

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

Inhaltsverzeichnis

SELBSTHILFE	3
Depressionen Ü65 (in Gründung)	3
Depression und Angst - Mit Regentiefeln (in Gründung)	3
Gesprächsgruppe für Angehörige von alkoholabhängigen Menschen	3
Psoriasis Selbsthilfegruppe Berlin	4
EinzelN alt und alleinverantwortlich	4
Soziale Kompetenz & zwischenmenschliche Beziehungen (U35)	4
Autismus Selbsthilfegruppe für Erwachsene Frauen / FLINTA*	4
Gesprächsgruppe für Trauernde	5
Angehörige von Menschen mit Depressionen	5
selbstfürsorglich & achtsam - Ängste und Depression	5
Kurz - geschichten - klub	6
Russischsprachige Frauengruppe "Leben ohne Alkohol"	6
Depression U35 Marzahn	6
Empty Nest - Wenn das Kind auszieht	6
Gruppen Pflegende Angehörige in Neukölln	7
Gruppen im Mann-O-Meter e.V.	7
Wohlbeleibt und Schön - Adipositas Selbsthilfegruppe	7
Angehörige von Narkolepsie-Betroffene	8
Corona Austauschgruppe (In Gründung)	8
Selbsthilfegruppe Glaukom	8
JUNGE SELBSTHILFE	8
Come Together Junge Selbsthilfe	8
BERATUNG DER SELBSTHILFE FÜR DIE SELBSTHILFE	9
Beratung für trauernde Kinder	9
Die Sozialberatung bei SEKIS	9
BARRIEREFREIHEIT	9
SEKIS Informationen über Selbsthilfe in Leichter Sprache	10
Patienteninformation über Selbsthilfegruppen in Leichter Sprache	10
PATENTENINTERESSEN	10
Genesungsbegleiterinnen und Genesungsbegleiter	10
DIGITALISIERUNG	11
Smart Health – Der verkabelte Mensch	11
PROJEKTE	11
openberlin - Stadt selber machen!	11
SAVVY-Contemporary - The Laboratory of Form-Ideas	12
Archive Kabinett - Projektraum	12
Netzwerk behinderter Frauen Berlin e.V.	13
FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN	13
Erfahrungsexpert*in – Was ist das, wie werde ich das und warum?	14
Abenteuer Selbsthilfe - Gruppentraining für aktive Mitglieder von Selbsthilfegruppen	14

Patient*innenverfügungen und Vorsorgevollmacht	15
Was macht mich stark? - Resilienz fördernde Möglichkeiten für Selbsthilfegruppen	15
Supervision für Mitglieder von Selbsthilfegruppen - Unterstützung bei Problemen	16
Deine Krankheit. Deine Behandlung. Dein Recht! - Patient*innenrechte kennen und nutzen	16
Den Stier bei den Hörnern packen - Stimmungen ansprechen und mit ihnen umgehen	17
Förderung der Selbsthilfe durch Krankenkassen - Regelungen der Förderung nach § 20h SGB V	17
Unsere Selbsthilfegruppe mal online - Chancen und Grenzen von digitalen Treffen	18
Selbstfürsorge in Krisen	18
VERANSTALTUNGEN	19
01. Oktober 2022	19
Demenz: Neue Wege wagen?!	19
06. Oktober 2022 17.00 - 18.30 Uhr	19
Essen als Medizin	19
07. Oktober 2022 17.00 bis 18.30 Uhr	19
Singen macht glücklich!	19
12. Oktober 2022 16.00 bis 19.30 Uhr	20
Workshop: Gut im Gespräch sein	20
12. Oktober 2022 18.00 – 20.00 Uhr	20
Die Klimakrise – Warum ist sie auch eine psychologische Krise?	20
12. - 19. Oktober 2022	20
Sprechen und wandern	20
13. Oktober 2022 16-17:30 Uhr	21
Vorsorgevollmacht	21
14. Oktober 2022 17 – 20 Uhr	21
Begegnung und Bewegung – ein Tanzworkshop zu achtsamem Kontakt	21
16. Oktober 2022 15.00 Uhr	21
Aschenputtel Cinderella - Ich pfeife auf die Schuhe...!	21
17. Oktober 2022 18-20 Uhr	22
Diagnose: Psychische Erkrankung	22
17. Oktober 2022 18.00 - 19.30 Uhr	22
Angst und Depressionen - Angst schnürt Dir die Kehle zu.	22
18. Oktober 2022 18-20 Uhr	22
Kraftquellen und innere Balance	22
20. Oktober 2022 19-21 Uhr	22
Prokrastination - Hilfe bei selbstschädigendem Aufschieben	22
20. Oktober 2022 19.00 – 20.30 Uhr	22
Niemehrzeit. Das Jahr des Abschieds von meinen Eltern	22
22. Oktober 2022 11.00 bis 14.00 Uhr	23
"IntoDance" Tanzworkshops für Menschen mit körperlichen Einschränkungen	23
23. Oktober 2022 11.00 - 15.00 Uhr	23
Qi Gong Workshop	23
24. Oktober 2022 18.00 - 20.00 Uhr	23
Der Darm als wichtige Schaltzentrale unseres Körpers	23
24. Oktober 2022 18 - 19:30 Uhr	24
Trauer in den Kulturen	24
02. November 2022 18.30 - 20.00 Uhr	24
Brustkrebs – Prävention und Früherkennung – Was Frauen wissen sollten	24
IMPRESSUM	24

SELBSTHILFE

Neugründung

Selbsthilfegruppe Depression in Hohenschönhausen

Depression ist für viele eine enorme Last, die sie täglich alleine tragen und ihre Erfahrungen mit sich alleine ausmachen. Du möchtest wissen wie andere Betroffene damit umgehen, hast ein Bedürfnis mit deinem Thema nicht alleine zu sein? Du suchst andere Menschen, die Ähnliches erleben und empfinden wie du?

Dann melde dich bei der Selbsthilfekontaktstelle Lichtenberg

Selbsthilfekontaktstelle Lichtenberg - Horizont Hohenschönhausen –

Ahrenshooper Str. 5 in 13051 Berlin

Tel 030 9621033

Mail info@selbsthilfe-lichtenberg.de

<http://www.selbsthilfe-lichtenberg.de/>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Depressionen Ü65 (in Gründung)

Gründung einer neuen Selbsthilfegruppe für Menschen ab 65 Jahren, die von Depressionen betroffen sind

Geplanter Termin: Dienstag, 12:00 - 13:30 Uhr

Depressionen betreffen Menschen aller Altersgruppen. Trotzdem können je nach Alter unterschiedliche Probleme im Vordergrund stehen.

Wir planen die Neugründung einer Selbsthilfegruppe für Menschen, die von Depressionen betroffen sind und mindestens 65 Jahre alt sind. Eine solche Gesprächsgruppe bietet die Möglichkeit zum Austausch mit anderen Betroffenen. Ein Ort zum Reden, Zuhören und gegenseitigem Unterstützen.

Wenn Sie Interesse haben, melden Sie sich gerne bei uns in der KIS Pankow unter: Telefon: 030 49 98 70 910, E-Mail: kis@hvd-bb.de

Wir sammeln zunächst Interessierte, die Treffen starten erst, wenn sich genügend Personen gemeldet haben.

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Depression und Angst - Mit Regentiefeln (in Gründung)

Termin: Sonntag, 17:30 - 19:30 Uhr

Anmeldung per E-Mail an mit-regentiefeln@gmx.de

(Bitte im Betreff der Nachricht das Stichwort "Selbsthilfe" angeben!)

Für Menschen, die so gerne an das sonnige Leben glauben möchten, jedoch schon vom Regen, Sturm und Blitzen überrascht wurden. Die sich aktiv mit Regentiefeln und Sommerkleid oder kurzer Hose, gegen Stürme stellen.

Wir wollen uns auf den rutschigen Wegen begleiten und uns gegenseitig die Sonne zeigen, damit keiner die Hoffnung im Schatten verliert. Ob deine Stürme nun aus Ängsten oder Depressionen bestehen, bei uns bist du willkommen... nur vergiss deine Regentiefel nicht.

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Selbsthilfegruppe

Gesprächsgruppe für Angehörige von alkoholabhängigen Menschen

Im Selbsthilfezentrum in Reinickendorf entsteht eine neue Gruppe für Menschen, die einen alkoholkranken Angehörigen haben. Wir wollen zusammenkommen, um uns gegenseitig zu unterstützen und die Erfahrung zu machen, dass wir mit unseren Problemen nicht allein sind.

Wir wollen über mögliche Lösungs- und Veränderungswege sprechen.

Fühlen Sie sich angesprochen?

Möchten Sie sich auch mit anderen Angehörigen austauschen?

Dann melden Sie sich gern an!

Zeit: Treffen finden voraussichtlich Donnerstag abends, wöchentlich statt

Ort: Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum Reinickendorf - Günter-Zemla-Haus

Eichhorster Weg 32 - 13435 Berlin
Wir bitten um vorherige Anmeldung! unter
Tel 030 / 416 48 42
Mail selbsthilfezentrum@unionhilfswerk.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Psoriasis Selbsthilfegruppe Berlin

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

Termine

- Dienstag, 04. Oktober 2022 Unter uns – Erfahrungsaustausch
- Dienstag, 01. November 2022 „Was Pharmafirmen unternehmen, damit Ärzte ihre Präparate verschreiben“. Referent : Rolf Blaga, Transparency Deutschland, AG Medizin und Gesundheit.

Zeit 19:00 Uhr.

Im Dezember entfällt der Termin, wegen unserer Weihnachtsfeier.

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

Bitte geben Sie bitte auch den Titel unserer Selbsthilfegruppe an.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Gruppe in Gründung

Einzel alt und alleinverantwortlich

Zeit: Termin steht noch nicht fest.

Ort: Nachbarschaftshaus Friedenau, Holsteinische Straße 30, 12161 Berlin

Veranstalter: Selbsthilfetreffpunkt, Holsteinische Straße 30, 12161 Berlin

Informationen per Mail unter selbsthilfe@nbhs.de oder telefonisch unter (030) 85 99 51 -330/-333.

Wie gestalte ich mein Lebensende, wenn keine Familie mehr da ist und wenn die letzte vertraute Person schon gegangen ist? Dann könnten *Gleichgesinnte Alte* zu Vertrauten werden, um zusammen und gemeinsam zu planen, zu organisieren, um schwierige Entscheidungen auf viele Schultern zu verteilen. Nachbarschaftsheim Schöneberg e. V.

Selbsthilfetreffpunkt Holsteinische Straße 30 * 12161 Berlin

Fon (030) 85 99 51 -330 selbsthilfe@nbhs.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Soziale Kompetenz & zwischenmenschliche Beziehungen (U35)

Gruppentreffen montags 19:15 Uhr

Wir schaffen uns einen Raum, in dem: Empathische Kommunikation (GFK), gemeinsame - wie auch individuelle-Verantwortung, aktive Beziehungen/Gestaltung/Übung, neue Erfahrungen UN-gewohntes Platz findet. Man kann z.B. Erfahrungen/Themen und Interessen teilen. Ziele/Wünsche/Befürchtungen und Bedürfnisse ausdrücken.

Den Möglichkeiten sind nur die Grenzen der eigenen Kreativität gesetzt. Die Gruppe unterstützt dich dabei, an deinen persönlichen Themen zu arbeiten und in deiner 'Lern-Zone' zu bleiben.

Wichtig: Die Gruppe wird neu gegründet, daher kann sich noch einiges ändern.

Gruppenstart: 10. Oktober 19:15 Uhr.

Anmeldung und Infos: info@selbsthilfe-treffpunkt.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Autismus Selbsthilfegruppe für Erwachsene Frauen / FLINTA*

Gruppentreffen sonntags 18:15 - 20:00 Uhr

Gestützt auf Selbsthilfebücher und Manuale wollen wir Menschen im Spektrum /Autist*innen (auch bei Verdacht & Selbstdiagnose) uns austauschen, einander helfen und unser Leben positiv beeinflussen. Hierfür treffen wir uns regelmäßig Sonntags 18:15 Uhr. Die Gruppe wird von Betroffenen moderiert und ist inhaltlich strukturiert.

Bitte meldet euch bis Sonnabend 21:00 Uhr zur Teilnahme an der Gruppe an.
Weitere Informationen zur Gruppe erhaltet ihr per Mail.
E-Mail: autismus-empowerment@outlook.de
Selbsthilfekontaktstelle Berlin Friedrichshain-Kreuzberg
Tel. 030 291 83 48
www.selbsthilfe-treffpunkt.de
Träger: Volkssolidarität LV Berlin e.V.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Gesprächsgruppe für Trauernde

Mit der Trauer nicht allein bleiben, sich mit anderen Menschen in einer ähnlichen Situation austauschen und Rückhalt finden.

Treffen: 2. + 4. Freitag im Monat
Uhrzeit: 13.00 - 15.00 Uhr
Ort: Selbsthilfezentrum Neukölln, Lipschitzallee 80, 12353 Berlin
Anmeldung: Tel. 605 66 00, E-Mail kleibs.sued@sh-stzneukoelln.de, asmus.sued@sh-stzneukoelln.de
Gebühren: Gerne Gruppenspende

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Angehörige von Menschen mit Depressionen

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

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

Datum: 2. + 4. Dienstag im Monat (Oktober - April)
2. Dienstag im Monat
Uhrzeit: 18.00 - 20.00 Uhr
Ort: STZ Süd, Lipschitzallee 80, 12353 Berlin
Anmeldung:
Selbsthilfezentrum Neukölln Süd
Tel. 605 66 00, E-Mail kleibs.sued@sh-stzneukoelln.de, asmus.sued@sh-stzneukoelln.de
Gebühren: gerne Gruppenspende

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Gründungsinitiative

selbstfürsorglich & achtsam - Ängste und Depression

In der heutigen Zeit verleitet der schnelllebige Alltag Menschen oft dazu, den "Autopiloten" einzuschalten und sorgt dafür, dass die Tage nur so an einem vorbeiziehen. Daraus können Gefühle von Sinnlosigkeit, Einsamkeit, Existenzängste, Sorgen und Grübeln hervorgehen oder sogar Gefühllosigkeit. Ängste und Depression sind uns nicht fremd. Um unsere Episoden frühzeitig zu erkennen und zu stoppen wollen wir uns über verschiedene Techniken aus den Bereichen Selbstfürsorge und Achtsamkeit wie z.B. PMR, AT, Meditation, Atemübungen und über andere Rituale austauschen, die einen positiven Effekt erzeugen können. Was sind hilfreiche und nützliche Strategien, um das Grübelkarrussell aufzuhalten, Arbeits- oder Beziehungsstress gelassener zu begegnen und aufgestaute Wut zu bemerken? Kurzum - was tut mir gut und was hilft mir, um gelassener auf die Stressfaktoren des Lebens zu reagieren?

In dieser Gruppe soll es darum gehen, mehr auf den Körper, die Psyche und Gedanken zu achten und eine gesunde, liebevolle Beziehung mit sich selbst herzustellen und/oder beizubehalten. Falls dich das anspricht und du Lust und abends Zeit hast, in Verbindung mit anderen an dir zu arbeiten, dann komm gerne dazu und werde Teil unserer Gruppe.

Anmeldungen sind über die Kontaktstelle möglich,
Telefonisch: 030 54 25 103, per E-Mail an selbsthilfe@wuhletal.de oder persönlich
in der Selbsthilfe -, Kontakt- und Beratungsstelle Marzahn-Hellersdorf in Alt-Marzahn 59 A, 12685 Berlin .

SELBSTHILFE

Kurz - geschichten - klub

Lust auf richtig gute Literatur? Auf ein inspirierendes Gespräch in angenehmer Atmosphäre, kompetent begleitet? Willkommen im Klub!

Woche für Woche nehmen wir uns eine ganz besondere Erzählung der Weltliteratur vor – manchmal auch ein Gedicht -, vertiefen uns gemeinsam und kommen ins Gespräch.

Wir wollen genau hinsehen, zwischen den Zeilen lesen und uns berühren lassen: von jenen Dingen, die uns als Menschen allesamt beschäftigen.

Jeder ist willkommen und die Teilnahme kostet nichts.

14-tägig freitags, 11.30 – 13.00 Uhr

Interessierte können sich an das Team der Selbsthilfekontaktstelle „Eigeninitiative“ wenden.

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

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

» Inhaltsverzeichnis

SELBSTHILFE

Russischsprachige Frauengruppe "Leben ohne Alkohol"

Kostenlos, Anonym, nur Frauen! Hier entsteht gerade ein Gesprächs- und Informationsaustausch für russischsprachige betroffene Frauen innerhalb einer Solidargemeinschaft durch stützende Gespräche und Erfahrungsaustausch mit dem Ziel der Stabilisierung und Stärkung der Abstinenz. Wo wir uns treffen? Im Alkoholfreies-Begegnungs-Centrum ABC, Alt-Marzahn 54, 12685 Berlin. Wann wir uns treffen? Jeden 2.

Mittwoch im Monat von 16:00 -17:00 Uhr Eine Anmeldung ist erforderlich: Tel: 030/544374611 (Frau Suchov) oder per E-mail: suchov@wuhletal.de

» Inhaltsverzeichnis

SELBSTHILFE

Depression U35 Marzahn

Wir suchen weitere Teilnehmer zwischen 18 & 35 Jahren

Ist deine Welt dunkel und grau, fühlst du dich oft einsam oder haben deine Gedanken mehr Kontrolle über dich, als du über sie? Dann bist du hier bei uns richtig! Unsere Selbsthilfegruppe nennt sich Suicide Squad und wir wollen gemeinsam unsere Depression besiegen und Wege finden mit der Erkrankung besser umzugehen. Wir hören dir zu, reden über Probleme und versuchen gemeinsam Lösungen zu finden. Bei uns findest du eine vertrauensvolle Umgebung mit Menschen im Alter von 19-35 Jahren. Nimm deinen Mut zusammen und melde dich bei uns! Du bist herzlich willkommen. Aktuell befassen wir uns mit den Themen Depression, Angstzustände und Panikattacken, nehmen aber auch gerne Themen mit auf, die dich beschäftigen. Wir freuen uns auf dich. Treffen: dienstags, 30.06.2020 um 18:00 Uhr in der Selbsthilfekontaktstelle.

Eine Anmeldung ist persönlich, telefonisch unter Tel.: 030 54 25 103

oder per E-Mail an selbsthilfe@wuhletal.de möglich.

» Inhaltsverzeichnis

SELBSTHILFE

Gründung einer Selbsthilfegruppe

Empty Nest - Wenn das Kind auszieht

Wie finden Eltern durch diese emotionale Zeit und wachsen von der aktiven in eine gesunde passive Elternrolle? Ein Stück Lebensaufgabe fällt weg, welche Bedeutung haben Trauer, Gefühle des Verlassenwerdens, sich seines eigenen Alterns bewusst zu werden und Beruf dabei? Was kann als Chance genutzt werden, diese Lücke zu füllen und sich neu zu definieren - alleine, als Paar? Wie verändert sich die Beziehung zu unseren Kindern - kann es sie sogar verbessern, uns stolz machen, uns bereichern? Und was, wenn gar kein Kontakt mehr stattfindet? Klingt das gut für dich? Dann melde Dich gerne bei uns! Hier finden sich Eltern zusammen, um durch diese Zeit, mit ihren Höhen und Tiefen, gemeinsam zu gehen. Sich Mut machen, aktiv werden, gegenseitig stärken, zuhören, verstehen....Wir treffen uns das erste Mal am Montag, 10.Oktober um 18:00 Uhr

in der Selbsthilfe -, Kontakt- und Beratungsstelle Marzahn-Hellersdorf in Alt-Marzahn 59 A, 12685 Berlin.

Dort ist auch die Anmeldung möglich,

persönlich, telefonisch unter Tel.: 030 54 25 103 oder per E-Mail an selbsthilfe@wuhletal.de.

Gruppen Pflegende Angehörige in Neukölln

Pflegende Angehörige von Kindern mit körperlichen oder psychische Beeinträchtigten

Pflegende Angehörige

suchen noch weitere Interessierte.

Informationen dazu: Veronika Kossakowski

Tel 030/681 60 62, Mail kossakowski@sh-stzneukoelln.de

Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum Neukölln Süd e.V. - Projekte: Kontaktstelle PflegeEngagement Neukölln

Gruppen im Mann-O-Meter e.V.

Montags

18:00-22:00 Die Montagsspieler - offene Spielegruppe beim Kieztreff

Dienstags

17:00-19:00 Café Doppelherz - schwuler Kieztreff am Nollendorfplatz für Männer ab 50

Mittwochs

18:00-20:00 Jungschwuppen Mittwochsclub - schwule Jugendgruppe 14-27jährige

„Mit einer Tasse Kakao durch den alltäglichen schwulen Wahnsinn“

19:00-21:00 Akademicus-Gay-Berlin offenes Treffen schwuler Akademiker (1. Mittwoch des Monats)

Donnerstags

18:30-20:00 MANEO-Teestube für schwule und bisexuelle geflüchtete Männer

20:00-21:15 Anonyme Alkoholiker offenes queeres AA-Meeting

Freitags

18:00-19:00 SCA-Meeting offene anonyme Gruppe für sexuell zwanghafte Männer

18:30-20:00 Narcotics Anonymous Meeting - offenes Treffen für Schwule und Lesben

19:00-22:00 Die Nachtschwärmer - Gesprächskreis und Kultur am Abend für schwule und bisexuelle Männer ab 50+ (2. + 4. Freitag des Monats)

20:00-22:00 Romeo & Julius - schwule Jugendgruppe 14-27jährige [Themen siehe Kalender]

20:00-22:00 Schwule Väter und Ehemänner – offenes Treffen (2. Freitag des Monats)

20:00-22:00 „Bergfest“ - Offene Freizeitgruppe für Schwule von 25 bis 35 Jahren [+/- 5 Jahre] (2. + 4. Freitag des Monats)

Samstags

14:00-18:00 50+ offene Freizeitgruppe für schwule und bisexuelle Männer ab 50 (1. + 3. Samstag des Monats) Sonntags

Mann-O-Meter e.V. – Bülowstr. 106 – 10783 Berlin

(030) 217 510 11 7 (030) 215 70 78

e-Mail: info@mann-o-meter.de

<http://www.mann-o-meter.de>

Wohlbeleibt und Schön - Adipositas Selbsthilfegruppe

Fühlst du dich unwohl? Willst du gerne abnehmen? Dann komm in unsere Gruppe

„Wohlbeleibt und Schön“. Wir sprechen über unser Übergewicht und tauschen uns aus. Du solltest zwischen 25 – 45 Jahre alt sein. Bitte beachte, dass es bei uns nicht explizit um Essstörungen geht.

Wir treffen uns freitags 16 Uhr im SEKIS.

Bitte melde dich für den Erstkontakt unter: selbsthilfe@sekis-berlin.de

SEKIS | Selbsthilfe-Kontaktstelle Charlottenburg-Wilmersdorf | Bismarckstr. 101 | 10625 Berlin

Tel 030 890 285 38

www.sekis.de

Sprechzeiten: Mo 10–14 | Di 12–16 | Do 14–18 und nach Vereinbarung

Angehörige von Narkolepsie-Betroffene

Bei der Narkolepsie handelt es sich um eine Störung des der Schlaf-Wach-Regulation. Es kommt zu Schlafattacken in den unmöglichsten Situationen z.B. mitten im Gespräch, beim Essen oder beim TV schauen. Eine Form der Narkolepsie begleiten sogenannte Kataplexien, der Erschlaffung der Muskulatur bei vollem Bewusstsein. Leider beeinträchtigt die Narkolepsie sowohl die Lebensqualität der Betroffenen als auch die der Angehörigen sehr, denn es handelt sich um eine Erkrankung mit somatischen Beeinträchtigungen und nicht um eine im Volksmund übliche psychische Erkrankung. Jede*r Patient*in ist individuell und hat eine eigene Geschichte und jede*r Angehörige hat mit individuellen Problemen im Alltag zu kämpfen. Sollten Sie sich angesprochen fühlen, würde ich mich freuen, von Ihnen zu hören:

Narkolepsie-Charlottenburg@gmx.de

SEKIS | Selbsthilfe-Kontaktstelle Charlottenburg-Wilmersdorf | Bismarckstr. 101 | 10625 Berlin

selbsthilfe@sekis-berlin.de

www.sekis.de

Tel 030 890 285 38

Sprechzeiten: Mo 10–14 | Di 12–16 | Do 14–18 und nach Vereinbarung

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Corona Austauschgruppe (In Gründung)

Die Corona-Pandemie beeinflusst unser Leben - und das auf unterschiedlichste Weise. Nutzen wir die gegenwärtige gesellschaftliche Vollbremsung als Chance, um innezuhalten und uns immer wieder daran zu erinnern, den Moment bewusst zu erleben und einen Umgang und einen Weg zu finden, um ein Leben mit „Corona“ zu gestalten.

Zeit: jeden 2. und 4. Dienstag im Monat, 18:00 - 20:00 Uhr

Ort: Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt, Wattstr. 13, 13629 Berlin

Anmeldung: Tel.: 030 - 382 40 30 | E-Mail: siemensstadt@casa-ev.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Selbsthilfegruppe Glaukom

Haben Sie die Diagnose „Glaukom“ erhalten und wollen damit nicht allein sein? Möchten Sie sich austauschen mit Gleichbetroffenen?

Nach einer pandemiebedingten Pause trifft sich die Selbsthilfegruppe Glaukom wieder unter der Leitung von Christel Soueid und Ingrid Haas im ABSV-Vereinshaus, Auerbachstrasse 7 in 14193 Berlin.

Datum: Freitag, 1. Juli, 15:00 Uhr

Wenn Sie dabei sein möchten melden Sie sich bitte an unter Tel. 030 8 95 88-0

oder E-Mail: sozialberatung@absv.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Einladung zur Selbsthilfegruppe

Alleinsein genießen können

Wann? Ab dem 20. Oktober 2022, jeden 1. Und 3. Freitag/Monat von 16.00 bis 17.30 Uhr.

Wo? Nachbarschaftshaus Friedenau, Holsteinische Str. 30, 12161 Berlin, Raum 1.28

Die Kinder sind aus dem Haus? Dein Freundeskreis ist nicht so stabil, wie du ihn gerne hättest? Ihre geistige und körperliche Beweglichkeit verändert sich? Dann ist es Zeit zu schauen, wie es weiter gehen kann: Wie können die Tage mit Lebensfreude und Spaß gelebt werden? Wir sammeln unsere Erfahrung und unser Wissen, um uns gegenseitig zu unterstützen. Das Alleinsein wird dann zum All(EINS)sein.

Wer mag von Anfang an mit dabei sein?

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Come Together Junge Selbsthilfe

Du bist schon in einer Selbsthilfegruppe aktiv?

Du möchtest wissen wie andere ihre Gruppentreffen gestalten und mit Schwierigkeiten umgehen?

Beim Come Together kannst du über den Tellerrand schauen.

Du hast noch gar nichts mit Selbsthilfe zu tun?

Du möchtest einen ersten Eindruck bekommen, ob das etwas für dich sein könnte?
Du möchtest Infos aus erster Hand erhalten, ohne dich irgendwie verpflichten zu müssen?
Beim Come Together findest du Gleichgesinnte und bekommst du von Antworten auf all deine Fragen.
Du bist jünger als 35 Jahre? Dann bist du hier goldrichtig!
Beim Come Together Junge Selbsthilfe findest du ...

Austausch

Sprich darüber, wie es dir geht, erfahre, wie andere mit ähnlichen Themen damit umgehen.
Die Themen kennen keine Grenzen - Klinik-, Therapie-, Selbsthilfeeferfahrungen, Umgang mit Symptomen, Vorurteilen und vieles mehr.

Mut und Kraft

Du triffst hier andere junge Leute, die ihr Leben in die Hand nehmen und sich gegenseitig in Selbsthilfegruppen unterstützen oder es ausprobieren wollen.

Spaß und Leichtigkeit

Du triffst hier junge Leute in einer lockeren Atmosphäre, mit denen du auch einfach über Gott und die Welt quatschen kannst.

Komm vorbei - zum Come Together Junge Selbsthilfe. Wir freuen uns auf dich!

Jetzt wieder Face-to-Face im **Café Lichtblick - Birkenstr. 33 - 10551 Berlin (U-Bhf. Birkenstr.)**

Endlich wieder Offline! Face to Face!

an jedem letzten Dienstag im Monat ab 19.00 Uhr

Anmeldung und Zugangsdaten jetzt automatisch

Kontakt: Saskia Schubert junge-selbsthilfe@sekis-berlin.de

Internet: [Willkommen | StadtRand \(stadtrand-berlin.de\)](http://Willkommen|StadtRand(stadtrand-berlin.de))

In Kürze: [Junge Selbsthilfe: Sekis \(sekis-berlin.de\)](http://JungeSelbsthilfe: Sekis(sekis-berlin.de))

Instagram: [@jungeselbsthilfeberlin](https://www.instagram.com/jungeselbsthilfeberlin)

Youtube: [Junge Selbsthilfe - YouTube](https://www.youtube.com/JungeSelbsthilfe-YouTube)

Junge Selbsthilfe Berlin ist eine Einrichtung von selko e.V.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

BERATUNG DER SELBSTHILFE FÜR DIE SELBSTHILFE

Beratung für trauernde Kinder

Termin: 1. Mittwoch im Monat, 18:15 - 19:00 Uhr

Anmeldung per E-Mail an simoneandrew@yahoo.com oder telefonisch unter 0177 91 06 006

Internet: <https://kindertrauer.de/tl/>

Kinder trauern anders als Erwachsene. Deshalb möchte ich als "Trauerbegleiterin für Kinder" Eltern in meiner Beratung fachgerecht erklären, wie sie ihre Kinder bei einem Verlust am besten begleiten können.

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

» [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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SEKIS 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](#)

Patienteninformation über Selbsthilfegruppen in Leichter Sprache

ÄZQ veröffentlicht neues Informationsblatt

Das Ärztliche Zentrum für Qualität in der Medizin (ÄZQ) hat ein Informationsblatt über Selbsthilfegruppen in Leichter Sprache veröffentlicht. In der Kurzinformation werden Fragen beantwortet wie "Was ist eine Selbsthilfe-Gruppe?", "Was sind die Vorteile und Nachteile von Selbsthilfe-Gruppen?" oder "Wie finde ich die richtige Selbsthilfe-Gruppe?"

Die Informationsblatt kann ausgedruckt und zum Beispiel in Arzt- und Psychotherapiepraxen ausgelegt oder persönlich ausgehändigt werden. Die Version in Leichter Sprache beruht auf einer Patienteninformation des ÄZQ über Selbsthilfegruppen, welche 2019 gemeinsam mit der NAKOS entwickelt wurde.

[Leichte-Sprache-Version: patienten-information.de](http://Leichte-Sprache-Version:patienten-information.de)
patient-und-selbsthilfe.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Genesungsbegleiterinnen und Genesungsbegleiter sollen für Qualitätsschub in der Psychiatrie und Psychosomatik sorgen

Patientenvertretung im Gemeinsamen Bundesausschuss (G-BA) erfolgreich mit einer Änderung der Richtlinie über die Ausstattung der stationären Einrichtungen der Psychiatrie und Psychosomatik mit dem für die Behandlung erforderlichen therapeutischen Personal (PPP-RL)

Auf Vorschlag der Patientenvertretung hat der G-BA erstmals Kernaufgaben für Genesungsbegleiterinnen und Genesungsbegleiter in einer Richtlinie aufgenommen. Mit Hilfe dieser Expertinnen und Experten in eigener Sache sollen die Bedürfnisse der Patientinnen und Patienten bei der Behandlung stärker berücksichtigt und dadurch das Behandlungsergebnis positiv beeinflusst werden.

Qualifizierte Genesungsbegleiterinnen und Genesungsbegleiter greifen auf eigene Therapieerfahrungen zurück und erfüllen eigenständige Aufgaben. Mit ihrer Erfahrungsexpertise sorgen sie für Transparenz zwischen Betroffenen und Behandlungsteam: Sie können den Betroffenen helfen, Diagnose, Therapie und Medikation besser zu verstehen und anzunehmen, und den Angehörigen und dem behandelnden Fachpersonal die Betroffenenperspektive näherbringen. Sie spenden durch die selbst erlebte Erkrankung und den selbst durchlebten Genesungsprozess Hoffnung, vermögen Ängste zu mindern und können durch ihre Vermittlung von Erfahrungswissen die Adhärenz stärken. Der Einsatz von Genesungsbegleiterinnen und Genesungsbegleitern in Psychiatrie und Psychosomatik wird in mehreren nationalen und internationalen Leitlinien empfohlen, gerade auch bei schweren psychischen Erkrankungen.

In internationalen Settings wird Genesungsbegleitung – Peer Arbeit – bereits seit vielen Jahren in verschiedenen Formen von aufsuchender Behandlung sowie auch auf Akutstationen erfolgreich eingesetzt. In Deutschland steht man damit erst am Anfang und qualifizierte Personen sind noch nicht in ausreichender Zahl ausgebildet. Der G-BA hat daher zunächst noch auf eine verpflichtende Mindestvorgabe verzichtet. Dennoch ist die Patientenvertretung optimistisch: „Wir senden mit der Aufnahme von Kernaufgaben das klare Signal an Kliniken und Krankenkassen, Genesungsbegleiterinnen und Genesungsbegleiter auf den Stationen einzusetzen und deren Finanzierung sicherzustellen.“, so Heiko Waller, Patientenvertreter in den zuständigen Gremien des G-BA.

Der G-BA hat heute die Kernaufgaben für Genesungsbegleiterinnen und Genesungsbegleiter einvernehmlich beschlossen. Die Patientenvertretung sieht darin ein gutes Zeichen dafür, dass dieser Qualitätsschub gelingt.

Die Richtlinienänderung tritt zum 1. Januar 2023 in Kraft.

Ansprechpartner: Herbert Weisbrod-Frey, Patientenvertreter, Tel.: 0171 7676101

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Smart Health – Der verkabelte Mensch

Die ständige Überwachung des eigenen Körpers, professionelle Diagnosen über das Internet und den Einsatz von Robotern als Pflegekräfte – all das verspricht „Smart Health“. Liegt in diesen Möglichkeiten die Chance auf ein besseres Leben oder doch die Gefahr weiterer Eingriffe in die Privatsphäre?

Das Konzept von Smart Health ermöglicht es, die Lebensqualität von Menschen mit Behinderung oder anderen Einschränkungen zu verbessern, beispielsweise durch die oben beschriebenen Assistenzsysteme oder Anwendungen wie „[Be My Eyes](#)“, die Nutzer:innen via VoIP mit Menschen mit Sehbehinderung überall auf der Welt verbindet, um diese im Alltag unterstützen zu können.

Allerdings verführt das Konzept auch dazu, sich nicht mehr der Preisgabe der intimsten aller Daten bewusst zu sein. So entsteht die Gefahr, Krankenkassen, Arbeitgeber:innen, Versicherungen oder dem Staat ausgeliefert zu sein, die Verkabelung komplettiert in diesem Sinne die Metapher des gläsernen Bürgers.

Technische Entwicklung muss gerade im Gesundheitssektor streng an unserem Wertesystem ausgerichtet sein, zu dem natürlich auch die Entscheidung zählt, selbst darüber entscheiden zu können, ob man krank ist.

Weiterführende Links

- Ein „[Zeitfragen](#)“-Beitrag von Deutschlandfunk zeigt neuartige Einsatzmöglichkeiten von Telemedizin auf.
- Der Sozialwissenschaftler Prof. Dr. Stefan Sell zeigt in einem [aktuellen Blogbeitrag](#) weitere Gefahren auf, die durch die Nutzbarmachung von Krankendaten durch Versicherungen entstehen können.

Das ist ein Auszug aus:

Quelle: <https://digitalcourage.de/smart-everything/smart-health-der-verkabelte-mensch>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PROJEKTE

openberlin - Stadt selber machen!

Die Plattform openberlin.org ist ein Werkzeug für partizipative Stadtentwicklung, der Selbstverwaltung, der räumlichen Transformation und Ideenproduktion in Berlin.

Freiraum

Hier sammeln wir gemeinsam die städtischen Freiräume in Berlin.

Du bist schon oft an diesem Haus in deiner Straße vorbei gegangen und hast dich immer gefragt warum das eigentlich leer steht? Du bist es leid, dass an vielen Stellen in der Stadt neu gebaut wird obwohl es so viele leerstehende Immobilien in der Stadt gibt? Du möchtest mithelfen, sinnvolle Nutzungen für ungenutzte Gebäude in der Nachbarschaft zu finden?

Hilf jetzt der Community diesen Ort sichtbar zu machen und trage ihn auf openBerlin ein! Klicke auf der Startseite den Button “melde Freiräume” und schon gehts los.

Dein Eintrag wird dann zunächst von der Redaktion geprüft und im Anschluss freigeschaltet. Dabei ist zu beachten, dass wir aktuell nur Leerstände abbilden, die öffentliches Eigentum darstellen, bzw. städtischen Unternehmen gehören.

Wenn du Leerstände melden möchtest, die sich in privatem Besitz befinden, kannst du das gerne auf www.Leerstandsmelder.de/berlin tun.

Ideen

Hier sammeln wir gemeinsam Ideen für das Berlin von Morgen.

Du hattest schon immer eine Idee wie Berlin noch ein Stück besser werden kann und wie zum Beispiel in das leere Haus in deinem Kiez neues Leben einzieht? Dann teile jetzt deine Idee mit der Community und entwickle Sie bis zur Projektreife! Klicke auf der Startseite den Button “teile deine Idee” und schon gehts los. Hier kannst du deine Idee beschreiben, sie in der Stadt verorten oder schon ganz konkret Personen benennen, die deine Idee voranbringen könnten. Versuche schon bei der Beschreibung deiner Idee die unterschiedlichen Aspekte einer möglichen Realisierung mitzudenken. So fällt es anderen Mitgliedern leichter, deine Idee weiterzuentwickeln.

Projekte

Hier kannst du gemeinsam mit deinem Team ein eigenes Projekt entwickeln. Du wolltest schon immer selbst aktiv werden wusstest aber nicht wie du es anpacken sollst? Dann starte jetzt dein Projekt und veröffentliche deinen Traum, finde eine Team und nutze das geballte Wissen von openBerlin um dein Projekt tragfähig bis zur Realisierungsreife zu entwickeln. Klicke auf der Startseite den Button “starte dein Projekt” und schon gehts los.

Akteure

Werde jetzt Teil der Community und gestalte gemeinsam mit anderen Interessierten ein neues Berlin! Du warst schon immer auf der Suche nach Menschen die ähnliche Ideen umsetzen wollen? Dann finde sie jetzt und entwickle in einem Team euer eigenes Projekt! Seit ihr eine bereits bestehende Initiative, Verein oder ähnliches? Schließt euch jetzt an und profitiert vom openBerlin Netzwerk! Im Menü unter dem Punkt "Akteure" findest du alle openberlin-User, die sich als Gruppe registriert haben. Viele von ihnen haben bereits Projekte realisiert. Hier kannst du dich mit anderen Gruppen über ihre Arbeit austauschen, ihre Projekte beobachten und sehen, an welchen Orten in der Stadt sie aktiv sind. Wenn du dich als Einzelperson registriert hast, ist hier der richtige Ort um Menschen zu finden, mit denen du zusammen etwas auf die Beine stellen kannst. Über den Button "Nachricht schreiben" könnt ihr jederzeit Kontakt zu anderen Akteuren in der Stadt aufnehmen.

openBerlin e.V. - Emserstraße 5, 12051 Berlin

E-Mail: redaktion@openberlin.org

Web: www.openberlin.org

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PROJEKTE

SAVVY-Contemporary - The Laboratory of Form-Ideas

Als Kunstraum, diskursive Plattform, Ort für gutes Essen und gute Getränke, Njangi-Haus und Raum für Gastlichkeit positioniert sich SAVVY Contemporary an der Schwelle zwischen Vorstellungen und Konstrukten des Westens und des Nicht-Westens, vor allem um zu verstehen und zu verhandeln, und natürlich auch um die Ideologien und besonderen Konnotationen dieser Konstrukte zu zerlegen. Hierfür scheint es angemessen, die kosmogene Kraft von Künstler*innen und künstlerischer Praktiken heraufzubeschwören, einzuberufen und anzuwenden, um uns von ihr leiten zu lassen. Auf dieser Reise beschäftigt sich SAVVY Contemporary mit dem, was Paget Henry als die "poetische Kraft künstlerischer Praxis" bezeichnet, "alte Identitäten zu ent-nennen und neu zu benennen und zu ent-gründen, neue Identitäten zu gründen, aufgezwungene Stimmen zu dämpfen und verlorene wieder einzufordern", im Bestreben, die "Krisen des Gefangenseins" zu lösen.

Der Drang über Fragen von Gemeinsamkeit und Gastlichkeit nachzudenken, mit diesen zu experimentieren und sie erfahrbar zu machen, ist einer der Schwerpunkte in der Arbeit von SAVVY Contemporary. In Anbetracht des Anstiegs an xenophober und rassistischer Gewalt, der sich weitenden Gräben zwischen Klassen und wirtschaftlichen Realitäten, der wieder aufpolierten hegemonialen Strukturen in den letzten Jahren und Jahrzehnten, ist es notwendiger denn je über Gastlichkeit nachzudenken. Wir probieren, aktiv und performativ Strategien des Ignorierens, Abschaffens, Neutralisierens von Distanzen und Hindernissen zwischen Selbst und Ego, zwischen Selbst und Anderen, oder gar die Existenz des Selbst und des Anderen als Differenzierungskategorien zu widerlegen. Eine mögliche Methode, dies zu verwirklichen, ist eine Praxis der radikalen Gastlichkeit und des Teilens.

Ausstellung bis 04.11.2022: Magischer Hackerismus - oder die Elastizität der Resilienz

<https://savvy-contemporary.com/en/events/2022/magical-hackerism-exhibitions/>

with Aarati Akkapeddi, Theresah Ankomah, aruma, Erick Beltrán, Shailesh BR, Tania Candiani, Cian Dayrit & Mark Sanchez, Nolan Oswald Dennis, Merv Espina, Jung Hsu & Natalia Rivera, Los Carpinteros, Joiri Minaya, Sheila Nakitende, Vernelle A. A. Noel, Sahej Rahal, Eliécer Salazar, Corinne de San Jose, Juliana dos Santos, Sindicato Virtual de Mods & Club Matryoshka, Cem Sonel, Gabriella Torres-Ferrer, Abel Rodríguez, Wakaliga Uganda

SAVVY-Contemporary - Reinickendorfer Straße 17 -13347 Berlin

<https://savvy-contemporary.com/de/about/concept/>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PROJEKTE

Archive Kabinett - Projektraum

Der Non-Profit Projektraum Archive Kabinett versteht sich als interdisziplinärer Zusammenschluss für künstlerische/ kulturelle Recherche, publizistische Praxis, sowie als Ort der Diskussion, der Wissensproduktion und -aneignung.

Dabei geht es Archive Kabinett nicht nur darum, eine konkrete Infrastruktur bereitzustellen, sondern auch einen inhaltlichen Rahmen zu schaffen, um mit unterschiedlichen Formaten und Konzepten auf dem Feld des künstlerischen/ theoretischen Publizierens und Ausstellens zu experimentieren sowie Kollaborationen zwischen Künstlern, Designern, Kuratoren, Autoren, Herausgebern und Architekten zu initiieren.

Hier finden Sie weitere Informationen

<https://www.archivesites.org/>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PROJEKTE

Netzwerk behinderter Frauen Berlin e.V.

Leider wird noch immer nicht allen von Gewalt und/oder Diskriminierung betroffenen Frauen Schutz und Hilfe gewährt. Obwohl sich die Bundesregierung bereits vor über 5 Jahren mit der Istanbul-Konvention verpflichtet hat, „besonders schutzbedürftige“ Frauen und Mädchen vor jeglichen Diskriminierungen und Gewalt zu schützen.

Aber die soziale Realität spiegelt diesen Anspruch keinesfalls wieder. Viele Beratungsstellen bieten keinen barrierefreien, diskriminierungsfreien Zugang – womit behinderten Frauen schlichtweg die notwendige Hilfe verwehrt wird!!!

Daher möchten wir alle vulnerablen Frauen, die schon einmal eine Beratungsstelle aufgesucht haben und dies auch konnten, darum bitten, an dem etwa 60minütigen Interview an einem Ort der Wahl, teilzunehmen. Das Interview wird mit einer „Aufwandsentschädigung“ von 25 Euro vergütet und wird von einer wissenschaftlichen Mitarbeiterin geführt und mit einem Aufnahmegerät aufgezeichnet und anschließend für die Evaluation verschriftlicht. Selbstverständlich werden alle personenbezogenen Daten anonymisiert, sodass die Identifikation einer Person über das Interview nicht möglich ist.

Ziel ist es, herausfinden, welche strukturellen und normativen Regelungen hilfreich waren und welche ver- bzw. behindernd wirkten.

Bei Interesse oder Nachfragen bitte Frau Anna Kellermann anna.kellermann@fb4.fra-uas.de oder telefonisch unter 0157 37946948 melden.

Netzwerk behinderter Frauen Berlin e.V.

Tempelhofer Damm 160 - 12099 Berlin

Tel.: (030) 617 09 168/169

Tel Öffentlichkeits- und Gremienarbeit: (030) 65 70 32 94

info@netzwerk-behinderter-frauen.berlin

www.netzwerk-behinderter-frauen.berlin

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2022

Liebe Selbsthilfe- Aktive und Selbsthilfe-Interessierte, das Team Fortbildung freut sich gemeinsam mit euch nach der Sommerpause wieder das Fortbildungsprogramm aufzunehmen.

Unter dem Motto „Gemeinsam: Informiert sein, Erfahrungen austauschen, Selbsthilfe stärken“ bieten wir auch im 2. Halbjahr Informationsveranstaltungen, Workshops, Fortbildungen und Schulungen zu unterschiedlichen Themen aus dem Bereich der Selbsthilfe für euch an.

Wir sind bemüht die Veranstaltungen trotz prekärer Lage rund um Corona umzusetzen und das Fortbildungsangebot aufrecht zu erhalten. Unsere Präsenz-Veranstaltungen werden unter Einhaltung der jeweils aktuellen Vorgaben zur COVID-19-Prävention des Landes Berlin durchgeführt. Es gelten die Corona-Regelungen des Veranstaltungsortes. Kurzfristige Änderungen und ggf. Absagen können wir leider nicht ausschließen. Infos dazu erhaltet ihr unter: <https://www.sekis-berlin.de/> und <https://www.sekis-berlin.de/fortbildung>.

Der Zugang zu 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.

Wir freuen uns auf eure Anmeldungen und Teilnahme!

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2022

Online

Erfahrungsexpert*in – Was ist das, wie werde ich das und warum?

Ex-In-Genesungsbegleiter*innen berichten und beantworten eure Fragen

Donnerstag, 6. Oktober 2022 | 18.30 – 20.00 Uhr

Diese Veranstaltung findet ausschließlich online statt!

Online: Erfahrungsexpert*in – Was ist das, wie werde ich das und warum?

Ex-In-Genesungsbegleiter*innen berichten und beantworten eure Fragen

Ex-In ist ein Kurs, in dem Menschen mit Krisen und Psychiatrie-Erfahrung als Genesungsbegleiter*innen in der Gesundheitsversorgung qualifiziert werden.

Ex-In; Peer-Beratung; Erfahrungsexpert*in - das steckt auch in DIR! Wer? Wie? Was? Warum?

Wer ist das? Was macht als der- oder diejenige? Wie wird man ...?

Und warum sollte ich das machen und sein wollen?

In diesem Vortrag bekommt ihr Antworten auf all eure Fragen – natürlich von erfahrenen Expert*innen und der Koordinatorin der Ausbildung. Ihr erfahrt etwas über die Voraussetzungen, die Finanzierung und spätere Arbeitsmöglichkeiten.

Für diese Veranstaltung wird ein internetfähiges Gerät (PC / Laptop / Tablet oder Smartphone) mit Mikrofon und Kamera benötigt.

Anmeldefrist: Mittwoch, 28. September 2022

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Online: www.sekis.de/Fortbildung

Tel.: 030 890 285 39

Kosten: 5,- €

(Zahlung per Überweisung, Kontoverbindung: selko e.V.

Bank für Sozialwirtschaft - IBAN DE42 1002 0500 0003 3524 00)

Leitung: Nina Luckow, Katrin Weiß, Constanze Bonnet

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2022

Fortbildungsreihe

Online

Abenteuer Selbsthilfe - Gruppentraining für aktive Mitglieder von Selbsthilfegruppen

Diese Reihe setzt sich aus vier Bausteinen (Modulen) zusammen. Die Seminare bauen aufeinander auf und können nur als Block gebucht werden, um ein gemeinsames Lernen in der Gruppe zu ermöglichen. Wir arbeiten mit unterschiedlichsten Methoden wie Rollen-spielen, Gruppenarbeit, Brainstorming, Moderationstechniken, Phantasiereisen u.v.m.

Online Modul 3: Die Gruppe lebendig erhalten

Donnerstag, 6. Oktober 2022

Dieses Mal werden wir uns mit Prozessen beschäftigen, die zu einem Gruppenklima beitragen, in dem Freude am gemeinsamen Arbeiten vorhanden ist oder wiedergefunden wird, unter Beibehaltung von Respekt, Wertschätzung und Toleranz. Insbesondere geht es darum, Methoden, Konzepte oder Regeln zu diskutieren, die einem guten Gruppenklima förderlich sind.

Online Modul 4: Abschluss und Abschied in der Gruppe

Donnerstag, 13. Oktober 2022

Am letzten Abend werden wir uns noch ausreichend Zeit für einen Rückblick auf die vorherigen Bausteine nehmen und eventuell noch offen gebliebene Fragen klären. Weiterhin werden wir uns intensiv mit dem Thema Abschied in Gruppen beschäftigen und dabei herausarbeiten, was für uns in welcher Situation einen gelungenen Abschied ausmacht. Hierzu lernen wir unterschiedliche Methoden und Rituale kennen, die

Abschiedsprozesse in Selbsthilfegruppen sinnvoll begleiten und helfen können, den Abschiedsschmerz zu lindern.

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Online: www.sekis.de/Fortbildung

Tel.: 030 890 285 39

Kosten: 20,- € (Zahlung vor Ort)

Leitung: Petra Glasmeyer Götz Liefert (Arbeitskreis Fortbildung)

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2022

Präsenz

Patient*innenverfügungen und Vorsorgevollmacht

Dienstag, 18. Oktober 2022 | 16 – 18 Uhr

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

Patient*innenverfügung und Vorsorgevollmacht sind Themen, welche nicht nur ältere Menschen berühren. Auch für Selbsthilfegruppen – insbesondere der von Menschen mit chronischer Erkrankung – ist eine Auseinandersetzung mit medizinischen Grenzsituationen ihres Lebens und mit der entsprechenden Vorbereitung relevant. Wie handlungs- und entscheidungsfähig bin ich noch im Falle einer todbringenden Krankheit? Welche medizinischen Maßnahmen sollen noch ergriffen werden – oder eben auch nicht? Und wer regelt meine sonstigen Angelegenheiten, wenn ich nicht mehr in der Lage dazu bin? Es gibt eine Reihe von Fragen und Unsicherheiten rund um diese sensible Themen für die drei Arten von Vollmachten und Verfügungen zur Verfügung stehen, um das eigene Selbstbestimmungsrecht präventiv zu schützen. Die Informationsveranstaltung vermittelt wissenswerte Grundlagen zu den Aspekten Patient*innenverfügung, Betreuungsverfügung und Vorsorgevollmacht, die hilfreich für den Prozess einer Entscheidungsfindung sein können.

Anmeldefrist: Montag, 10. Oktober 2022

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

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Online: www.sekis.de/Fortbildung

Tel.: 030 890 285 39

Kosten: keine

Leitung: Peter Rudel (Cura Betreuungsverein)

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2022

Präsenz

Was macht mich stark? - Resilienz fördernde Möglichkeiten für Selbsthilfegruppen

Mittwoch, 19. Oktober 2022 | 15 – 18 Uhr

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

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

stärkende Möglichkeiten, weil die wesentlichen Eigenschaften, Strategien und Grundhaltungen für Resilienz in ihnen anzutreffen sind.

Anmeldefrist: Dienstag, 11. Oktober 2022

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Online: www.sekis.de/Fortbildung

Tel.: 030 890 285 39

Kosten: 5,- € (Zahlung vor Ort)

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

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2022

Online

Supervision für Mitglieder von Selbsthilfegruppen - Unterstützung bei Problemen

Donnerstag, 3. November 2022 | 18 – 21 Uhr | online

(Anmeldefrist: Mi, 26. Oktober 2022)

Euch geht eine Situation aus einem der letzten Gruppentreffen immer noch nach? Ihr wollt in der Gruppe etwas Neues ausprobieren, wisst aber noch nicht wie? Ihr wollt wissen, ob andere Gruppen ähnliche Probleme haben und wie sie damit umgehen?

Die Supervision ist offen für alle, die ihre Fragen und Schwierigkeiten aus ihren Gruppen einbringen möchten und die neugierig sind auf die Themen aus anderen Selbsthilfegruppen. In der Supervision ist Raum, sich gegenseitig auszutauschen und gemeinsam Lösungen zu erarbeiten.

Für die online- Veranstaltungen wird ein internetfähiges Gerät (PC / Laptop / Tablet oder Smartphone) mit Mikrofon und Kamera benötigt.

Leitung: Götz Liefert | Helga Schneider-Schelte

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Online: www.sekis.de/Fortbildung

Tel.: 030 890 285 39

Kosten: 5,- € pro Termin (Zahlung: Online-Veranstaltung per Überweisung)

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2022

Online

Deine Krankheit. Deine Behandlung. Dein Recht! - Patient*innenrechte kennen und nutzen

Donnerstag, 10. November 2022 | 16 – 18 Uhr | online

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 Haftungsrecht für Ärzt*innen im Bürgerlichen Gesetzbuch
- Förderung der Fehlervermeidungskultur
- Stärkung der Verfahrensrechte bei Behandlungsfehlern
- Stärkung der Rechte gegenüber Leistungsträgern
- Stärkung der Patientenbeteiligung
- Klärung von Vorgaben für Patienteninformationen

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. Denn, nur wer seine Rechte kennt, kann sie auch durchsetzen!

Diese Veranstaltung findet ausschließlich online statt! Dafür wird ein internetfähiges Gerät (PC / Laptop / Tablet oder Smartphone) mit Mikrofon und Kamera benötigt.

Anmeldefrist: Mittwoch, 2. November 2022

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Online: www.sekis.de/Fortbildung

Tel.: 030 890 285 39

Kosten: keine

Leitung: Karin Stötzner (Patientenbeauftragte Berlin a.D.)

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2022

Präsenz

Den Stier bei den Hörnern packen - Stimmungen ansprechen und mit ihnen umgehen

Donnerstag, 17. November 2022 | 18 – 21 Uhr

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

Jede Gruppe kennt folgende Situation: wir hören einen Satz, wir sehen einen Blick und in uns geht die Tür zu. Wir sind verletzt, enttäuscht, wütend. Wenn es gut geht, finden wir den Mut, genau diese Wirkung anzusprechen.

Auch, wenn die Stimmung gar nicht nur uns, sondern die komplette Gruppe betrifft: Wenn die Luft dick wird, das Gespräch zäh, die ungesagten Dinge sich zu Hauf im Raum stapeln. Meistens geht es nicht gut. Zu verstehen, dass grade etwas mit mir oder der Gruppe passiert, ist nicht immer einfach. Dann noch den Mut zu finden, es anzusprechen, ist erst recht nicht leicht. Darum wollen wir beides in diesem Workshop üben. Wir lernen, was uns hilft, die eigenen Reaktionen besser wahrzunehmen und zu verstehen. Dabei erfahren wir, wie grade die Wahrnehmung meiner Gefühle ein guter Seismograph für die Gruppe werden kann. Schließlich suchen wir nach Strategien, die uns helfen, „den Stier bei den Hörnern zu packen“ und damit den Mut zu finden, mit Stimmungen umzugehen, statt ihnen das Ruder im Gruppengeschehen zu überlassen.

Anmeldefrist: Mittwoch, 9. November 2022

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Online: www.sekis.de/Fortbildung

Tel.: 030 890 285 39

Kosten: 5,- € (Zahlung vor Ort)

Leitung: Götz Liefert, Birgit Sowade (Arbeitskreis Fortbildung)

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2022

Online

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

Dienstag, 22. November 2022 | 15 – 18 Uhr | Online-Veranstaltung

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 individuelle Fragen einzugehen.

Diese Veranstaltung findet ausschließlich online statt!

Für diese Veranstaltung wird ein internetfähiges Gerät (PC / Laptop / Tablet oder Smartphone) mit Mikrofon und Kamera benötigt.

Anmeldefrist: Montag, 14. November 2022

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Online: www.sekis.de/Fortbildung

Tel.: 030 890 285 39

Kosten: Keine

Leitung: Änne Steinig, Diana Gromm (AOK Nordost)

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2022

Online

Unsere Selbsthilfegruppe mal online - Chancen und Grenzen von digitalen Treffen

Donnerstag, 24. November 2022 | 17.00 - 18.30 Uhr | online

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?

Diesen und andere Fragen werden wir in der Veranstaltung nachgehen.

Donnerstag, 24. November 2022 | 17.00 - 18.30 Uhr - Anmeldefrist: Mittwoch, 16. November 2022

Beide Veranstaltungen finden ausschließlich online statt! Dafür werden ein internetfähiges Gerät (PC /

Laptop / Tablet oder Smartphone) mit Mikrofon und Kamera benötigt.

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Online: www.sekis.de/Fortbildung

Tel.: 030 890 285 39

Kosten: 5,- €

(Zahlung nur per Überweisung

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

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2022

Präsenz

Selbstfürsorge in Krisen

Dienstag, 29. November 2022 | 18 – 21 Uhr

Horizont, Selbsthilfe Kontakt- und Beratungsstelle | Ahrenshooper Str. 5 | 13051 Berlin

Selbstfürsorge - ein Wort, welches häufig im Zusammenhang mit Prävention, Krisen und mentaler Gesundheit genutzt wird.

Doch was bedeutet Selbstfürsorge für mich und welche Rolle spielt es in der Selbsthilfegruppe?
Wir werden uns an diesem Abend mit Selbstfürsorge auseinandersetzen und uns erarbeiten, was wir in schwierigen Zeiten gebrauchen können. Wir reflektieren, welche Handlungen oder auch Menschen uns Kraft geben und welche uns Kraft rauben.

Du erhältst Impulse zu selbstfürsorglichem Handeln anhand verschiedener Methoden, wie z. B. Achtsamkeits- und Imaginationsübungen als auch alltagspraktischen Methoden, die Du unterwegs nutzen kannst. Zudem werden wir uns damit auseinandersetzen, was (D)eine Gruppe in Trauerfällen oder Krisen an selbstfürsorglichen Verhaltensstrategien gebrauchen kann.

Anmeldefrist: Montag, 21. November 2022

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Online: www.sekis.de/Fortbildung

Tel.: 030 890 285 39

Kosten: 5,- € (Zahlung vor Ort) Leitung: Götz Liefert, Nora Fieling (Arbeitskreis Fortbildung)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

Die Veranstaltungsankündigungen finden Sie auch online

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

VERANSTALTUNGEN

01. Oktober 2022

Demenz: Neue Wege wagen?!

Unter dem Motto „Demenz: Neue Wege wagen?!“ findet in diesem Jahr der 11. Kongress der Deutschen Alzheimer Gesellschaft e.V. Selbsthilfe Demenz (DALzG)

vom 29. September bis 1. Oktober 2022 in Präsenz in Mülheim an der Ruhr statt.

Der Kongress wendet sich an Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen, haupt- und ehrenamtlich Engagierte aus Beratung, Betreuung, Pflege und Therapie sowie alle Interessierten.

Die diesjährigen Kongress-Themen sind: Angehörige begleiten und unterstützen, Menschen mit Demenz – mittendrin und dabei, Leben und Teilhabe im ländlichen Raum, Technik und Digitalisierung, Begleitung am Lebensende, Medizinische Behandlung und nicht-medikamentöse Therapien, Gesundheits- und Pflegepolitik und viele mehr. Viel Gelegenheit zum Austausch sowie ein kulturelles Rahmenprogramm mit Musik von Sarah Straub und Konstantin Wecker sowie Poetry Slam von Leah Weigand runden die Vorträge, Symposien und Workshops ab.

Alle Informationen zum Kongress finden Sie auf www.demenz-kongress.de

Internet: www.demenz-kongress.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

06. Oktober 2022 17.00 - 18.30 Uhr

Vortrag

Essen als Medizin

Selbsthilfzentrum Neukölln Süd, Lipschitzallee 80, 12353 Berlin

Sie erfahren, wie sich mit ausgewogener Ernährung Krankheitssymptome lindern lassen.

Leitung: Martina Heinrich, Ernährungsberaterin

Kosten: 3-5 €

Anmeldung: Tel 030 605 66 00 oder Email kleibs.sued@sh-stzneukoelln.de;
asmus.sued@sh-stzneukoelln.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

07. Oktober 2022 17.00 bis 18.30 Uhr

Singen macht glücklich!

Nachbarschaftshaus Friedenau, Holsteinische Straße 30, 12161 Berlin - Raum: Großer Saal

Veranstalter: Selbsthilfetreffpunkt, Holsteinische Straße 30, 12161 Berlin

Referent/in / Leitung: Ariane Schlesinger (zertifizierte Singkreisleiterin)

Singen steigert das Wohlbefinden und wirkt heilsam, befreiend und stimmungsaufhellend. Es hat positive

Effekte auf das Empfinden von Schmerz und Angst und es stärkt Atmung und Stimme. Wir laden ein zum Singen von berührenden Liedern, internationalen Come-Together-Songs & spirituellen Mantren.

Das Singen wird durch eine Ukulele und ein Klavier begleitet. Notenkenntnisse sind nicht nötig. Spaß am gemeinsamen Singen steht im Vordergrund!

Kosten: Eintritt / Teilnahmegebühr: 3 Euro

Anmeldung: Anmeldung / Information: Per Mail unter selbsthilfe@nbhs.de
oder telefonisch unter Tel (030) 85 99 51 -330/-333.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

12. Oktober 2022 16.00 bis 19.30 Uhr

Workshop: Gut im Gespräch sein

Nachbarschaftshaus Friedenau, Holsteinische Straße 30, 12161 Berlin - Raum: Seminarraum 1.24

Veranstalter: Selbsthilfetreffpunkt Schöneberg, Holsteinische Straße 30, 12161 Berlin

Referent/in / Leitung: Anka Vollmann, systemische Prozessbegleiterin

Wie gut kann ich meine eigenen Anliegen zum Ausdruck bringen? Habe ich das Gefühl, dass die anderen mir zuhören? Bei unterschiedlichen Ansichten die eigene Meinung zu vertreten, ohne andere zu verletzen. Nicht nur auf das zu schauen, was uns trennt, sondern auch auf das, was uns verbindet. Mit etwas Theorie und einigen Übungen bekommen wir ein Gespür dafür, wie Gespräche gelingen können.

Kosten: Eintritt / Teilnahmegebühr: 3 Euro

Anmeldung: Anmeldung / Information: selbsthilfetreffpunkt@nbhs.de oder 859951 -330/333

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

12. Oktober 2022 18.00 – 20.00 Uhr

Die Klimakrise – Warum ist sie auch eine psychologische Krise?

Workshop und Erfahrungsaustausch

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

Veranstalter: Kim-Hanna Redzepagik und Paulina Alvensleben, Psychologists for Future

Immer häufiger sehen wir uns mit den Folgen der Klimakrise konfrontiert. 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 letztlich damit um? Wir wollen gemeinsam mit euch ins

Gespräch kommen und dabei aufklären - sowohl über die psychologischen Mechanismen im Umgang mit der Klimakrise als auch darüber, wie wir uns

Anmeldung: Anmeldung erforderlich

KIS im Stadtteilzentrum Pankow

Schönholzer Str. 10 | 13187 Berlin-Pankow

Telefon: 030 49 98 70 910

E-Mail: kis@hvd-bb.de

Internet: www.kis-pankow.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

12. - 19. Oktober 2022

Angebote im Rahmen der Woche der seelischen Gesundheit

Sprechen und wandern

- Raum und Zeit für Ü50 auf 8 km Wanderung: 12. Oktober 9:00 - ca. 11:30 Uhr

Grunewald, Treffpunkt S Heerstraße |

- Mentale Gesundheit im 10 km wandern erlaufen: 14. Oktober 16:00 - ca. 18:30 Uhr

Tegeler Forst, Treffpunkt Alt-Tegel |

- Raum für Burnout beim 10 km Wandern: 15. Oktober 10:00 - ca. 12:30 Uhr

Potsdam, Treffpunkt S Potsdam Pirschheide |

- Bipolare Störung als Geschenk: 15. Oktober 13:00 - 15:00 Uhr

stratum lounge in der Alten Pianofabrik (Friedrichshain) |

- Ein fast normales Leben mit Schizophrenie: 15. Oktober 16:00 - 18:00 Uhr stratum lounge in der Alten Pianofabrik (Friedrichshain) |

- Raum und Zeit für Ü50 auf 8 km Wanderung: 19. Oktober 9:00 - ca. 11:30 Uhr
Jungfernheide, Treffpunkt U Holzhauser Straße
Tel: **015120236645**
Internet: www.sprechlaufwandern.de/woche-der-seelischen-gesundheit

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

13. Oktober 2022 16-17:30 Uhr

Vorsorgevollmacht

Der Pflegestützpunkt Rollbergstraße informiert zum Thema Vorsorgevollmacht.
KPE Neukölln im Haus der Vielfalt - Wilhelm-Busch-Str.12, 12043 Berlin
Anmeldung: 030/681 60 62, kossakowski@sh-stzneukoelln.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

14. Oktober 2022 17 – 20 Uhr

Begegnung und Bewegung – ein Tanzworkshop zu achtsamem Kontakt

Workshop

Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum Reinickendorf Günter-Zemla-Haus - Eichhorster Weg 32 - 13435 Berlin

Veranstalter: Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum Reinickendorf

Begegnungen finden im Alltag überall statt. Wie nehmen wir diese wahr? Sind wir mit unserer ganzen physischen und psychischen Aufmerksamkeit bei uns, dem Menschen, dem Objekt, in der Situation - oder huschen wir schnell vorbei, in Gedanken bei etwas anderem? In diesem Workshop wollen wir der Begegnung und dem Kontakt Aufmerksamkeit schenken. Wir wollen innehalten und mit tänzerischen Mitteln erkunden, welche Möglichkeiten des Kontaktes entstehen, zu uns und unserer Umwelt, und wie sie auf uns wirken. Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie sich etwas zu trinken mit.

Referentin: Katrin Stahrenberg | Leiterin für therapeutischen Tanz

Kosten: 7 € / erm. 5 €

Anmeldung: Anmeldung und Informationen bis 8.10.2022 unter Telefon 030 / 416 48 42 oder Mail selbsthilfezentrum@unionhilfswerk.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

16. Oktober 2022 15.00 Uhr

Die MINA-Theatergruppe präsentiert das Theaterstück

Aschenputtel Cinderella - Ich pfeife auf die Schuhe...!

feldfünf e.V. - Fromet-und-Moses-Mendelssohn-Platz 7-8 - 10969 Berlin

Es ist nun wieder so weit, eine weitere Theatervorführung steht bevor!

Wir laden Sie herzlich zur Vorführung unseres Theaterstücks „Aschenputtel Cinderella - Ich pfeife auf die Schuhe...!“ ein. Die Vorführung findet am Sonntag, 16.10.2022 um 15:00 Uhr statt.

Die Idee Theater zu spielen, stammt von den Familien, die auf der Suche nach einer kreativen Freizeitbeschäftigung waren. Hülya Karc?, Dramaturgin und Theaterpädagogin leitet die Theatergruppe. Die Theatergruppe besteht aus Schauspieler*innen mit und ohne Behinderung im Alter von 9 bis 55 Jahren.

„Theater kennt keine Grenzen“ – nach diesem Leitsatz gestaltet die Gruppe ihr zweisprachiges (Türkisch/Deutsch) Theaterangebot. Die Umsetzung der Stücke orientiert sich an den jeweiligen Künstler*innen und deren Möglichkeiten. Welche Stücke gespielt werden und die Gestaltung werden dabei immer in einem gemeinsamen kreativen Gruppenprozess erarbeitet.

Ziel ist es, durch das Theaterangebot einen Raum für die Menschen zu schaffen, der ihnen die Möglichkeit gibt, ihre Kreativität und ihr künstlerisches Potenzial neben und auf der Bühne zu entfalten.

„Wir glauben daran, dass wir ein Fenster an der Schnittstelle von Kunst und sozialem Leben öffnen, dass wir unsere Perspektive durch Kunst ändern können und dass ein Leben in Vielfalt möglich ist.“

Anmeldung: Reservierung und Fragen unter info@mina-berlin.de oder Tel 030 403657620

» [Inhaltsverzeichnis](#)

17. Oktober 2022 18-20 Uhr

Diagnose: Psychische Erkrankung

Informationen für Angehörige im Rahmen der Woche der seelischen Gesundheit

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

Als Angehörige entstehen mit dieser Diagnose genauso viele Fragen, wie für die Erkrankten:

Wo gibt es Hilfe? Was kann ich tun? Wo sind meine Grenzen?

Kosten: frei

Anmeldung: Die Anmeldung erfolgt über: selbsthilfe@mittelhof.org oder 030/801 975 14

» [Inhaltsverzeichnis](#)

17. Oktober 2022 18.00 - 19.30 Uhr

Informationsveranstaltung

Angst und Depressionen - Angst schnürt Dir die Kehle zu.

Selbsthilfezentrum Neukölln-Nord im Haus der Vielfalt, Wilhelm-Busch-Straße 12, 12043 Berlin

Depressionen ziehen Dich in die Tiefe der Handlungsunfähigkeit. Und beide zusammen nicht zu ertragen.

Wie sich Angst und Depression zusammen aushalten lassen und wie ein souveräner Umgang mit ihnen

möglich ist, zeigt dieser interaktive Workshop. Fragen

sind ausdrücklich erwünscht.

Kosten: 3-5 €

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

18. Oktober 2022 18-20 Uhr

Kraftquellen und innere Balance

Workshop im Rahmen der Woche der seelischen Gesundheit

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

Veranstalter: Selbsthilfe-Kontaktstelle Steglitz Zehlendorf im Mittelhof

In diesem interaktiven Workshop wollen wir gemeinsam herausfinden, welche Dinge uns Mut, Kraft und

Energie im Leben geben und wie wir diese "Kraftquellen" für ein zufriedenes und ausgewogenes Leben

nutzen können.

Kosten: 5 €

Anmeldung: Die Anmeldung erfolgt über: selbsthilfe@mittelhof.org oder 030/801 975 14

» [Inhaltsverzeichnis](#)

20. Oktober 2022 19-21 Uhr

Prokrastination - Hilfe bei selbstschädigendem Aufschieben

Online - Veranstaltung im Rahmen der Woche der seelischen Gesundheit

Veranstalter: Selbsthilfe-Kontaktstelle Steglitz Zehlendorf im Mittelhof

Seit 2012 beschäftigt sich eine Selbsthilfegruppe intensiv mit dem Thema Prokrastination.

Constantin Bartning berichtet von seinen Erfahrungen und lädt Sie ein mit ihm über die folgenden Fragen

ins Gespräch zu kommen: Was hat sich bewährt? Wie helfen sich Betroffene untereinander.

Kosten: kostenlos

Anmeldung: Die Anmeldung erfolgt über: selbsthilfe@mittelhof.org oder 030/801 975 14

» [Inhaltsverzeichnis](#)

20. Oktober 2022 19.00 – 20.30 Uhr

Niemehrzeit. Das Jahr des Abschieds von meinen Eltern

Eine Lesung mit Christian Dittloff.

Galerie KungerKiez (Karl-Kunger-Str. 15, 12435 Berlin)

Die Eltern sterben binnen weniger Monate. Leben und Selbstbild des 35-jährigen Erzählers wirbeln

durcheinander. Wie alles unter einen Hut bringen: Abschied, Arbeit, Liebe, Freundschaft und das Schreiben? Trotz der Überforderung sprudeln Traurigkeit, Witz und großes Glück in ungeahnter Intensität. Christian Dittloff spürt dem Trauerjahr nach, verwebt bewegend, klug und humorvoll Autobiographisches, reflektierende Betrachtung und eine große Lust am Erzählen zu einem autofiktionalen Meisterwerk. Der Autor wird Passagen aus seinem Buch lesen und mit einer langjährigen Selbsthilfeaktivisten zum Thema Trauer ins Gespräch kommen. Wir bitten um

Kosten: Der Eintritt ist frei

Anmeldung: unter Tel 030 631 09 85 oder eigeninitiative@ajb-berlin.de.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

22. Oktober 2022 11.00 bis 14.00 Uhr

"IntoDance" Tanzworkshops für Menschen mit körperlichen Einschränkungen

Nachbarschaftshaus Friedenau, Holsteinische Straße 30, 12161 Berlin

Veranstalter: Selbsthilfetreffpunkt, Holsteinische Straße 30, 12161 Berlin - In Kooperation mit:
www.intodance.art

Referent/in / Leitung: Stephanie Greenwald, Soraya Bruno und Miriam Flick von IntoDance

Es gilt die 2 G-Regel: Geimpft, genesen

Egal ob sitzend, stehend oder im Rollstuhl: Ihr findet hier den Raum euch im Tanz frei zu entfalten! Der Workshop wird von professionellen Tänzer*innen

Kosten: Teilnahmegebühr: 5 €

Anmeldung: erforderlich an selbsthilfe@nbhs.de oder 859951 -330/333

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

23. Oktober 2022 11.00 - 15.00 Uhr

Qi Gong Workshop

Selbsthilfezentrum Neukölln Süd, Lipschitzallee 80, 12353 Berlin

Durch ruhige Atemübungen und sanfte Bewegungen werden Blockaden gelöst und die Lebensenergie (Qi) aktiviert. Körper, Geist und Seele werden von den alltäglichen Spannungen befreit.

Leitung: Karin DeVos, Qi Gong-Trainerin

Kosten: 6 €

Anmeldung: Tel 030 605 66 00 oder Email kleibs.sued@sh-stzneukoelln.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

24. Oktober 2022 18.00 - 20.00 Uhr

Vortrag

Der Darm als wichtige Schaltzentrale unseres Körpers

Selbsthilfekontaktstelle Eigeninitiative, Genossenschaftsstraße 70, 12489 Berlin-Adlershof

Veranstalter: Selbsthilfekontaktstelle 'Eigeninitiative'

Der Großteil unseres Immunsystems befindet sich in unserem Darm. Gerät das Gleichgewicht aus der Balance, kann es zu unterschiedlichen Symptomen und Erkrankungen kommen. So kann ein „undichter“ oder entzündeter Darm zu Konzentrationsstörungen, Neurodermitis oder Gelenk- und Muskelschmerzen, aber auch zu Autoimmunerkrankungen (z.B. Hashimoto-Thyreoiditis) führen. Bianca Peters (Heilpraktikerin, Ergotherapeutin B.A.) informiert über verschiedene Zusammenhänge und diagnostische Verfahren. Am Ende bleibt ausreichend Zeit, für Ihre Fragen.

Kosten: 2 Euro | ermäßigt 1 EUR

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

Mail: eigeninitiative@ajb-berlin.de

Internet: www.eigeninitiative-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

24. Oktober 2022 18 - 19:30 Uhr

Informationen für pflegende Angehörige

Trauer in den Kulturen

Veranstalter: Kontaktstelle PflegeEngagement Neukölln im Haus der Vielfalt -
Wilhelm-Busch-Str.12, 12043 Berlin

In verschiedenen Kulturen gibt es unterschiedliche Arten von Trauer und Vorstellungen vom Tod. Wir möchten Sie herzlich zu unserem Nachmittag zu diesem Thema einladen. Frau Kossowski gibt Ihnen einen kleinen Exkurs und freut sich über Austausch mit Ihnen.

Anmeldung: Tel 030/681 60 62, kossakowski@sh-stzneukoelln.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

02. November 2022 18.30 - 20.00 Uhr

Vortrag

Brustkrebs – Prävention und Früherkennung – Was Frauen wissen sollten

Selbsthilfezentrum Neukölln Süd, Lipschitzallee 80, 12353 Berlin

Der Vortrag informiert über alles Wissenswerte zum Thema Brustgesundheit, Brustkrebs und Prävention.

Was können wir tun, um uns zu schützen? Welche

Rolle spielt die Früherkennung und was nützt die Brustselbstuntersuchung?

Referentin: Martina Schröder, Diplompädagogin und Gesundheitsberaterin

Kosten: 3-5 €

Anmeldung: Tel 030 605 66 00 oder Email kleibs.sued@sh-stzneukoelln.de;
asmus.sued@sh-stzneukoelln.de

Tel: **Stadtteilzentrum Neukölln Süd, Lipschitzallee 80, 12353 Berlin**

» [Inhaltsverzeichnis](#)

IMPRESSUM

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

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

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

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