien agieren, in den Mittelpunkt rückt.

Forschungsjournal Soziale Bewegungen (FJSB):

Vor der Bundestagswahl 2021 – Auf dem Weg zu einer critical election? Jg. 34, Heft 3, 2021, ISSN 2192-4848

» [Inhaltsverzeichnis](#)

#### PUBLIKATIONEN

### Unverkürzte Demokratie

Welche Form der Demokratie sollten wir in Zeiten von Rechtspopulismus, Wutbürgern und Fake News anstreben? In ihrem Buch entwickelt die Autorin eine partizipatorische Konzeption der deliberativen Demokratie, die das Ideal der Selbstregierung trotz aller Unkenrufe ernst nimmt. Sie plädiert dafür, das Mitspracherecht der Bürgerinnen und Bürger nicht nur zu verteidigen, sondern sogar zu stärken. Es gibt keine »Abkürzungen«, sondern nur den langen, bisweilen beschwerlichen partizipatorischen Weg, der beschritten wird, wenn die Bürger/innen einen kollektiven Willen schmieden. Das ist unverkürzte Demokratie.

Cristina Lafont: Unverkürzte Demokratie. Eine Theorie deliberativer Bürgerbeteiligung. Berlin 2021, 447 S., 34,00 Euro, ISBN 978-3-518-58764-5

» [Inhaltsverzeichnis](#)

#### VERANSTALTUNGEN

Die Veranstaltungsankündigungen finden Sie auch online

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

#### VERANSTALTUNGEN

**06. Oktober 2021 10.30 - 14.45 Uhr**

Online

### 6. Fachkonferenz Freiwilligenmanagement

Veranstalter: Landesfreiwilligenagentur Berlin e.V.

In diesem Jahr findet die Fachkonferenz am 6. Oktober von 10.30 bis 14.45 Uhr digital statt und befasst sich mit dem Thema »Europa als Engagement-Raum«.

Dabei geht es um folgende Fragen: Was sind Gemeinsamkeiten und Unterschiede im

Freiwilligenmanagement in Europa? Was kann die Auslobung einer

»Freiwilligenhauptstadt« bewirken? Wie kann ein Austausch und ein Miteinander- & Voneinander-Lernen gestaltet werden? Wie können wir uns über

Grenzen hinweg für europäische Werte und ein diversitätsoffenes Zusammenleben einsetzen?

Anmeldung: Katrin Ottensmann

Mail: [ottensmann@landesfreiwilligenagentur.berlin](mailto:ottensmann@landesfreiwilligenagentur.berlin)

Internet: <https://www.freiwillige-managen.de/>

## VERANSTALTUNGEN

08. Oktober 2021 16:00 – 18:00 Uhr

**Achtsamer Spaziergang in der Berliner Stadtnatur****Treptower Park vor dem Figurentheater Grashüpfer - Puschkinallee 16 A - 12435 Berlin**

Veranstalter: KPE und Selbsthilfezentrum Eigeninitiative Treptow-Köpenick

Wir laden dazu ein, den Treptower Park mit allen Sinnen zu entdecken. Gemeinsam wollen wir die Hektik der Großstadt hinter uns lassen und die Sorgen des Alltags ein wenig beiseiteschieben.

Lassen Sie uns in den Moment eintauchen und Augenblick für Augenblick genießen – in und mit

der Natur. Der Zauber liegt im Detail. Wir heißen die gesamte Familie willkommen und freuen uns auf Sie.

Kosten: kostenlos

Anmeldung: kpe-tk@ajb-berlin.de oder Tel030-22 68 48 02

Internet: www.eigeninitiative.de

» Inhaltsverzeichnis

## VERANSTALTUNGEN

08. bis 18. Oktober 2021 Termine und Zeiten:

**Sprech- Lauf- Wandern**

Bewegung und Begegnung für dein Wohlbefinden - Angebote während der Woche der Seelischen Gesundheit

Veranstalter:

**Sprechlaufwandern UG (haftungsbeschränkt) - Boxhagener Strasse 16 - Alte Pianofabrik - 10245 Berlin**

Im Rahmen der Woche der Seelischen Gesundheit haben wir eine Reihe von Bewegungs- und Begegnungsangeboten auf Spendenbasis entwickelt.

Bewegungslust:

Wir haben es erprobt. Wandern macht Freude. Gutes Schuhwerk, bequemer Rucksack, ein Liter Wasser.

Diese Grundausstattung ist ausreichend, um sich auf den schönen grünen Wegen in der Natur zu bewegen.

Und egal, ob dein Auftakt bei 10 oder 20 Kilometern liegt, mit jeder absolvierten Route erhältst du

einen Trainingseffekt, der wie von selbst zu veränderten Gewohnheiten führt. Probier's aus und starte einfach mit einer Wanderung pro Woche.

Sprechlaufwandern schafft dir Gelegenheiten und Termine dafür.

Kontaktbedürfnis:

Nicht nur, aber auch. Die Corona-Pandemie hat uns trainieren lassen, mit einer auf das Minimum

reduzierten Anzahl an Menschen in lebendig-persönlichem Austausch zu sein. Das hat Spuren hinterlassen.

Manch einer braucht erst wieder Vertrauen, sich auf soziale Begegnungen einzulassen. Andere wünschen

sich überhaupt Gelegenheit, nette Menschen zu treffen. Bei Sprechlaufwandern kommen Menschen mit Bedürfnissen zusammen, wie du und ich sie haben.

Du darfst dich zugehörig fühlen.

Lust auf Neues:

Diejenigen, die neugierig sind und veränderte Rahmenbedingungen als Herausforderung, Freude auf

Unbekanntes, Perspektivwechsel oder Gelegenheit für neue Gewohnheiten sehen, sind in vielen Fällen

zufriedener. Gerade wenn es um die Entwicklung neuer Gewohnheiten geht, braucht es eine Portion Lust

auf Unbekanntes und Freude am Ausprobieren. Auf der Couch oder beim Kaffee kann man sich noch so

schön ausmalen, wie es wäre, sich zu bewegen. Bei Sprechlaufwandern „quasseln“ wir nicht darüber,

sondern gehen einfach los und sind neugierig, was passiert. |

[www.sprechlaufwandern.de](http://www.sprechlaufwandern.de)[www.sprechlaufwandern.de/woche-der-seelischen-gesundheit](http://www.sprechlaufwandern.de/woche-der-seelischen-gesundheit)

» Inhaltsverzeichnis

## VERANSTALTUNGEN

08. Oktober 2021 10 bis 11.30 Uhr

Kompaktkurs Demenz

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

im Rahmen der Woche der Seelischen Gesundheit per Videokonferenz (Zoom)

Veranstalter: Deutsche Alzheimer Gesellschaft - Friedrichstr. 236 - 10969 Berlin  
Kosten: Die Teilnahme ist kostenfrei!  
Anmeldung: anmeldung@demenz-partner.de  
Tel: **030 - 259 37 95 24**  
Mail: info@demenz-partner.de  
Internet: www.demenz-partner.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

#### VERANSTALTUNGEN

**11. Oktober 2021** **18:00—20:00 Uhr**

### Umgang mit Ängsten

interaktiver Vortrag mit Übungen

Stadtteiltreff „der Nachbar“ - Cranachstraße 7 - 12157 Berlin

Veranstalter: Rolf Netzmann, EX IN Genesungsbegleiter und Systemischer Coach und Selbsthilfetreffpunkt Schöneberg

Angst ist ein ganz normales Gefühl, nur, wann wird es zu einer Krankheit? Wie gehe ich mit meinen Ängsten um und welche Methoden entspannen mich, wenn Ängste auftreten? Wie ist der Zusammenhang zwischen Angst und Stress? Warum sind Ängste notwendig für unsere Gesundheit? Wie beruhige ich mit einfachen Übungen mein vegetatives Nervensystem?

Ein interaktiver Vortrag mit Übungen und einer phantasievollen Traumreise als Abschluss. Fragen sind ausdrücklich erwünscht und werden sofort beantwortet. Auch eigene Übungen oder ein "Ich habe da was gehört - wie funktioniert das?" oder "Stimmt es, dass ...?" dürfen in den 2 Stunden gern mit eingebracht werden. Ein Handout zum Mitnehmen gibt es natürlich auch.

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

Internet: selbsthilfe@nbhs.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

#### VERANSTALTUNGEN

**11. Oktober 2021** **18.00 - 19.30 Uhr**

### Neben der Spur – Von der Depression aus der Bahn geworfen

#### Filmvorführung und Austausch

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

Großer Gruppenraum, 1. Etage

„Es könnten die besten Jahre sein, doch die Depressionen haben Hanna, Kati, Martin, Popey und Sascha aus der Bahn geworfen. Sie werden mit Fragen des Lebens konfrontiert und stellen sich den Herausforderungen, um ihre individuellen Wege aus der Depression zu finden. Kann man als depressionserfahrene, junge Frau eigentlich Kinder bekommen? Darf ich aus meiner Ehe ausbrechen, um einen neuen Weg zu gehen? Werde ich

meine Depression durch Aktivität und Bewegung hinter mir lassen können? Schaffe ich es, trotz meiner Erkrankung, einen neuen beruflichen Weg

einzuschlagen? Werde ich jemals eine Partnerin für das Leben finden und das Gefühl meiner Einsamkeit wieder los? Welche Strategien wirken, um die

Depressionen zu überwinden oder zumindest besser damit zu leben. Der Film gibt realistische, berührende Einblicke in das Leben der Protagonisten, die den Zuschauern Mut machen und Vorurteile ausräumen.“

Regie: Andrea Rothenburg Mit Hanna Jensen, Kati, Martin Schultz, Popey, Sascha Milk, Marion Lüth Kamera,

Schnitt: Andrea Rothenburg, Osswald Krienke Cello: Andrea Hartmann, Geige: Annelen Jorkisch

(Quelle:

<https://psychriefilme.de/p/neben-der-spur-von-der-depression-aus-der-bahn-geworfen-private-nutzung>)

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

Internet: <https://psychriefilme.de> und [www.kis-pankow.de](http://www.kis-pankow.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

12. Oktober 2021

18.30 – 20.00 Uhr

## Alle reden übers Klima – aber wann reden wir über dessen Einfluss auf unsere seelische Gesundheit?

Ort Galerie Kungerkiez | Karl-Kunger-Str. 15 | 12435 Berlin

Veranstalter: KungerKiezInitiative e.V. und Selbsthilfezentrum Eigeninitiative

Neue Hitzerekorde, zunehmende Dürren, stärkere Unwetter– immer häufiger sehen wir uns mit den Folgen der Klimakrise konfrontiert. Weltweit sind sie sichtbar und spürbar. Das kann verschiedene Gefühle in uns auslösen, wie Angst und Wut, aber auch Scham, Ohnmacht und Gleichgültigkeit. Weshalb fühlen wir, wie wir fühlen und wie gehen wir damit um? Dazu wollen wir mit Euch ins Gespräch kommen.

Im Rahmen der Woche der Seelischen Gesundheit laden die Selbsthilfekontaktstelle Eigeninitiative, Psychologists for Future Berlin und die KungerkiezInitiative e.V. .

Kosten: Der Eintritt ist frei, Spenden sind willkommen.

Anmeldung: Bei Interesse melden Sie sich bitte an Tel.:030 – 631 09 85

Mail: eigeninitiative@ajb-berlin.de.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

16. Oktober 2021

11:00 – 17:00 Uhr

## 19. bipolaris-Infotag - Miteinander reden in Berlin und Brandenburg!

Selbsthilfe und Dialog - Vorträge & Workshops

Ort Festsaal in der Berliner Stadtmission - Lehrter Str. 68 - 10557 Berlin

Veranstalter: Bipolaris e. V., Tegeler Weg 4 (3. OG links), 10589 Berlin

Liebe Erfahrene, liebe Angehörige, liebe professionelle Helfer, liebe Interessierte, wie wichtig Selbsthilfe und das Gespräch zwischen allen Beteiligten ist, haben die letzten Jahre wieder gezeigt. Darüber möchten wir uns mit Ihnen bei einem Infotag am 16. Oktober austauschen.

Einige der Themen, die wir in Workshops oder im Plenum besprechen wollen:

- Neue und erfolgreiche Formen der Selbsthilfe für Betroffene und Angehörige.
- Wie kann der Dialog, also der Austausch von Betroffenen, Angehörigen und professionellen Helfer:innen, gelingen?
- Wie kann ich als Angehörige:r gut für mich sorgen?
- bipolaris entwickelt sich weiter – wohin soll die Reise gehen?

Das ausführliche Programm und die Referent:innen finden Sie auf [www.bipolaris.de/infotag2021](http://www.bipolaris.de/infotag2021).

Wir sind ein unabhängiger und gemeinnütziger Verein von Menschen mit Bipolaren Störungen, deren Angehörige, Selbsthilfegruppen und weiteren Personen, die sich mit diesem Thema beschäftigen. Besser bekannt ist die Bipolare Störung unter dem Begriff manisch-depressive Erkrankung. Sie ist unter anderem gekennzeichnet durch extreme Schwankungen der Stimmung und des Antriebs. In Depression, Hypomanie oder Manie können Beziehungen zerstört werden. Auch gibt es oftmals soziale und berufliche Probleme. Dies stellt für alle Beteiligten eine enorme Beeinträchtigung dar.

Wir klären die Öffentlichkeit auf, kämpfen für Akzeptanz und Selbstbestimmung, beraten Betroffene und Angehörige und unterstützen Selbsthilfegruppen.

Kosten: keine Kosten

Tel: **Telefon: (030) 91 70 80 02**

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

Internet: [www.bipolaris.de/infotag2021](http://www.bipolaris.de/infotag2021).

» [Inhaltsverzeichnis](#)

16. Oktober 2021

10:00—12:00 Uhr

Vortrag mit Übungen

## Wie entspanne ich?

Kita Fregestraße - Fregestraße 53 - 12161 Berlin

Veranstalter: Leitung: Rolf Netzmann, EX IN Genesungsbegleiter und Systemischer Coach - und Selbsthilfezentrum Schöneberg

Ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Anspannung und Entspannung ist wesentlich für unsere innere Gelassenheit. In diesem Workshop erleben Sie in praktischen Übungen eine kurze Einführung in die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson, gemixt mit leichten und einfach zu erlernenden Methoden der Atementspannung, der visuellen und der auditiven Entspannung. Fragen sind hierbei ausdrücklich erwünscht und werden sofort beantwortet. Einige der Übungen werden auch auf dem Handout zum Mitnehmen vertreten

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

Internet: [selbsthilfe@nbhs.de](mailto:selbsthilfe@nbhs.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

#### VERANSTALTUNGEN

16. Oktober 2021

15 - 17 Uhr

Workshop

### Entspannte Eltern - entspannte Kinder - Körper-Aktivierung mit Spaß

Wir sind soziale Wesen – wir brauchen Kontakt, auch physischen. Dieses Bedürfnis kann man bei Kindern besonders einfach beobachten – sie gehen oft schnell, nah und unmittelbar auf die Mitmenschen zu. Den eigenen Körper zu spüren - insbesondere durch die angenehme Berührung von außen – entspannt, löst Stress auf, baut eine Vertrauensebene auf, aktiviert die Lebensenergie und macht Spaß. Dieser Workshop richtet sich an Erwachsene und Familien, mit und ohne Kinder, die diese Körper-Aktivierung spielerisch erleben und dadurch Energie tanken möchten. Dieser Workshop eignet sich für Kinder ab 5 Jahren. Online oder Präsenz? Bitte erfragen! Referentin: Svetlana Kharitoniouk | Achtsamkeitstrainerin

Kosten: Kosten: 3 € / 2 €

Veranstalter: Selbsthilfzentrum Reinickendorf

Anmeldung: [selbsthilfzentrum@unionhilfswerk.de](mailto:selbsthilfzentrum@unionhilfswerk.de)

Telefon: 030 416 48 42

» [Inhaltsverzeichnis](#)

#### VERANSTALTUNGEN

30. Oktober 2021

11.00 - 14.00 Uhr

Workshop

### Yoga und Stress

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

Veranstalter: Selbsthilfzentrum Neukölln Nord

Yoga mit seiner körperlichen Praxis, den Atem- und Meditationsübungen ist ein sehr beliebtes und bekanntes Mittel gegen Stress. In diesem Workshop lernen wir gezielte Techniken zur Stressreduktion aus dem Yoga kennen: Wir praktizieren verschiedene Yogastile wie kraftvolleres Hatha und ruhigeres Yin, wenden Atemtechniken an und probieren verschiedene Entspannungsübungen aus, um etwas zu finden, das den individuellen Bedürfnissen der Teilnehmer:innen entspricht.

Kosten: 6 €

Anmeldung: per E-Mail an Doris Müllner: [info@ahimsayogawithdoris.com](mailto:info@ahimsayogawithdoris.com)

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

#### VERANSTALTUNGEN

30. Oktober 2021

11.00 – 16.00 Uhr

### WenDo - Selbstbehauptungstraining für Frauen Neukölln

Ort Wilde Hütte - Wildehüterweg 2 - 12353 Berlin

Veranstalter: Selbsthilfzentrum Neukölln Süd

Jede Frau kann sich wehren, gegen die verschiedenen Arten von Gewalt:

- bei Belästigungen durch dumme Sprüche oder körperlichem Bedrängen
- bei Grenzüberschreitungen und Übergriffen von Menschen, die wir kennen und oft auch mögen
- wenn in Arbeitssituationen der respektvolle Umgang zu kurz kommt Kursinhalte sind:
- Übungen zu Atem, Stand, Stimme, Körpersprache
- Wahrnehmung und Reaktionsvermögen trainieren
- Rollenspiele zur Selbstbehauptung
- einfache und wirkungsvolle Tritte, Schläge und Befreiungstechniken, Tipps und Tricks

Jede Frau ist willkommen: unterschiedliche Altersgruppen, Herkunft und körperliche Verfassung bereichern die Möglichkeit, verschiedene Erfahrungen zusammen zu tragen!

Offen für Frauen mit und ohne Vorerfahrungen. Wichtig: Proviant und dicke Socken!

Referentin Nives Bercht, WenDo-Trainerin

Kosten: 12 €

Anmeldung: Nives Bercht Fax 618 12 14 oder Tel: 030 – 605 66 00

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

#### VERANSTALTUNGEN

**16. - 18. November 2021 10 - 17 Uhr**

### **Hilfsmittel-Ausstellung 2021 -**

### **Elektronische Hilfsmittel für blinde und sehbehinderte Menschen**

Ort Allgemeiner Blinden- und Sehbehinderten Verband -  
Auerbachstr. 7 , 14193 Berlin Grunewald

Veranstalter: ABSV Allgemeiner Blinden- und Sehbehinderten Verband

Kosten: kostenfrei

Anmeldung: Thomas Schmidt Tel 895 88 151 - die Teilnahme ist für gebuchte Zeitfenster möglich

Internet: [www.absv.de/hilfsmittelausstellung](http://www.absv.de/hilfsmittelausstellung)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

#### VERANSTALTUNGEN

Save the Date!

**18. November 2021 15 - 19 Uhr**

### **Fachtag „Selbsthilfe und Corona“**

Am Donnerstag, den 18. November 2021 wollen wir gemeinsam mit Akteuren aus Selbsthilfegruppen, Selbsthilfekontaktstellen und Selbsthilfeorganisationen eine Bestandsaufnahme der Erfahrungen und Veränderungen während der Pandemie vornehmen und daraus folgende Impulse und Ansätze für die künftige Arbeit in der Selbsthilfe diskutieren.

Veranstalter:

SELKO Dachverband der Berliner Selbsthilfe-Kontaktstellen,  
Landesvereinigung Selbsthilfe, Paritätischer Berlin und der  
Berliner Behindertenverband

Weitere Infos folgen!

» [Inhaltsverzeichnis](#)

#### VERANSTALTUNGEN

**22. November 2021 18.00 - 19.30 Uhr**

### **Depression – und jetzt?**

**Lesung mit Nora Fieling**

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

**Großer Gruppenraum, 1. Etage**

Viele Jahre setzte sich Nora Fieling intensiv mit ihrer Depressionserkrankung auseinander, lernte sich und ihre Ressourcen kennen. Sie erarbeitete

sich individuelle Strategien zur Bewältigung von Krisen. Nora Fieling liest aus ihrem Buch und beantwortet gern Fragen. Ihr Buch „Depression - und

jetzt? Weg-weiser einer Erfahrungsexpertin“, veröffentlicht im Starks-Sture-Verlag, enthält fachliche Informationen zu Depressionen, Einblicke in ihre persönlichen Krisen- und Genesungserfahrungen als auch hilf-reiche Tipps für Angehörige. WER: Nora Fieling, Ex-In-Genesungsbegleiterin/Expertin aus

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

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)



24. - 26. November 2021

### 13. Deutscher Seniorentag: Wir. Alle. Zusammen

Congress Centrum Hannover

Veranstalter: BAGSO - Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen

Mit dem Motto "Wir.Alle.Zusammen" will die BAGSO ein Zeichen setzen für einen starken Zusammenhalt zwischen den Generationen und gesellschaftlichen

Gruppen. In der Diskussion ist auch der Achte Altersbericht: eine Zwischenbilanz gibt es auf dem Deutschen Seniorentag.

<https://consent.youtube.com/m?continue=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fchannel%2FUCBzhruWQjPRVRTD3xfjdSlw&gl=DE&m=0&pc=yt&uxe=23983172&hl=de&src=1>

Internet: <https://www.deutscher-seniorentag.de/>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

### IMPRESSUM

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

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

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

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