

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
Selbsthilfe und Migration - Fachausschuss in Marzahn-Hellersdorf	3
Selbsthilfegruppe für Angehörige von psychisch Erkrankten	3
Cannabisfrei - Neue Selbsthilfegruppe nimmt Teilnehmende auf	3
Schlaganfall - Selbsthilfegruppe ist offen für weitere Teilnehmende	4
Offener Gesprächskreis sucht weitere Mitglieder in Marzahn-Hellersdorf	4
Bezug der neuen Gruppenräume im Seitenflügel des Stadtteilzentrums Pankow	4
Kreative Zugänge für die Seele – Innovative Ansätze der Selbsthilfe	4
Soziale Angst	5
Migräne und Kopfschmerz	5
Vergessene Kinder in der DDR	6
EPI-Powerfrauen - Epilepsie Gruppe für Frauen (in Gründung)	6
Osteoporose-Gruppe Charlottenburg (in Gründung)	6
In die Segel pusten - gemeinsam ins Handeln kommen (in Gründung)	7
Asthma – Gruppe in Neukölln in Gründung	7
Selbsthilfegruppe Neurodermitis (in Gründung)	7
Narkolepsie	7
Menschen mit Krebserkrankungen in Lichtenberg	8
Post COVID in Schöneberg	8
Long/Post COVID in Hohenschönhausen	8
Gruppe Post COVID Neukölln	9
Gesund statt rund - Gruppe in Tempelhof-Schöneberg	9
Adipositas Gruppe in Neukölln	9
Angehörige Betroffener von Essstörungen- eine AnaDismissed Gruppe	9
Adipositas-Selbsthilfegruppe	10
Übergewicht in Hohenschönhausen	10
Selbsthilfegruppe (Mangel)Ernährung bei Krebs	10
Männergruppe Friedrichshain	10
Sober curious – Neugierig aufs Nüchtern-Sein	11
Suchtgruppe auf Arabisch (in Gründung)	11
Selbsthilfegruppe Spielfrei	11
Selbsthilfegruppe TINinberlin (in Gründung)	11
Neue Selbsthilfegruppe in Gründung zum Thema Borderline	12
Prokrastination - Verschiebestörung, Online-Gruppe	12
Russischsprachige Gruppe für Angehörige von Menschen mit Behinderungen	12
Russischsprachige Selbsthilfegruppe Pflegende Angehörige	13
BERATUNG DER SELBSTHILFE FÜR DIE SELBSTHILFE	13
Peerberatung zum Thema Depression	13
Digitale Offene Tür - Beratungsangebot für junge Menschen mit Krisen	13
Die Sozialberatung bei SEKIS	13
PODCAST	13
Echte Stimmen - Podcast zur Selbsthilfe in Berlin	13
PUBLIKATION	14
Selbsthilfe von menschen- und demokratiefeindlichen Strömungen betroffen	14

Rahmenbedingungen für die Zivilgesellschaft: Anspruch und Wirklichkeit	15
Demokratie fehlt Begegnung	15
Fördermittelführer für gemeinnützige Organisationen und Projekte	15
PROJEKTE	15
Deutsche Krebshilfe: Neues Förderschwerpunktprogramm zu Krebs und Armut	15
Die Website Long COVID-Plattform der BAG Selbsthilfe	16
Mit MID - alles über Hautkrebs - für dein Smartphone	16
Antidiskriminierungs-Scout in Berlin	17
Internetangebot zum Thema Selbsthilfe und Pflege	17
PATIENTENINTERESSEN	18
20 Jahre Patientenbeteiligung	18
Hilfe für junge Krebsüberlebende	18
Die UPD berät wieder	19
FORTBILDUNG FÜR DIE SELBSTHILFE	19
Persönliches Budget Eine Leistungsform für Menschen mit Behinderung	19
07. Oktober 17 – 19 Uhr	19
Deine Krankheit. Deine Behandlung. Dein Recht! Patientenrechte kennen & nutzen	20
08. Oktober 18 – 20 Uhr	20
Wenn es zusammen nicht mehr weiter geht - Gruppen-Ausschluss als letzte Konsequenz?	20
14. Oktober 18– 21 Uhr	20
Gemeinsam statt einsam! Umgang mit Einsamkeit in der Selbsthilfe-Gruppe	20
15. Oktober 15 – 18 Uhr	20
Be creative! Kreative Methoden in der Selbsthilfe - Treffen anders gestalten	21
Selbsthilfe-Gruppen moderieren - Gespräche in gemeinsamer Verantwortung	21
Selbsthilfe-Förderung durch die Gesetzlichen Krankenkassen nach § 20h SGB V	22
05. November 18 – 20 Uhr	22
Jung und trotzdem einsam - Better Together	22
07. November 2024 18 - 20 Uhr	22
VERANSTALTUNGEN	22
09. Oktober 2024 18.00 Uhr	22
Expedition: Depression - Filmvorführung	22
10. Oktober 2024 15 bis 17:30 Uhr	23
Wir fliegen hoch, wir fallen tief“ Lesung mit Dr. med. Astrid Freisen	23
10. Oktober 2024 18 bis 19 Uhr	23
Online-Austausch für Betroffene mit seltenen rheumatischen Erkrankungen	23
11. Oktober 2024 12-15 Uhr	24
Post COVID Selbsthilfe in Berlin – zusammen weiter!	24
14. Oktober 2024 16.00 – 18.30 Uhr	24
Ich brauche dringend Unterstützung –	24
15. Oktober 2024 18.00 - 20.00 Uhr	24
Tag der offenen Tür der Frauengruppe Sucht	25
15. Oktober 2024 18.30 Uhr	25
Deutsche Huntington-Hilfe Berlin-Brandenburg e.V.	25
24. Oktober 2024 15 - 19.30 Uhr	25
Patienten- und Aktionstag Arthrose in Berlin	25
28. Oktober 2024 18.00 - 19.30 Uhr	26
Therapieplatzsuche – Wie schaffe ich das? - Informationen und Erfahrungsaustausch	26
04. November 2024 15:00 bis 18:00 Uhr	26
Schulung zum Antidiskriminierungs-Scout	26
12. und 13. November 2024 11:00 – 19:00 Uhr und 09:00 – 14:00 Uhr	27
Fachtagung „Demokratie braucht alle!“	27
25. November 2024 18.00 - 19.30 Uhr	27
Burnout – Ausgebrannt vom chronischen Stress - Vortrag und Erfahrungsaustausch	28
26. November 2024 19.00 Uhr	28
Junge Selbsthilfe	28
IMPRESSUM	28

Selbsthilfe und Migration - Fachausschuss in Marzahn-Hellersdorf

Bisherige Ergebnisse vom Fachaustausch Migration und Selbsthilfe in Marzahn-Hellersdorf

Es gab zwei Austauschtermine in diesem Jahr. Was daraus bereits entstanden ist, kann sich sehen lassen und verdient gezeigt zu werden!

Eine Selbsthilfegruppe "Russischsprachige Angehörige von Menschen mit Behinderungen" befindet sich derzeit in der Gründungsphase. Die Initiative kam von Natalya Sudnikovic vom Stadtteiltreff Haus der Begegnung in Mahlsdorf. Das Stadtteilzentrum Mosaik stellt einen Raum für die Treffen zur Verfügung und die Selbsthilfekontaktstelle begleitet die Gruppe während der ersten acht Termine methodisch und organisatorisch.

Bei der nächsten Fachaustausch-Runde geht es um Fördergeldbeantragungen bei Aktion Mensch. Aus einer Kooperation zwischen dem Stadtteilzentrum Mahlsdorf Süd und der Selbsthilfekontaktstelle entstand dieses Angebot, bei dem Dr. Sufian Weise, Leitung des AWO-Stadtteiltreffs Mahlsdorf-Süd, über die Vorgehensweise bei der Beantragung von Fördergeldern bei Aktion Mensch sprechen wird. Im Anschluss findet dann ein Austausch darüber statt. Gerade in der momentanen Situation finanzieller Knappheit ist das ein Thema, welches allen Beteiligten sehr am Herzen liegt.

In Planung ist eine Kochgruppe. Kooperieren werden die Immanuel-Beratung mit der Selbsthilfekontaktstelle. Die Immanuel-Beratung hat Leute, die gerne beim Kochen und gemeinsamen Essen über ihre Belange als noch nicht lange in Deutschland Lebende reden möchten und es stehen Gelder für Lebensmittel zur Verfügung. Die Selbsthilfekontaktstelle hat einen großen Raum mit einer Küche und allem, was man für derartige Treffen noch benötigt.

Ebenfalls als Kooperation des AWO-Stadtteiltreffs Mahlsdorf-Süd mit der Selbsthilfekontaktstelle wird für März 2025 eine Veranstaltung zum Tag des Rassismus geplant. Hierbei stellt die Selbsthilfekontaktstelle Raum und Technik zur Verfügung, der Stadtteiltreff hat die Fachleute und die Medien. Werbung wird gemeinsam besprochen und umgesetzt.

Nicht zu unterschätzen ist das „Wandern“ des Fachaustausches innerhalb der teilnehmenden Einrichtungen. Diese Idee kam direkt beim ersten Treffen auf, so dass wir nun im zweimonatlichen Rhythmus jeweils eine andere Einrichtung im Bezirk kennenlernen. Dadurch lernen wir nicht nur uns gegenseitig besser kennen, sondern wir erleben die Einrichtungen sowie die Kieze, in denen sie sich befinden.

Selbsthilfe-, Kontakt- und Beratungsstelle - Alt-Marzahn 59 A, 12685 Berlin

Tel: 030 / 5425103 Mail: selbsthilfe@wuhletal.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Selbsthilfegruppe für Angehörige von psychisch Erkrankten

Die Selbsthilfegruppe "Angehörige psychisch Erkrankter" in Marzahn-Hellersdorf sucht noch Mitglieder!

Haben auch Sie in der Familie einen Angehörigen, der psychisch erkrankt ist und fühlen Sie sich überfordert damit? Bedrücken Sie deshalb Sorgen und Ängste? Zum Beispiel wird darüber gesprochen, wie Sie einen Umgang finden, ohne die Erkrankung zu verstärken, wie Sie selber stark bleiben, sich vor einem verständnislosen Umfeld schützen können und wie Sie nicht in den Rückzug kommen. Die Gruppe bietet die Möglichkeit des Austausches für Angehörige miteinander in einem vertrauensvollen Rahmen. Die Mitglieder möchten sich den positiven Seiten zuwenden und gemeinsam nach Lösungen suchen. Es geht darum, gute Kompromisse im Leben mit den betroffenen Erkrankten und dem eigenen Leben zu finden.

Anmeldungen an die Selbsthilfekontaktstelle persönlich vor Ort in Alt-Marzahn 59A, 12685 Berlin, telefonisch unter +49 30 5425103 oder per E-Mail an selbsthilfe@wuhletal.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Cannabisfrei - Neue Selbsthilfegruppe nimmt Teilnehmende auf

Wir haben eine Selbsthilfegruppe für Menschen gegründet, die ihren Konsum überdenken, vielleicht sogar ganz aufhören wollen und sich folgende Fragen stellen:

- Wie reguliere ich mich ohne Cannabis?
- Was mache ich mit der Energie und der Zeit bei klarem Verstand?
- Was mache ich mit den vielen negativen Erinnerungen & Erlebnissen, die ich bisher sehr gut mit Cannabis verdrängen konnte?

- Wie schaffe ich es, ohne Cannabis ein- und durchgehend zu schlafen?
 - Ich habe keinen Appetit ohne – was mache ich gegen das Übelkeitsgefühl nach wenigen Hapen?
- Hier treffen sich Erwachsene, die von den Auswirkungen ihres bisherigen Konsums betroffen sind und freiwillig den nüchternen Austausch in einer freien Selbsthilfegruppe suchen. Es geht nicht um medizinisch betreuten Konsum oder betreutes Kiffen sondern um positive Veränderung im Konsum mit dem Rückhalt einer Selbsthilfegruppe. Achtung – kein Therapieangebot! Wir haben noch Platz für weitere Betroffene und treffen uns jeden Montag, 17:00 – 18:30 Uhr im Alkoholfreien-Begegnungs-Centrum ABC, Alt Marzahn 54, 12685 Berlin. ☒Interesse? Dann melden Sie sich bitte in der Selbsthilfekontaktstelle Marzahn-Hellersdorf unter Tel: 030 54 25 103 an, schreiben uns eine Email an selbsthilfe@wuhletal.de oder kommen gern bei uns im Büro in Alt Marzahn 59A, 12685 Berlin vorbei.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Schlaganfall - Selbsthilfegruppe ist offen für weitere Teilnehmende

Leiden Sie auch unter den Folgen eines Schlaganfalls? Wir suchen weitere betroffene Frauen und Männer, die sich unserer Selbsthilfegruppe anschließen möchten. In unserer Gruppe fühlen Sie sich nicht allein! Hier wird offen und ehrlich über die aus dem Schlaganfall resultierenden Probleme gesprochen und Sie können eigene positive und auch negative Erfahrungen austauschen. Jeder bringt so etwas ein und nimmt auch etwas für sich mit! Sie sind herzlich eingeladen! Auch Angehörige sind uns willkommen. Im Anschluss an unsere Gruppengespräche besteht außerdem die Möglichkeit, am Gedächtnistraining teilzunehmen. Wir treffen uns jeden 4. Di im Monat von 17:00 bis 18:30 Uhr in der Selbsthilfekontaktstelle Marzahn-Hellersdorf. Sie können sich gern bei uns anmelden unter Tel: 030 54 25 103 an schreiben uns eine Email an selbsthilfe@wuhletal.de oder kommen gern bei uns im Büro in Alt Marzahn 59A, 12685 Berlin vorbei.

Selbsthilfe-, Kontakt- und Beratungsstelle

Alt-Marzahn 59 A, 12685 Berlin

030 / 5425103

selbsthilfe@wuhletal.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Offener Gesprächskreis sucht weitere Mitglieder in Marzahn-Hellerdorf

In Marzahn-Hellersdorf besteht seit vielen Jahren ein Gesprächskreis, der nun weitere diskutierfreudige Mitmenschen sucht. In dem Gesprächskreis unterhalten sich die Mitglieder zwanglos über „Gott und die Welt“, aktuell-politische und allgemein interessierende Themen mit Anspruch. Jeder kann dabei seine Meinung „frei von der Leber weg“ äußern.

Der Gesprächskreis trifft sich jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat von 13:00 – 15:00 Uhr

in der Selbsthilfekontaktstelle Marzahn-Hellersdorf.

Interessierte können sich gern dafür telefonisch unter Tel. 030 54 25 103,

per E-Mail an selbsthilfe@wuhletal.de oder gern auch persönlich in Alt Marzahn 59A anmelden.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Bezug der neuen Gruppenräume im Seitenflügel des Stadtteilzentrums Pankow

Nachdem die KIS nach über 25 Jahre den Gruppenraum im Stadtteilzentrum Prenzlauer Berg zum 31.07.2024 verloren hat, haben in diesem Monat die ersten Gruppen die beiden neuen Gruppenräume der KIS im Seitenflügel des Stadtteilzentrums Pankow bezogen. Wir freuen uns sehr über alle Gruppen, die mit uns nach Pankow umgezogen sind und den Seitenflügel ab sofort mit Leben füllen.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Kreative Zugänge für die Seele – Innovative Ansätze der Selbsthilfe

Mit dem Projekt der kreativen Zugänge für die Seele wollen wir als Selbsthilfekontaktstelle Betroffenen einen Ort geben, an dem sie neue kreative Angebote im Umgang mit ihren psychischen Erkrankungen – in einer Art Werkstatt – ausprobieren und diese bei Bedarf in dauerhafte Selbsthilfeangebote transferieren können.

Die Erfahrungen von Betroffenen zeigen, dass Methodenvielfalt – vor allem die Einbeziehung von Körpererfahrungen und weiteren kreativen Angeboten – Belastungssituationen reduzieren kann.

Unser Angebot wurde von den Betroffenen selbst entwickelt, wird von ihnen (teilweise) selbst umgesetzt und verfolgt einen partizipativen Ansatz. Das Ziel ist es, die erfolgreichen Ansätze in die Selbsthilfearbeit vor Ort zu übernehmen und zu verstetigen.

Wir möchten Menschen mit psychischen Erkrankungen – insbesondere mit Ängsten und Depressionen – einladen, die verschiedenen kreativen Angebote kennenzulernen und auszuprobieren. Alle Angebote sind für Betroffene kostenlos.

Bei Interesse informiere dich über die unterschiedlichen Angebote und Veranstaltungen gerne auf der Webseite der KIS, wir freuen uns sehr über weitere Teilnehmer*innen: <https://humanistisch.de/kisberlin>

Kreative Zugänge für die Seele - In Bewegung

Für Betroffene, Angehörige und Interessierte.

Der Körper steht niemals still. Wenn wir denken, schlafen, sitzen und grübeln. Das Herz schlägt, der Körper atmet und über unsere Sinne nehmen wir unsere Umwelt wahr. Hier beginnen wir mit unseren Bewegungen. Allein und im Kontakt miteinander. Ganz klein, oder auch groß und schnell. Es darf alles sein, denn wir folgen nur unseren Impulsen. Es gibt kein „falsch“, denn alles ist richtig. Wir begegnen einander in der Bewegung, aus der ein Dialog entsteht. Es werden einfache Techniken aufgezeigt, die es allen Teilnehmer*innen erlauben, innerhalb der eigenen Möglichkeiten mitzumachen.

WANN: Sonntag, 06.10.24, 11.00 - 14.00 Uhr und Sonntag, 20.10.24, von 11.00 – 14.00 Uhr – Bitte anmelden!

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

Kreative Gruppe für Menschen mit Ängsten & Depressionen

Dieses Angebot richtet sich an Menschen, die unter Ängsten und/oder Depressionen leiden und neue Formen des Umgangs damit ausprobieren wollen. Unterschiedliche kreative Methoden (zum Beispiel Linoleumdruck, Collagen u.a.) können gemeinsam in der Gruppe erprobt werden, währenddessen besteht auch die Gelegenheit, sich mit den anderen Teilnehmenden auszutauschen.

Begleitet wird dieses Angebot von einer Erfahrungsexpertin, die sowohl mit kreativ-künstlerischen Methoden als auch aus eigener Erfahrung mit Ängsten und Depressionen vertraut ist.

Treffen: 2. Dienstag im Monat, 11:00 - 13:00 Uhr – Bitte anmelden!

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

Die Teilnahme an nur einem Termin ist auf Wunsch ebenfalls möglich.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Gruppe in Gründung

Soziale Angst

Termin: Donnerstag, 18:00 - 19:30 Uhr

Läufst du auch rot an in sozialen Situationen, könntest vor Scham im Erdboden versinken? Fällt es dir schwer, gegenüber anderen für dich und deine Bedürfnisse einzustehen? Kennst du selbst in nahen Beziehungen wie Freundschaften Ängste, nicht zu genügen? Kennst du ebensolche Ängste im beruflichen Kontext? Das Thema unserer Selbsthilfegruppe sind soziale Ängste, die sich in privaten Situationen und im Berufsleben zeigen. Wir tauschen uns zu unseren Erfahrungen aus und unterstützen uns gegenseitig. Oft hilft es schon, zu wissen, dass man mit seinen Problemen nicht allein ist. Wir suchen Gleichgesinnte, die so wie wir im Berufsleben stehen und die 35 Jahre oder älter sind.

Anmeldung: per E-Mail an soziale.angst.berlin@gmail.com oder telefonisch unter **030 49 98 70 910**

Ort: Prenzlauer Berg nahe Wasserturm

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Gruppe in Gründung

Migräne und Kopfschmerz

Termin: 1. Donnerstag im Montag, 10:00 - 11:30 Uhr

Hilfe, ich habe wieder Migräne. Die Sonne scheint und ich liege im Dunkeln. Alles ist zu laut, zu hell, zu viel.

Das Treffen mit Freunden schon wieder absagen. Vor Familienfeiern wächst die Anspannung, hoffentlich bleibe ich kopfschmerzfrei, bloß nicht enttäuschen. Was hilft, was nicht, schon alles ausprobiert, Medikamente, Yoga, Unmengen Wasser trinken, joggen... kennst du das auch? Lasst uns gemeinsam die Lebensfreude zurückholen. Seid willkommen, wir sind nicht allein.

ORT: KIS, Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin, Kleiner Gruppenraum 1. Etage
Anmeldung: per E-Mail an kis@hvd-bb.de oder telefonisch unter **030 49 98 70 910**

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Vergessene Kinder in der DDR

Du warst als Kleinkind in der Wochenkrippe, in einem Heim untergebracht oder bist in einem Jugendwerkhof gelandet?

Du warst eine unter vielen, aber immer allein und das fühlst du heute noch?

Du hast deine Bedürfnisse einer festen Struktur angepasst?

Du fühltest dich in deinem Elternhaus fremd oder ungeliebt?

Du hast einen Schutzmechanismus entwickelt, den du nicht definieren kannst?

Du hast immer gedacht, das wäre alles normal, aber du bist es nicht?

Du hast immer gespürt, dass etwas mit dir anders ist?

Du scheiterst immer wieder an Beziehungen?

Du fühlst dich immer einsam und am falschen Ort?

Du sehnst dich nach Liebe und Geborgenheit, aber kannst nicht vertrauen?

Du kommst mit deinen starken Emotionen nicht klar?

Du hast Therapien angefangen, abgebrochen oder sogar beendet?

Dir geht es immer noch nicht gut?

Dann lasst uns zusammenfinden und unsere Gedanken verständnisvoll teilen. Lasst uns unsere Gefühle begreifen und annehmen. Zusammen können wir uns stützen, trösten und mit eigenen Ideen die Gruppe gestalten. Wir sind nicht allein!

Interessierte können sich an die

Selbsthilfekontaktstelle Treptow-Köpenick - Eigeninitiative - Genossenschaftsstraße 70 - 12489 Berlin wenden.

Tel.: 030 631 09 85

Mail: eigeninitiative@ajb-berlin.de

Web: www.eigeninitiative-berlin.de

Instagram: [selbsthilfe_eigeninitiative](#)

Facebook: [selbsthilfe.eigeninitiative](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

EPI-Powerfrauen - Epilepsie Gruppe für Frauen (in Gründung)

Epilepsie Gruppe für Frauen

Wir tauschen uns zu allen Problemen mit dieser Krankheit aus. Kontakt: Claudia und Cherie,

Tel.: 030 347 034 83, E-Mail: epi-powerfrauen@gmx.de

SEKIS - Bismarckstr. 101, 10625 Berlin

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Osteoporose-Gruppe Charlottenburg (in Gründung)

Eine Osteoporose-Diagnose verändert das Leben und wirft viele Fragen auf.

In der Gruppe wollen wir über Behandlungsmöglichkeiten, Ernährung, aber auch über die körperlichen und mentalen Folgen der Krankheit sprechen. Durch den Austausch wollen wir uns gegenseitig stützen und stärken und unsere Lebensqualität verbessern.

Bei Interesse können wir Expert:innen einladen oder gemeinsam Veranstaltungen besuchen.

Alle Personen, die an Osteoporose erkrankt sind und Interesse am Austausch haben sind willkommen.

Kontakt: Tel.: 030 890 285 38, E-Mail: selbsthilfe@sekis-berlin.de

SEKIS - Bismarckstr. 101, 10625 Berlin

» [Inhaltsverzeichnis](#)

In die Segel pusten - gemeinsam ins Handeln kommen (in Gründung)

In unseren strukturierten und regelmäßigen Treffen arbeiten wir an unseren Themen und hören einander zu. Nach gemütlichem Ankommen und Redestabrunde widmen wir uns der frei gestalteten Prozessarbeitszeit, in der jede*r mit einem Gegenüber aktuelle Konflikte oder sonstige Themen bearbeiten kann. Eine mögliche Form ist die Unterstützung durch Bodenanker aus der Gewaltfreien Kommunikation. Wir sind eine basisdemokratische Gruppe mit rotierender Moderation. Teilnehmer*innen sollten mindestens 30 Jahre alt sein und ein GfK-Seminar besucht oder anderweitige Gruppenerfahrung haben.

Kontakt: E-Mail: IndieSegelpusten@mail.de
 SEKIS - Bismarckstr. 101, 10625 Berlin

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Asthma – Gruppe in Neukölln in Gründung

“Oft ist es, als ob ein Elefant auf meiner Brust sitzt.“

Die eigene Asthma-Erkrankung fühlt sich für jeden bestimmt ein bisschen anders an, aber sie belastet und schränkt uns oft im Alltag ein: im Beruf oder der Ausbildung, im Familienleben und in der Freizeit.

Wie geht man damit um? Welche Möglichkeiten gibt es, die eigene Lebensqualität zu verbessern?

Es werden Betroffene gesucht, die sich in einer Selbsthilfegruppe darüber austauschen und gemeinsam mit Spaß neue Wege ausprobieren möchten.

Datum: ab 6 Interessent*innen

2. + 4. Mittwoch im Monat oder Freitagnachmittag nach Absprache

Uhrzeit: 16.30 - 18.00 Uhr

Ort: Selbsthilfzentrum Neukölln-Süd Lipschitzallee 80, 12353 Berlin

Anmeldung: Selbsthilfzentrum Neukölln-Süd Tel 030 605 66 00 kleibs.sued@sh-stzneukoelln.de

meifert@sh-stzneukoelln.de

Gebühren: Gerne Gruppenspende

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Selbsthilfegruppe Neurodermitis (in Gründung)

Die Gruppe ist für Menschen mit ausgeprägter Atopischer Dermatitis (Neurodermitis), die sich mit anderen Betroffenen austauschen und gemeinsam zu den vielschichtigen Themen rund um die Autoimmunerkrankung (z.B. multifaktorielle Triggerfaktoren für Schübe, neueste Behandlungsmethoden: systemische Therapien mit Antikörpern, alternative Behandlungsansätze: „Leben ohne Kortison“, Was ist Topical Withdrawl Steroid? usw.) weiterbilden möchten.

Hierzu ist ein Treffen einmal im Monat in der Selbsthilfe-Kontakt- und Beratungsstelle Mitte geplant (voraussichtlich Montag oder Dienstag), um sich neben dem Erfahrungsaustausch einem spezifischen Thema zu widmen.

Bei Interesse melde dich gerne bei der Selbsthilfe-Kontakt- und Beratungsstelle Mitte, per Mail oder telefonisch: Selbsthilfe Kontakt- und Beratungsstelle Mitte - StadtRand gGmbH

Perleberger Str. 44 - 10559 Berlin

Gruppentreffen Bitte erfragen

Birgit Sowade / Lisa Schunke, Tel.: [030 394 636 4](tel:0303946364), E-Mail: kontakt@stadtrand-berlin.de,

Website: www.stadtrand-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Narkolepsie

Selbsthilfetreffpunkt Schöneberg - Holsteinische Straße 30 - 12161 Berlin

Gruppentreffen: jeden 1. Do des Monats 17:00 – 20:00 Uhr, Stammtisch

jeden 3. Do des Monats 18:00 – 21:00 Uhr, Konzeptionelle Selbsthilfetreffen

Mail: shg@narkolepsie.berlin oder

Tel: 0176 63187247 oder 030 916 87 493

Treffpunkt: Tel.: [030 859 951 333](tel:030859951333), E-Mail: selbsthilfe@nbhs.de

Unsere Gesprächsthemen werden von den Teilnehmer*innen bestimmt; so sind sie privat, persönlich, sozialrechtlich und auch medizinisch. Es ist immer ein breites Spektrum und gibt Hilfe zur Selbsthilfe. Eingeladen und informiert wird individuell. Ein Schwerpunkt unserer Selbsthilfetätigkeit ist neben den monatlichen Treffen in der Gruppe die Durchführung von Beratungsgesprächen von Betroffenen für Betroffene (nach den Prinzipien des Peer Counseling), aber auch für Angehörige und Ärzte. Für eine bessere Planung der Gesprächstermine bieten wir Sprechstunden an. Diese sollen möglichst an den Nachmittagen von Dienstag, Mittwoch und Donnerstag stattfinden. Bei der Anmeldung werden Ort und Zeit vereinbart.

Auch wenn wir eine Narkolepsie-Selbsthilfegruppe sind, heißen wir auch Menschen mit anderen seltenen chronischen Schlafstörungen willkommen!

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Gruppe in Gründung

Menschen mit Krebserkrankungen in Lichtenberg

Wir sind eine Selbsthilfegruppe für Menschen, die von Krebserkrankungen betroffen sind. Wir wollen ein unterstützendes und verständnisvolles Umfeld schaffen, in dem Betroffene sich austauschen können und gegenseitige Unterstützung finden. Hier teilen wir Erfahrungen, Ängste, Sorgen und Hoffnungen im Umgang mit der Krankheit. Wir bieten ein offenes Ohr für alle und ermutigen sie, ihre Gefühle und Gedanken zu teilen. Es ist uns wichtig, dass alle auf ihre eigene Weise mit der Erkrankung umgehen können. Mögliche Themen und Ansatzpunkte für den Austausch: Behandlungsmöglichkeiten sowohl aus der Schulmedizin als auch aus alternativen Heilmethoden, Medikamente und Nebenwirkungen, neue Ansätze wie Immuntherapie, Ernährung und psychische Unterstützung. Wir helfen uns gegenseitig, gut informiert zu sein und die bestmöglichen Entscheidungen für unsere Gesundheit treffen zu können.

Wir wollen in unseren Gesprächen aber nicht nur um unsere Erkrankung kreisen. Es ist uns wichtig, optimistisch zu bleiben, und dazu gehört es auch, dass wir unseren Geist anregen und uns intellektuell beschäftigen. Der Gruppengründer interessiert sich zum Beispiel für Stammbaumsforschung. Und vielleicht sitzen wir auch einfach mal bei Kaffee und Kuchen zusammen.

Unsere Selbsthilfegruppe ist ein Ort des Vertrauens und der Solidarität. Wir glauben fest daran, dass der Austausch mit Gleichgesinnten eine wichtige Rolle im Umgang mit einer Krebserkrankung spielen kann. Alle Betroffenen sind bei uns herzlich willkommen. Wir freuen uns darauf, gemeinsam den Weg durch diese schwierige Zeit zu gehen.

Termin: 1. Donnerstag im Monat, 11 Uhr

Adresse: Kiezspinne FAS e.V., Schulze-Boysen-Str. 38, 10365 Berlin

Kontakt: selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de

Telefon: 030 55491892

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Gruppengründung

Post COVID in Schöneberg

Fühlen Sie sich allein, mit Ihren Beschwerden, Einschränkungen, Ängsten und Sorgen? Sehen Sie sich ebenfalls nicht gesehen und gehört? Dann sind Sie in meiner Gruppe herzlich willkommen.

Ich bin selbst betroffen und möchte uns einen Raum ermöglichen, für Austausch und Begegnungen. Gern können Sie mich bei Fragen über Post Covid anschreiben. Auch für Angehörige habe ich ein Ohr.

Ich plane die Gruppentreffen im Berliner Süden. Ort und Zeit werden festgelegt, wenn sich genügend Interessierte angemeldet haben.

Anmeldung: postcovid.selbsthilfe.berlinsued@gmail.com

oder Selbsthilfetreffpunkt Nachbarschaftsheim Schöneberg e. V.
Holsteinische Straße 30 - 12161 Berlin

Tel. (030) 85 99 51 -330

selbsthilfe@nbhs.de

<http://www.nbhs.de>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Long/Post COVID in Hohenschönhausen

Die Selbsthilfekontaktstelle Lichtenberg Horizont Hohenschönhausen

Es ist nicht einfach, Long Covid zu erkennen. Die Symptome können sehr unterschiedlich sein: Erschöpfung, Gedächtnis- und Konzentrationsprobleme, Schlafstörungen, Husten, Muskelschwäche, Sprachstörungen. Bislang lässt sich kein einheitliches Krankheitsbild abgrenzen. Bist du betroffen? Schließe dich einer Selbsthilfe an und tausche dich mit Gleichbetroffenen aus.

Wo: online

Angebot: der Selbsthilfekontaktstelle Lichtenberg - Horizont Hohenschönhausen

Wann: Neugründung! Termin wird noch bekannt gegeben.

Kontakt: info@selbsthilfe-lichtenberg.de www.selbsthilfe-lichtenberg.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Gruppe Post COVID Neukölln

Erfahrungsaustausch für Betroffene

Weitere Teilnehmer und Teilnehmerinnen für die Gründung der Selbsthilfegruppe gesucht.

Datum: ab 6 Interessent*innen. wöchentlich, vormittags, Termin wird festgelegt, sobald sich 6 Betroffene gemeldet haben.

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

Anmeldung: Tel 030 - 681 60 64 oder E-Mail: schellenberg@sh-stzneukoelln.de

Gebühren: 1€ pro Person pro Treffen Spende

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Gesund statt rund - Gruppe in Tempelhof-Schöneberg

Wir, die SHG Gesund statt rund - TS Tempelhof-Schöneberg, wollen als Teil der Vivantes Gesund statt rund - Familie auch im Süden Berlins wachsen.

Jeder, ob Betroffener, Interessierter, Angehöriger, ob operiert oder nicht, unabhängig von Alter, Geschlecht, Religion, Herkunft oder sexueller Orientierung ist dazu eingeladen, Teil dieser Gruppe zu sein.

Vertrauensvoll und verantwortungsbewusst wollen wir uns gegenseitig unterstützen und helfen.

Jeder kann durch seine eigenen Erfahrungen das Miteinander bereichern und dabei anderen Gruppenteilnehmern helfen, offene Fragen zu beantworten und den richtigen Weg zu finden.

Gruppentreffen jeden 2. Montag des Monats 18:30 – 20:30 Uhr,

(fällt der 2. Montag auf einen Feiertag, treffen wir uns am 3. Montag)

Ort: VIVANTES Auguste-Viktoria-Klinikum - Rubensstr. 125 - 12157 Berlin

Treffpunkt: Haus 35, Raum H35.1.46 (1.OG)

Kontakt: E-Mail: gesundstattrund-ts@web.de

Selbsthilfekontaktstelle Tempelhof-Schöneberg, Tel.: [030 859 951 333](tel:030859951333), E-

Mail: selbsthilfe@nbhs.de, Website: selbsthilfe.nbhs.de/

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Adipositas Gruppe in Neukölln

Sie haben etwas zu viel auf der Waage und möchten gemeinsam Lösungen und Strategien entwickeln um langfristig ein "leichteres" Leben zu führen? Wir möchten eine Gruppe sein, die sich gegenseitig stützt, aber letztendlich eine Magen OP vermeiden möchte. Die Gruppe spricht deutsch.

Uhrzeit: dienstags 13.00 - 15.00 Uhr

Ort: Selbsthilfezentrum Neukölln-Süd Lipschitzallee 80, 12353 Berlin

Anmeldung: Selbsthilfezentrum Neukölln-Süd Tel 030 605 66 00 kleibs.sued@sh-stzneukoelln.de
meifert@sh-stzneukoelln.de

Gebühren: Gerne Gruppenspende

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Angehörige Betroffener von Essstörungen- eine AnaDismissed Gruppe

Du stehst durch die Essstörung einer dir nahen erwachsenen Person selbst sehr unter Druck? Du fühlst Dich mit der Situation und deinen Gedanken alleine? Du fragst dich, wie andere Angehörige mit so einer Situation umgehen?

Eine Essstörung stellt nicht nur für die Betroffenen, sondern auch für das Umfeld eine große Belastung dar. Sorge, Angst, Schuld, Hilflosigkeit, Unsicherheit, Wut und Unverständnis gegenüber der Essstörung und dem Verhalten der Betroffenen entsteht. Doch geteiltes Leid ist halbes Leid. Indem du gut für Dich sorgst, hilfst Du auch den Betroffenen. Melde Dich gern, wenn Du unsere Selbsthilfegruppe kennenlernen möchtest. info@ana-dismissed.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Adipositas-Selbsthilfegruppe

Sie haben etwas zu viel auf der Waage und möchten gemeinsam nach Lösungen und Strategien suchen, um langfristig ein „leichteres“ Leben zu führen? Wir unterstützen uns gegenseitig, um letztendlich eine Magen-OP zu vermeiden.

Termin: Wöchentlich dienstags 16.00 – 17.30 Uhr
Ort: Selbsthilfzentrum Neukölln-Süd Lipschitzallee 80, 12353 Berlin
Anmeldung: Selbsthilfzentrum Neukölln-Süd Tel. 605 66 00,
E-Mail: kleibs.sued@sh-stzneukoelln.de, meifert@sh-stzneukoelln.de
Gebühren: Gerne Gruppenspende

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Zweite Selbsthilfegruppe zum Thema

Übergewicht in Hohenschönhausen

Setzt du dich gerade mit deinem Gewicht auseinander und fühlst dich damit nicht ganz wohl? Möchtest du dich mit Menschen austauschen, denen ihr Mehrgewicht auch manchmal zur Last fällt? Hast du Lust auf gemeinsame Aktivitäten? Bist du mit deinem Problem und Gedanken dazu einsam? Dann komm zu uns, wir schaffen es gemeinsam! Der Termin wird gemeinsam gefunden

Adresse: Selbsthilfekontaktstelle Lichtenberg - Horizont Hohenschönhausen -
Ahrenshooper Str. 5, 13051 Berlin
Kontakt: Tel. 030 962 10 33, Mail info@selbsthilfe-lichtenberg.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Selbsthilfegruppe (Mangel)Ernährung bei Krebs

Du hast Krebs und fragst Dich, was Du essen darfst oder solltest? Du bist Angehörige/r eines Krebspatienten oder einer Krebspatientin und suchst nach einer Möglichkeit, wie Du unterstützen kannst? Wir möchten uns zum Thema Ernährung und Mangelernährung bei Krebs austauschen, Fragen und Unsicherheiten besprechen und vor allem stark machen und ermutigen, Dir und Deinem Körper während dieser kräftezehrenden Zeit etwas Gutes zu tun; und wir möchten den Angehörigen Wege aufzeigen, wie sie unterstützen können.

Aktuell sind wir eine Gruppe Angehöriger, welche sich zu diesem Thema austauscht. Wir freuen uns aber sehr, wenn sich Betroffene anschließen und ihre Erfahrungen teilen. Wir treffen uns online, damit eine Teilnahme auch unter Therapie möglich ist. Wir freuen uns auf Dich!

Selbsthilfe- Kontakt- und Beratungsstelle Mitte
Perleberger Str. 44, 10559 Berlin
030 – 394 63 64 kontakt@stadtrand-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Männergruppe Friedrichshain

Gruppentreffen: jeden 2. und 4. Montag im Monat / 20:00 – 21:30 Uhr

Was heißt für dich, ein Mann zu sein? Welche Themen rund ums Mann-sein beschäftigen dich?

Egal ob im Beruf, in der Partnerschaft oder in der Familie: es ist nicht immer einfach "seinen Mann zu stehen". Die Männergruppe bietet einen offenen Raum für alle Themen und gibt uns die Möglichkeit, uns abseits von Rollenklischees und Stereotypen mit unserer Rolle als Mann zu beschäftigen.

Kontakt: Selbsthilfekontaktstelle Berlin Friedrichshain-Kreuzberg
E-Mail: tihon.annenkov@student.hu-berlin.de
Tel.: [030 291 834 8](tel:0302918348), E-Mail: info@selbsthilfe-treffpunkt.de

SELBSTHILFE

Gruppe in Gründung

Sober curious – Neugierig aufs Nüchtern-Sein

Diese Gruppe beleuchtet die Wirkung legaler Suchtmittel und unterstützt unsere Motivation herauszufinden, wer wir sind und werden, wenn wir aus ihrem Schatten treten. Unter anderem gehören Alkohol und Zucker offiziell und selbstverständlich zu unseren alltäglichen Nahrungsmitteln. Dabei haben sie eine starke Wirkung auf unseren Körper und unsere Gefühle.

Themen der Gruppe: Hinterfragen des eigenen Handelns und der Ernährung herausfinden, welche Gefühle hinter der Sucht liegen herausfinden, wie diese Gefühle konstruktiv im eigenen Leben umgesetzt werden können die eigene Kraft finden Termin und Zeit werden vereinbart, sobald sich 6 Interessent*innen gefunden haben

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

Anmeldung: Selbsthilfezentrum Neukölln-Nord,

Tel: 030 681 60 64,

Mail: schellenberg@sh-stzneukoeln.de

Gebühren: 1€ - 0.50€

» Inhaltsverzeichnis

SELBSTHILFE

Suchtgruppe auf Arabisch (in Gründung)

Drogensucht ist eine Krankheit, unter der viele Menschen zu leiden haben. Das Leben verändert sich vollkommen durch die Abhängigkeit. Wir wollen das Tabu brechen und über unsere Sucht sprechen und so einen Weg zurück zu einem gesunden Leben finden. Sprich mit anderen Betroffenen über deine Suchterkrankungen. Tausch dich aus mit Menschen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben wie du. Die Gruppentreffen finden anonym statt! Wenn du Interesse hast, möchten wir dich zu einem Erstgespräch einladen. Dort besprechen wir mit dir, welche Gruppe am besten zu dir passt.

Melde dich bitte unter folgender Nummer: **0151 478 460 58**

Selbsthilfe-Kontakt- und Beratungsstelle Mitte Begegnungsort Lou Lou - Lübecker Straße 21 - 10559 Berlin

Begegnungsort Lou Lou Dima Dawood, Tel.: [01514 784 605 8](tel:015147846058), E-Mail: begegnungsort@stadtrand-berlin.de

» Inhaltsverzeichnis

SELBSTHILFE

Offen für neue Mitglieder

Selbsthilfegruppe Spielfrei

Du hast erkannt, dass du die Kontrolle über dein Leben verloren hast; das Geld ist alle, die Familie kaputt, Freunde haben sich zurückgezogen. Das Spiel - die Sucht - hat dich voll im Griff. Du willst das ändern? Du kannst das ändern! Gegen diese Krankheit gibt es eine Medizin: reden, reden, reden und zuhören (lernen). Gemeinsam wollen wir uns auf diesem Weg zurück ins Leben unterstützen. Angehörige sind willkommen.

Adresse: Selbsthilfekontaktstelle Horizont in Hohenschönhausen
Ahrenshooper Str. 5, 13051 Berlin, Raum 1

Termin: wöchentlich Montag, 18 Uhr

Kontakt über die Selbsthilfekontaktstelle:

Tel. 030 9621033, E-Mail: info@selbsthilfe-lichtenberg.de

Kontakt der Selbsthilfegruppe:

Tel. 0176-38606017, E-Mail: shg-spielfrei@freenet.de

» Inhaltsverzeichnis

SELBSTHILFE

Selbsthilfegruppe TINinberlin (in Gründung)

Du bist Trans, Intersex oder Non Binär,

zwischen 20 - 35 Jahren & suchst einen Raum zum Mitteilen und gehört werden?

Bei uns ist das ganze Spektrum der Trans, Intersex und Non Binären Community eingeladen Erfahrungen, gemeinsame Themen sowie Sorgen und Erfolge zu besprechen.

Die Selbsthilfegruppe ist keine Therapie oder Beratungsangebot, sondern ein

Zusammenkommen von Betroffenen aus der Queeren Community. Dabei ist uns ein vertrauter, sicherer und respektvoller Rahmen wichtig. Wir planen Treffen im zwei Wochen Rhythmus durchzuführen, immer sonntags um 14 Uhr in der Selbsthilfekontaktstelle Mitte, Perleberger Straße 44, 10559 Berlin.

Die genauen Termine für diese Treffen folgen via E-Mail.

Gerne können wir als Gruppe auch gemeinsame Aktivitäten, wie Bar-/Clubbesuche, Ausflüge oder wonach uns immer ist, unternehmen. Wenn du mitmachen möchtest, dann melde dich bitte hier per Mail:

kontakt@stadtrand-berlin.de

Selbsthilfe Kontakt- und Beratungsstelle Mitte - StadtRand gGmbH - Perleberger Str. 44 - 10559 Berlin
Gruppentreffen jeden Sonntag (gerade Woche) 14:00 – 15:30 Uhr

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Neue Selbsthilfegruppe in Gründung zum Thema Borderline

Wir haben schon seit vielen Jahren die Diagnose Borderline und erleben unser Gefühlsleben wie ein Tanz auf einem Seil. In einer Selbsthilfegruppe mit Menschen, denen es genauso geht wie uns, wollen wir durch Gespräche & gemeinsame Aktivitäten unsere inneren Spannungen abbauen, uns miteinander stärken und füreinander da sein. Fühlst du dich angesprochen? Dann melde dich bei der Selbsthilfekonaktstelle Lichtenberg - Horizont Hohenschönhausen – Termin: in Gründung, bitte erfragen.

Selbsthilfekontaktstelle Lichtenberg - Horizont Hohenschönhausen - Ahrenshooper Str. 5, 13051 Berlin

Kontakt: Tel. 030 - 962 10 33, info@selbsthilfe-lichtenberg.de, www.selbsthilfe-lichtenberg.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Selbsthilfegruppe in Zehlendorf

Prokrastination - Verschiebestörung, Online-Gruppe

Viele kennen es, einzelne Aufgaben vor sich her zu schieben. Bei einigen Menschen wird der innere Widerstand zu einer fast unüberwindlichen Mauer. Egal wie wichtig es ist, ich schiebe es vor mir her und komme damit u.U. in große Schwierigkeiten. Unerledigtes beginnt mein Leben zu beherrschen, mein Selbstbewusstsein wird beschädigt, Verzweiflung und Depression können entstehen. In einer Selbsthilfegruppe wollen wir über unsere Schwierigkeiten, ihre Hintergründe und Lösungswege sprechen und uns auch praktisch unterstützen.

Wann: wöchentlich, Mittwoch 19:00 bis 21:00 Uhr

Ort: Selbsthilfekontaktstelle Steglitz Zehlendorf im Mittelhof, Königstr. 42

Anmeldung: erforderlich unter selbsthilfe@mittelhof.org oder Tel. (030) 80 19 75 14

Leitung: C. Bartning

Kosten: kostenlos

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Russischsprachige Gruppe für Angehörige von Menschen mit Behinderungen

In der **Selbsthilfekontaktstelle Marzahn-Hellersdorf** gründet sich gerade eine russischsprachige Selbsthilfegruppe für Angehörige von Menschen mit Behinderungen. Haben Sie in der Familie einen betroffenen Angehörigen und fühlen Sie sich allein damit? Bedrücken Sie deshalb Sorgen und Ängste? Sie wissen nicht, wo es Möglichkeiten des Austausches gibt? Die Selbsthilfegruppe ist ein Ort, an dem es um den Austausch von Erfahrungen geht. Bei den Sitzungen der Selbsthilfegruppe u. a. folgende Themen behandelt: Emotionale Unterstützung: Wie man mit emotionaler Belastung und Stress umgehen kann, Erfahrungsaustausch: Teilnehmer teilen ihre Geschichten und Ratschläge zur Pflege ihrer Angehörigen, Informationen über Rechte und Leistungen: Diskussion der rechtlichen Aspekte und der verfügbaren Leistungen für Menschen mit Behinderungen und deren Familien, Ressourcen und Dienstleistungen: Informationen über verfügbare Ressourcen und Dienstleistungen, die bei der Pflege von Angehörigen helfen können. Die Angehörigen möchten sich auf das Positive fokussieren und gemeinsam nach Lösungen suchen. Klingt gut für Sie? Dann melden Sie sich!

Die Gruppe trifft sich jeden 4. Donnerstag im Monat um 18:00 Uhr

im Stadtteilzentrum Mosaik, Altlandsberger Platz 2 in 12685 Berlin.

Das nächste Treffen ist am 29. August 2024.

Anmeldungen sind unter selbsthilfe@wuhletal.de oder unter 030 5410325 möglich.

Sie können die Kontaktstelle gerne auf Russisch benachrichtigen und erhalten zeitnah eine Rückmeldung.

SELBSTHILFE**Russischsprachige Selbsthilfegruppe Pflegende Angehörige**

Haben Sie in der Familie einen Angehörigen, der pflegebedürftig ist und fühlen Sie sich allein damit? Bedrücken Sie deshalb Sorgen und Ängste?

Sie wissen nicht, wo es Möglichkeiten des Austausches gibt? In der Selbsthilfekontaktstelle Marzahn-Hellersdorf gründet sich gerade eine russischsprachige Selbsthilfegruppe für pflegende Angehörige. Die Selbsthilfegruppe ist ein Ort, an dem es um den Austausch von Erfahrungen geht. Die Angehörigen möchten sich auf das Positive richten und gemeinsam nach Lösungen suchen.

Klingt gut für Sie? Dann melden Sie sich!

Die Gruppe trifft sich jeden 4. Donnerstag im Monat um 18:00 Uhr im Stadtteilzentrum Mosaik, Altlandsberger Platz 2 in 12685 Berlin.

Anmeldungen sind unter selbsthilfe@wuhletal.de oder unter Tel 030 5410325 möglich.

Sie können die Kontaktstelle gerne auf Russisch benachrichtigen und erhalten zeitnah eine Rückmeldung.

» Inhaltsverzeichnis

BERATUNG DER SELBSTHILFE FÜR DIE SELBSTHILFE**Peerberatung zum Thema Depression**

mit Expertin aus Erfahrung Nora Fieling

Mal mit jemandem reden, die ein Leben mit Depressionen aus eigener Erfahrung kennt. Verstanden werden, Fragen stellen, gute Erfahrungen zu Netzwerken in Berlin erhalten. Es ist kein Ersatz für therapeutische oder psychiatrische Gespräche, jedoch für viele eine hilfreiche Ergänzung.

Jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat um 15.00 oder 16.30 Uhr

Ort: Perlebergerstr. 44, 10559 Berlin | Terminvergabe via

Tel.: 030 - 3 94 63 64 oder

Mail: kontakt@stadtrand-berlin.de

» Inhaltsverzeichnis

BERATUNG DER SELBSTHILFE FÜR DIE SELBSTHILFE**Digitale Offene Tür - Beratungsangebot für junge Menschen mit Krisen**

Jeder 1. Montag im Monat 15-16 Uhr *außer an Feiertagen

Hier informieren wir dich über Anlaufstellen in Krisen, Selbsthilfemöglichkeiten, Beratungs- und Gruppenangebote. Du kannst dich auch direkt vertraulich beraten lassen.

Klicke dazu einfach folgenden Link und trete dem Videochat bei:

<https://meet.pegasusserver.de/JUNIK>

» 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

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

» Inhaltsverzeichnis

PODCAST**Echte Stimmen - Podcast zur Selbsthilfe in Berlin**

Dieser Podcast schafft echten Raum für echte Themen, die Menschen in der Selbsthilfe beschäftigen und bewegen. Sei es der Umgang mit psychosozialen Themen und Erkrankungen, wie Depressionen, Suchterkrankungen oder auch körperliche Beeinträchtigungen. Euch erwartet ein tiefer und authentischer

Einblick in die Berliner Selbsthilfewelt und ihr lernt die enorme, oft unterschätzte Vielfalt kennen. Erfahrt mehr über den gesellschaftlichen Wert von Selbsthilfegruppen, über die verschiedenen Formen und trefft inspirierende Menschen.

53 Als Erfahrungsexpertin Selbsthilfe bekannter machen

In diesem dritten Teil unserer Themenreihe Selbsthilfe im Bildungs-, Sozial- und Gesundheitswesen haben wir Shirley und Jana zu Gast.

Beide sind in als Gruppenteilnehmende und Erfahrungsexpertinnen in der Selbsthilfe aktiv. Beide engagieren sich in ihrer Freizeit dafür die (Junge) Selbsthilfe bekannter zu machen und Berührungsängste und Vorurteile abzubauen. Beide haben schon mehrfach an den Workshops der Jungen Selbsthilfe Berlin mitgewirkt.

Ihr erfahrt in dieser Folge, was sie dazu bewegt, trotz ihrer eigenen Themen und Herausforderungen, sich auch außerhalb ihrer eigenen Gruppe freiwillig und unbezahlt in der Selbsthilfe zu engagieren. Beide erzählen, was sie an den Workshops zum Thema Selbsthilfe so begeistert, warum sie es so wichtig finden, dass (angehende) Fachkräfte so früh wie möglich davon erfahren und warum es auch für sie selbst sehr lehrreich und sinnstiftend ist.

Das Projekt „Selbsthilfe in die Lehre und Forschung“ will Studierende, Schüler*innen, Auszubildende, Freiwilligendienstleistende und Multiplikator*innen für die wichtige Rolle der Selbsthilfe im Bildungs-, Sozial- und Gesundheitswesen sensibilisieren. Das passiert durch interaktive Workshops, in denen anschaulich dargestellt wird, was Selbsthilfe ist, wie sie funktioniert und auch, wie sie finanziert wird. Seit 2013 haben über 1.600 Studierende an mehr als 70 Workshops teilgenommen, um über die Möglichkeiten und Angebote der Selbsthilfe informiert zu werden.

Ihr nehmt an einer Selbsthilfegruppe teil und möchtet auch zur Entstigmatisierung von Selbsthilfe und psychischen Erkrankungen beitragen und Berührungsängste und Vorurteile abbauen? Dann meldet euch gern bei junge-selbsthilfe@sekis-berlin.de.

#52 firefly oder die Selbsthilfe als wichtige Methode

Teilnehmende von Workshops in der Uni und im Sozialwesen berichten

In der August- und Septemberfolge berichten junge Selbsthilfe-Aktive und (ehemals) Studierende über ihre Erfahrungen mit den Workshops, in denen wir über die Selbsthilfe informieren sowie Vorurteile und Berührungsängste abbauen. Hör doch mal rein.

<https://open.spotify.com/episode/1NDK9A7Ln0c07Bp6BrSAIF?si=3BfdYhuCReamMNFnzJkwxg&nd=1&dlsi=f6d508dfeeda4902>

Mehr dazu: <https://www.sekis-berlin.de/selbsthilfe/junge-selbsthilfe/aktivitaeten-zur-jungen-sh/junge-selbsthilfe-an-hochschulen>

https://open.spotify.com/episode/36mOjLlgaMcXEisxTEzHhg?go=1&sp_cid=d688f4f0359a65ab90b12ade0d0dde87&utm_source=embed_player_p&utm_medium=desktop

<https://www.sekis-berlin.de/echte-stimmen>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PUBLIKATION

Selbsthilfe von menschen- und demokratiefeindlichen Strömungen betroffen

51 Prozent der Befragten sind Vorfälle bekannt - Ergebnisse der NAKOS-Befragung 2024

Selbsthilfe-Aktive und -unterstützende sehen sich zunehmend mit menschen- und demokratiefeindlichen Tendenzen konfrontiert. Das zeigt eine aktuelle NAKOS-Befragung, in der Mitarbeitende aus Selbsthilfekontaktstellen ihre Erfahrungen schilderten. Jede zweite Person hat demnach entweder selbst Vorfälle im Arbeitsumfeld erlebt oder wurde von anderen Selbsthilfe-Aktiven darüber informiert.

Zu den erlebten Vorfällen gehörte beispielsweise, dass Personen(-gruppen) aufgrund von Ungleichheitsideologien beleidigt oder abgewertet wurden, oder dass Selbsthilfegruppentreffen gestört oder beeinflusst wurden. Ebenso erhielten Befragte Anfragen zu Gruppengründungen von Personen, deren Haltungen nicht mit den Werten der Selbsthilfe übereinstimmen (siehe dazu:

[Stellungnahme Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V., April 2024](#)).

Insgesamt nahmen 140 von 341 Selbsthilfe-Unterstützungseinrichtungen an der Befragung teil. Die Befragung zeigt auch, dass eine Auseinandersetzung mit diesem Thema für die Mehrheit der Befragten von großer Bedeutung ist. Trotz oder gerade wegen der berichteten Vorfälle fühlen sich viele Mitarbeitende von Selbsthilfekontaktstellen in ihrem beruflichen Engagement bestärkt – dies gaben 51 Prozent der Teilnehmenden an.

Zum Herunterladen: Die Ergebnisse der Umfrage mit vielen anschaulichen Grafiken haben wir in unserem neuen NAKOS THEMA zusammengestellt:

[NAKOS THEMA 2 | 2024 | Menschen- und demokratiefeindliche Strömungen in der Selbsthilfe](#)

Ergebnisse der NAKOS-Befragung 2024 - Charlotte Franzen und Peggy Heinz | NAKOS 2024

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PUBLIKATION

Rahmenbedingungen für die Zivilgesellschaft: Anspruch und Wirklichkeit

Seit über 20 Jahren setzen sich verschiedene Akteure aus Wissenschaft und Praxis für bessere staatliche Rahmenbedingungen für die Zivilgesellschaft in Deutschland ein. Auch die aktuelle Bundesregierung hatte sich im Handlungsfeld viel vorgenommen, doch trotz der Ankündigungen im Koalitionsvertrag von 2021 hat sich an der Situation kaum etwas geändert. Der neue Sachstandsbericht des Maecenata Instituts für Philanthropie und Zivilgesellschaft unterstreicht vor diesem Hintergrund die Dringlichkeit einer Reform des Gemeinnützigkeitsrechts, beleuchtet die Bedeutung der Zivilgesellschaft und liefert wertvolles Material für notwendige Diskurse in Politik, Medien und Öffentlichkeit.

Den [Bericht](#) im Wortlaut (PDF) finden Sie hier.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PUBLIKATION

Demokratie fehlt Begegnung

Demokratie und gesellschaftlicher Zusammenhalt brauchen Räume des Zusammentreffens und Orte der Begegnung, damit sie dauerhaft gelingen. Zugleich lässt sich feststellen, dass diese Räume und Orte immer weniger werden. Der Autor fokussiert in seinem Buch deshalb auf solche Begegnungsorte des Alltags: auf Schwimmbäder und Bibliotheken, auf Straßen und Bahnen, auf Parks und Cafés, die Dorfkneipe und Elternabende. Er zeigt praxisnah, wie wichtig solche und viele weitere Orte für das demokratische Zusammenleben sind. Denn nur durch die an diesen Orten wahrnehmbare Diversität, durch die Bildung sozialer Beziehungen und durch gemeinsame Aktivitäten entsteht die unverzichtbare Basis, auf der moderne, vielfältige Demokratien funktionieren und sich den großen Transformationen unserer Zeit stellen können.

Rainald Manthe: Demokratie fehlt Begegnung. Über Alltagsorte des sozialen Zusammenhalts. Bielefeld 2024, 154 S., ISBN 978-3-8376-7141-4

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PUBLIKATION

Fördermittelführer für gemeinnützige Organisationen und Projekte

Für gemeinnützige Organisationen ist das Einwerben von Fördermitteln und Zuschüssen eine zentrale Aufgabenstellung. In Deutschland stehen gemeinnützigen Organisationen eine Vielzahl von Förderprogrammen für die Finanzierung ihrer Aktivitäten offen. Um jedoch die für sie passenden Ausschreibungen zu finden, braucht es Wissen und Geduld: Die Recherche in Fördermitteldatenbanken, Verzeichnissen und im Internet ist dabei einer der zeitintensivsten Arbeitsschritte bei der Gewinnung von Drittmitteln. Die vorliegende Publikation versammelt nun ausgewählte Fördermöglichkeiten für gemeinnützige Organisationen aus über 3.000 Programmen und Ausschreibungen von Bund, Ländern und EU, von Stiftungen, Lotterien und Fonds.

Torsten Schmotz (Hrsg.): Fördermittelführer 2025/26 für gemeinnützige Projekte und Organisationen. Berlin 2024, 304 S., ISBN 978-3-9822148-3-2

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PROJEKTE

Deutsche Krebshilfe: Neues Förderschwerpunktprogramm zu Krebs und Armut

Ausschreibung der Deutschen Krebshilfe: Förderschwerpunktprogramm ‚Krebs und Armut:

‘Soziale Ungleichheiten und soziale sowie finanzielle Folgen bei Krebserkrankungen‘

In Deutschland fehlt es an wissenschaftlichen Studien, die die Auswirkungen von sozialen Ungleichheiten sowie die sozialen und finanziellen Folgen von Krebserkrankungen systematisch erforschen. Derartige Studien könnten dazu beitragen, soziale Ungleichheiten in der onkologischen Versorgung zu vermeiden und Unterstützungsangebote für Betroffene bedarfs- und bedürfnisorientiert zur Verfügung stellen zu können. Die Deutsche Krebshilfe hat daher die Einrichtung eines Förderschwerpunktprogrammes ‚Krebs und Armut: Soziale Ungleichheiten und soziale sowie finanzielle Folgen bei Krebserkrankungen‘ beschlossen. Das Programm ist mit 3 Mio. € budgetiert.

Im Rahmen des Förderschwerpunktprogrammes sollen systematische Analysen zu folgenden Themenfeldern erfolgen:

- 1) Inwiefern bestehen sozioökonomische Unterschiede (u. a. Bildung, Beruf, Einkommen) in der Gesundheitsversorgung von Krebserkrankten, wie sind sie zu erklären und wie können sie vermieden werden?
- 2) Wie sind Krebserkrankungen mit sozialen und finanziellen Folgen für Krebserkrankte verbunden, insbesondere für Personen mit niedrigem sozioökonomischem Status? Inwiefern tragen die Folgen zur Vergrößerung sozialer Ungleichheiten bei und wie können die beschriebenen Folgen vermieden werden?

Anträge können für Projektlaufzeiten von 3 Jahren gestellt werden.

Die eingereichten Anträge sollen Ansätze der partizipativen Forschung verfolgen, um sicherzustellen, dass die Vorhaben auch die tatsächlichen Bedürfnisse sozial benachteiligter Personengruppen berücksichtigen. Das Antrags-/Begutachtungsverfahren ist zweistufig: Absichtserklärungen sind bis zum 08.11.2024 einzureichen. Kurzanträge müssen der Deutschen Krebshilfe spätestens am 25.11.2024 vorliegen. Bei positiver Vorbegutachtung sind ausgearbeitete Anträge einzureichen, die Abgabefrist hierzu wird noch bekannt gegeben.

Bitte beachten Sie die ausführlichen Erläuterungen zu dem Förderungsschwerpunktprogramm in der Ausschreibung sowie dem entsprechenden Antragsleitfaden. Die entsprechenden Dokumente finden Sie unter www.krebshilfe.de/forschen/foerderung/ausschreibungen

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PROJEKTE

Die Website Long COVID-Plattform der BAG Selbsthilfe

Seit Sommer 2022 ist die BAG SELBSTHILFE im Bereich der Long COVID-Versorgung tätig.

Zu den Schwerpunkten zählen der Betrieb einer Website, der regelmäßige Versand eines Newsletters sowie die Durchführung von Online-Informationsveranstaltungen. Darüber hinaus ist die BAG im G-BA an der Entwicklung einer Versorgungsrichtlinie zu Long COVID beteiligt.

Mehr über die Inhalte finden Sie auf der Website Long COVID-Plattform:

<https://www.long-covid-plattform.de>

Hier wird neben einer Vielzahl an Informationen zum Krankheitsbild auch eine Suche nach Selbsthilfeeinrichtungen angeboten.

Über dieses Informations- und Suchangebot hinaus wird die BAG in den kommenden Wochen und Monaten u.a. in einen direkten Austausch mit Selbsthilfegruppen eintreten. Geplant sind bspw. regionale Gruppen- und Austauschtreffen sowie eine Unterstützung bei der Entwicklung von Vereinsstrukturen.

Sollte Sie das Thema Long COVID interessieren, empfehle wir den Newsletter, zu dem Sie sich hier anmelden können:

<https://www.long-covid-plattform.de/easynewsletterform>

Long COVID-Plattform BAG SELBSTHILFE

Bundesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe von Menschen mit Behinderung, chronischer Erkrankung und ihren Angehörigen e.V.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PROJEKTE

Mit MID - alles über Hautkrebs - für dein Smartphone

Der Verband MELANOM INFO DEUTSCHLAND hat eine App heraus gebracht. Sie heißt „Mit Mid – alles über Hautkrebs!“ Sie ist im AppStore und im Google Playstore ab sofort herunterladbar.

Für wen ist die App?

Für Hautkrebs Betroffene, Angehörige und für alle, die gesund sind, aber mehr über Hautkrebs wissen

wollen und natürlich für Vereinsmitglieder. In der App gibt es Antworten auf Fragen zu Hautkrebs, Sonnenschutz und vieles mehr. Auch Leitlinien, Veranstaltungstermine oder Neuigkeiten aus dem Hautkrebsuniversum haben ihren fixen Platz. Exklusiv für Vereinsmitglieder gibt es in der App eine Chatfunktion für einen DSGVO sicheren Austausch untereinander. Ebenso gibt es ein Schwarzes Brett und die vereinsinternen Termine in einem exklusiven Bereich nur für Mitglieder.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PROJEKTE

Neue Fortbildungsangebote im

Zentrum für Kompetenz-Entwicklung in der Krebs-Selbsthilfe

Unter dem Motto „Wissen schafft Perspektive“ bietet das Zentrum für Kompetenz-Entwicklung in der Krebs-Selbsthilfe neue Fortbildungen in Präsenz und Online für die Krebs-Selbsthilfe an. Dabei geht es um Sachthemen wie Kognitive Einschränkungen oder Fatigue bei Krebserkrankungen, um Kommunikationsmethoden oder um die Herausforderungen in der Paarbeziehung, die durch die Erkrankung entstehen können.

Die Veranstaltungsformen reichen von Webinar bis Seminar.

Eine Selbstlernplattform rundet das Angebot ab. Die Teilnahme ist für Betroffene aus Selbsthilfegruppen kostenfrei.

Die Themen der Schulungen und Fortbildungen, die das ZfK KSH anbietet, sind breit gefächert und wurden mit den Mitgliedsverbänden des Hauses der Krebs-Selbsthilfe (HKSH) auf Basis ihres Bedarfs abgestimmt. Das Angebot wird im Rahmen des Forschungsprojekts nach und nach erweitert.

Die aktuellen Veranstaltungstermine und Details zu den Inhalten der Schulungen und Fortbildungen können Sie auf der [Online-Lernplattform](#) einsehen. Dort können Sie sich auch zu den einzelnen Veranstaltungen anmelden.

Kontakt: zfk.ksh@uniklinik-freiburg.de Tel: +49 761 270 71556

Bei Fragen oder Problemen bei der Anmeldung wenden Sie sich bitte an die Projektkoordinatorin Frau Hurlé (Tel.-Nr. 0761/27071556; zfk.ksh@uniklinik-freiburg.de).

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PROJEKTE

Antidiskriminierungs-Scout in Berlin

Werden Sie Ansprechperson für Antidiskriminierung in Ihrem Verein!

Eine Veranstaltung der Antidiskriminierungsberatung Alter, Behinderung, Chronische Erkrankung und der Landesvereinigung Selbsthilfe Berlin e.V.

<https://www.lv-selbsthilfe-berlin.de/events/schulung-zum-antidiskriminierungs-scout-1>

Kontakt und Anmeldung [Antidiskriminierungsberatung ADB](#)

In allen Lebensbereichen erleben Menschen beispielsweise aufgrund von Behinderung, chronischer Erkrankung, des Alters oder aus anderen Gründen Benachteiligungen. Oft wird ihnen gar nicht oder zu spät geholfen. Vielleicht ist Ihnen dieses Thema auch schon begegnet, Sie haben davon in Ihrem Umfeld oder durch andere Vereinsmitglieder erfahren oder sind sogar selbst betroffen. Gern möchten wir Ihren Verein und Sie dabei unterstützen, Diskriminierung zu erkennen und dagegen vorzugehen. Werden Sie zum kompetenten Antidiskriminierungs-Scout in Ihrem Verein. Es sind keine Vorkenntnisse zum Thema Antidiskriminierung notwendig. Ziel ist es, Diskriminierung oder Tendenzen davon, die Mitglieder Ihres Vereins erleben, zu erkennen und diesen entgegenzuwirken. Gemeinsam mit Ihnen wollen wir, die Antidiskriminierungsberatung Alter, Behinderung, Chronische Erkrankung in Trägerschaft der LV Selbsthilfe Berlin, schauen, wo Ihre Bedarfe liegen und diesen versuchen zu begegnen.

[Flyer als pdf-Datei zum Herunterladen](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PROJEKTE

Selbsthilfe fachlich unterstützen:

Internetangebot zum Thema Selbsthilfe und Pflege

Das Fachportal der NAKOS www.selbsthilfe-unterstuetzen.de stellt Wissen rund um die professionelle Tätigkeit in Selbsthilfekontaktstellen bereit. Mit Beiträgen zu Grundlagen, Strukturen und aktuellen Handlungsherausforderungen können angehende und erfahrene Fachkräfte ihre Kenntnisse erweitern oder auffrischen. Die Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. hat im Rahmen des Projektes

„Stärkung des Selbsthilfepotenzials bei pflegenden Angehörigen durch Selbsthilfekontaktstellen“ das NAKOS Fachportal um das Thema Selbsthilfe und Pflege erweitert.

Auf der [Themenseite Selbsthilfe und Pflege](#) werden Arbeitshilfen für die Einrichtungen der Selbsthilfeunterstützung angeboten. Die Informationen können für den Auf- und Ausbau von Selbsthilfegruppenangeboten für pflegebedürftige Menschen und pflegende Angehörige genutzt werden. Sie sollen den bundesweiten Erfahrungs- und Methodentransfer für Mitarbeitende von Selbsthilfekontaktstellen begünstigen.

Fachkräfte können zudem umfangreich und übersichtlich Fachliteratur und Arbeitshilfen recherchieren. Das integrierte Lexikon beinhaltet Begriffe und Themen rund um die pflegebezogene Selbsthilfe. Inspirierende Praxisbeispiele zeigen konkrete Projekte vor Ort.

Quelle: <https://www.nakos.de/aktuelles/nachrichten/var@dagshg/key@2997>

Eine Übersicht zu Hilfen in Sachen Selbsthilfe und Pflege in Berlin finden Sie hier:

Kontaktstellen PflegeEngagement

In jedem Berliner Bezirk gibt es eine Anlaufstelle für pflegende Angehörige und pflegebedürftige Personen - eine Kontaktstelle PflegeEngagement. Hier werden Pflegeselbsthilfegruppen (z.B. Gesprächsgruppen, bewegungsorientierte Angebote oder Gedächtnistraining), ehrenamtliche Besuchsdienste für hilfebedürftige Menschen und Informationsveranstaltungen organisiert.

<https://www.pflegeunterstuetzung-berlin.de/unterstuetzung/pflegeengagement>

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PATIENTENINTERESSEN

20 Jahre Patientenbeteiligung

Unser Wissen -unsere Stärke - 20 Jahre Patientenbeteiligung im Gemeinsamen Bundesausschuss

Die Stabsstelle Patientenbeteiligung im Gemeinsamen Bundesausschuss hat aus Anlass des 20-jährigen Bestehens ein Broschüre zur Arbeit der Patientenvertretung veröffentlicht.

Mit Zahlen und Fakten, Beispielen aus der Arbeit, einem Einblick in die Themenvielfalt und Kommentaren relevanter Akteure in diesem Feld, wird das Engagement von mehr als 400 Vertreterinnen und Vertretern anschaulich gemacht.

Die Broschüre kann man hier herunterladen.

<https://patientenvertretung.g-ba.de/media/dokumente/broschuere-20-jahre-patientenbeteiligung-web.pdf>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PATIENTENINTERESSEN

Kampf gegen Diskriminierung

Hilfe für junge Krebsüberlebende

Junge Erwachsene mit Krebs werden, selbst lange nach einer Heilung, oft benachteiligt. Die Deutschen Gesellschaft für Hämatologie und Medizinische Onkologie (DGHO) macht mit der Publikation „Recht auf Vergessenwerden“ auf die Diskriminierung aufmerksam.

Versicherungen oder Banken sollten eine frühere Krebserkrankung nach einer gewissen Zeit der sogenannten Heilungsbewährung – in der Regel fünf Jahre – nicht mehr berücksichtigen dürfen. Das ist eine der konkreten Forderungen von Prof. Inken Hilgendorf, Kuratoriumsvorsitzende der Deutschen Stiftung für junge Erwachsene mit Krebs (DSfjEmK). „Ähnliche Regelungen müssen auch im Bereich der Verbeamtung und Adoption geschaffen werden“, erklärt Hilgendorf.

Bei der gemeinsamen Vorstellung der neuen Publikation der DGHO wird das Ausmaß des Problems klar: Jährlich erkranken etwa 16.500 Menschen im Alter von 18 bis 39 Jahren und etwa 2.100 unter 18-Jährige an Krebs. Mehr als 80 Prozent können dank des medizinischen Fortschrittes geheilt werden. Durch die steigende Zahl an „Survivors“ rücken zunehmend soziale Aspekte in den Fokus der Spät- und Langzeitfolgen. Eine Online-Umfrage von 2023 zeigt, dass es nicht um Einzelfälle geht: 40 Prozent der Befragten berichteten etwa von Benachteiligungen im Bereich Versicherungen. Die Diskriminierungen erleben Betroffene, nachdem sie nach wissenschaftlichen Standards längst als geheilt gelten. Teilweise mehrere Jahrzehnte nach einer Erkrankung.

Der Geschäftsführende Vorsitzende der DGHO, Prof. Andreas Hochhaus, lobt zwar die EU-Verbraucherschutzrichtlinie, das Allgemeine Gleichbehandlungsgesetz und die UN-

Behindertenrechtskonvention, hierzulande gebe es aber gesetzliche Schlupflöcher. „In Deutschland muss es unser klares Ziel sein, eine umfängliche gesetzliche Regelung zu schaffen“, appelliert Hochhaus. Inspiration gebe es im Ausland: Bereits acht europäische Staaten haben ein solches Recht auf Vergessenwerden auf nationaler Ebene umgesetzt.

Quelle: Gerechte Gesundheit 25.09.2024

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PATIENTENINTERESSEN

Die UPD berät wieder

Nach der Neugründung als Stiftung hat die Unabhängige Patientenberatung Deutschland ihre Beratung - zunächst nur telefonisch - wieder aufgenommen: <https://patientenberatung.de/>

Kostenfreie Beratungsnummer: **0800 011 7722**

Montag, Dienstag und Donnerstag: 09.30 – 12.00 Uhr und 15.00 – 17.00 Uhr

Mittwoch und Freitag: 09.30 – 14.00 Uhr

Weiterführende qualitätsgesicherte Informationen für Patienten finden Sie auch hier:

<https://patientenberatung.de/weitere-informationen/>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR DIE SELBSTHILFE

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2024

Das Fortbildungsprogramm 2024

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

Du benötigst methodisches Handwerkzeug und wichtige Infos zur Organisation und Öffentlichkeit für deine Gruppe? Dann bist du bei uns genau richtig! Bei SEKIS findest Du das ganze Jahr über interessante und hilfreiche Fortbildungen rund um das Thema Selbsthilfe.

Alle Infos findest Du hier: www.sekis-berlin.de/fortbildung

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Tel: 030 890 285 39

Lust auf mehr zum Thema Fortbildung in der Selbsthilfe? Dann schau unseren [Kurzfilm](#) an und höre in die Folge unseres [Podcast](#) *Echte Stimmen*. In beiden Formaten kommen Gruppen-Teilnehmende zu Wort, die über ihre Erfahrungen mit Fortbildungen unseres Programms *Aktiv in Selbsthilfe* berichten.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR DIE SELBSTHILFE

Persönliches Budget Eine Leistungsform für Menschen mit Behinderung

07. Oktober | 17 – 19 Uhr

Selbsthilfe-Kontaktstelle Charlottenburg-Wilmersdorf | Bismarckstraße 101 | 10625 Berlin

Das persönliche Budget steht seit 2008 allen Menschen mit Behinderung, die auf fremde Hilfe angewiesen sind, offen. Sowohl bei den Sozial-Ämtern, Pflegekassen, Krankenkassen und der Renten-Versicherungen als auch bei den Menschen mit Behinderung ist diese Leistungsform viel zu wenig bekannt. Dabei ist sie eine Chance Hilfe zu erhalten und dafür, ein selbstbestimmteres Leben zu führen. Denn das Persönliche Budget erkennt Menschen mit Behinderung als Expert*innen in der eigenen Sache an und ermöglicht damit mehr Teilhabe. Der Vortrag will einen ersten Überblick über diese Leistungsform geben und Grundlagen zu grundsätzlichen Veränderungen durch das Persönliche Budget und zu dem Budget verfahren vorstellen. Auf folgende Fragen gehen wir ein:

Was ist das persönliche Budget?

Wofür ist das persönliche Budget?

Wie bekomme ich das persönliche Budget?

Auf diese und weitere individuelle Fragen werdet ihr Antworten erhalten.

Anmeldefrist: 26.09.2024

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Tel.: 030 890 285 39

Kosten: kostenfrei

Leitung: Kim Lippe (Bundesvorsitz Persönlichesbudget | Rechtanwält*in)

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR DIE SELBSTHILFE

Deine Krankheit. Deine Behandlung. Dein Recht! Patientenrechte kennen & nutzen

08. Oktober | 18 – 20 Uhr

Die Veranstaltung findet digital statt

Das Patient*innenrechte-Gesetz liegt nun schon einige Jahre vor. Dennoch machen Selbsthilfe-Gruppen die Erfahrung, dass diese Rechte nicht allen bekannt sind. Wichtige Elemente sind:

Regelungen des Behandlungs- und Ärzt*innen-Haftungsrechts im Bürgerlichen Gesetzbuch

Förderung der Fehler-Vermeidungskultur

Stärkung der Verfahrensrechte bei Behandlungsfehlern

Stärkung der Rechte gegenüber Leistungsträger*innen

Stärkung der Patient*innen-Beteiligung

Klärung von Vorgaben für Patient*innen-Informationen

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

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

Anmeldefrist: 30.09.2024

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Tel.: 030 890 285 39

Kosten: kostenfrei

Leitung: Karin Stötzner (ehem. Patientenbeauftragte)

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR DIE SELBSTHILFE

Wenn es zusammen nicht mehr weiter geht - Gruppen-Ausschluss als letzte Konsequenz?

14. Oktober | 18– 21 Uhr

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

In Selbsthilfe-Gruppen gibt es das starke Bedürfnis, allen Teilnehmenden gerecht zu werden. Die Möglichkeit, dass alle Teilnehmenden ihren Platz innerhalb der Gruppe finden, ist der Wunsch vieler Gruppen. Manchmal sind jedoch die Spannungen und Störfaktoren, die von einzelnen Teilnehmenden ausgehen, so groß, dass die gemeinsame Weiterarbeit in der Gruppe nicht mehr möglich zu sein scheint. In diesem Seminar wollen wir klären, was die Gruppe in einer solchen Situation tun kann. Inhaltliche Schwerpunkte:

Erörterung der Möglichkeiten, die vorhandenen Störungen und Spannungen mit den jeweiligen Teilnehmenden gut zu bearbeiten, um eine gemeinsame Weiterarbeit zu ermöglichen

Erarbeitung von Kriterien für einen Gruppen-Ausschluss

Findung von angemessenen Kommunikationsformen im Falle eines Gruppen-Ausschlusses.

Anmeldefrist: 004.10.2024

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Tel.: 030 890 285 39

Kosten: 5 € (kostenfreie Teilnahme mit aktuellem Berechtigungsnachweis)

Leitung: Götz Liefert | Nicole Bichlmeier (Arbeitskreis Fortbildung)

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR DIE SELBSTHILFE

Gemeinsam statt einsam! Umgang mit Einsamkeit in der Selbsthilfe-Gruppe

15. Oktober | 15 – 18 Uhr

Selbsthilfe-Kontaktstelle Charlottenburg-Wilmersdorf | Bismarckstraße | 10625 Berlin

Wir wollen darüber ins Gespräch kommen und ein Verständnis entwickeln, welche Veränderungen das Alleinsein bzw. das Gefühl der Einsamkeit bewirkt. Wie kann ein Weg zurück in den Austausch und/oder in

die Gruppe gelingen. Statt Rückzug, der bei chronischen Erkrankungen notwendig sein kann, wollen wir uns über verschiedene Formen von Nähe und Distanz austauschen. Kontakt mit Menschen die ähnliche Erfahrungen gemacht haben kann sehr unterstützend sein.

Bei Interesse kann eine dauerhafte Selbsthilfe-Gruppe entstehen.

Anmeldefrist: 07.10.2024

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Tel.: 030 890 285 39

Kosten: 5 € (kostenfreie Teilnahme mit aktuellem Berechtigungsnachweis)

Leitung: Ines Krahn (Sozialpädagog*in)

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR DIE SELBSTHILFE

Be creative! Kreative Methoden in der Selbsthilfe - Treffen anders gestalten

17. Oktober | 18 – 21 Uhr

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

Der Stuhlkreis ist für Gruppen eine bewährte und gut funktionierende Arbeitsweise, um miteinander ins Gespräch zu kommen. Doch was gibt es noch an Methoden, die im Gruppen-Alltag sinnvoll genutzt werden können? Dieser Tag bietet Gelegenheit fantasievolle Herangehensweisen für unterschiedliche Gruppen-Situationen praktisch auszuprobieren. Wir besprechen Einsatz-Möglichkeiten – z. B. beim Gruppen-Start, als Themen-Einstieg, wenn die Gruppe blockiert ist, ein Abschied ansteht, Entlastung nötig ist und Weiteres. Kreative Methoden lassen sich klärend und gewinnbringend einsetzen. Sie vermitteln Anregungen, wie die Gruppe erfolgreich, lebendig und zielorientiert gestaltet werden kann. Zeit nehmen wir uns auch für den Austausch miteinander: was für Erfahrungsschätze bringen die Teilnehmenden mit – was hat sich in den Gruppen bewährt, wo gibt es aber auch Berührungsängste? Der Austausch und das miteinander Ausprobieren können ermutigen, das Gruppen-Leben einmal anders zu gestalten.

Anmeldefrist: 09.10.2024

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Tel.: 030 890 285 39

Kosten: 5 € (kostenfreie Teilnahme mit aktuellem Berechtigungsnachweis)

Leitung: Birgit Sowade | Helga Schneider-Schelte (Arbeitskreis Fortbildung)

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR DIE SELBSTHILFE

Präsenz-Veranstaltung

Selbsthilfe-Gruppen moderieren - Gespräche in gemeinsamer Verantwortung

1. Abend, Dienstag 5. und 2. Abend, Dienstag 19. November 2024 jeweils 18 - 21 Uhr

„Der Nachbar“ – Stadtteil-Treff im Nachbarschaftsheim Schöneberg | Cranachstr. 7 | 12157 Berlin

Gespräche zu moderieren, strukturieren und zu begleiten, schafft der Gruppe Freiraum, sich auf den Inhalt zu konzentrieren. Dies ist eine verantwortungsvolle Aufgabe, die aber auch sehr spannend sein und viel Freude bereiten kann. Im Rahmen einer Selbsthilfe-Gruppe ist es manchmal nicht leicht Menschen zu finden, die diese Aufgabe übernehmen. Selbst Teil des Gespräches zu sein und gleichzeitig auf den Rahmen zu achten, kann schnell überfordern. Ängste vor der Verantwortung, oder davor etwas falsch zu machen, können weitere Hemmnisse sein.

Die Fortbildung möchte Handwerkszeug für die Moderation von Gruppen-Gesprächen vermitteln. Sie hilft, die mit der Moderation verbundene Rolle in der Selbsthilfe-Gruppe besser zu verstehen. So werden die damit verbundenen Aufgaben überschaubar und die vermeintliche Verantwortung leichter. Dabei werden uns folgende Themen beschäftigen:

Rolle der Moderation

Aufgaben der Moderation

Methoden in der Moderation

Zwei Abende, die Mut machen, sich mit diesem Know-How in der Gruppe einzubringen und auszuprobieren.

Bitte angeben, ob ihr im Februar/ März oder November teilnehmen wollt.

Anmeldefrist: 20.02.2024 | 28.10.2023

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Tel.: 030 890 285 39

Kosten: 10 € (Zahlung vor Ort)

Leitung: Februar/ März: Birgit Sowade | Helga Schneider-Schelte (Arbeitskreis Fortbildung)

November: Nicole Bichlmeier | Jens Erik Geißler Alina Becker (Arbeitskreis Fortbildung)

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR DIE SELBSTHILFE

Selbsthilfe-Förderung durch die Gesetzlichen Krankenkassen nach § 20h SGB V

05. November | 18 – 20 Uhr

Selbsthilfe-Kontaktstelle Charlottenburg-Wilmersdorf | Bismarckstraße 101 | 10625 Berlin

Die gesundheitliche Selbsthilfe nimmt einen festen Platz in unserem Gesundheits- und Sozial-System ein und wird durch die Krankenkassen gefördert. Neben der Pauschal-Förderung durch die Krankenkassen haben Selbsthilfe-Gruppen die Möglichkeit, finanzielle Mittel für gruppenspezifische Projekte zu beantragen. Das Umsetzen von gemeinsamen Projekten erzielt eine stärkere Wahrnehmung der Gruppen-Anliegen in der Öffentlichkeit, kann aber auch dazu dienen, das Gruppen Leben attraktiver zu gestalten und neue Teilnehmende zu gewinnen. Für die aktive Gruppen-Arbeit erscheint es sinnvoll sich Projekte für eine gemeinsame gesundheitsbezogene Aktivität zu überlegen und gemeinsam zu planen. Generell sind Projekte zur Förderung des aktiven Gruppen-Lebens und der körperlichen sowie psychischen Gesundheit sinnvoll. Die Veranstaltung richtet sich an Gruppen-Verantwortliche aus Selbsthilfe-Gruppen chronisch Erkrankter. Anhand von praktischen Projekt-Beispielen aus der Vergangenheit zeigt die Fortbildung auf, welche Möglichkeiten es gibt, und wie ein Antrag bei einer Krankenkasse gestellt werden kann.

Anmeldefrist: 28.10.2024

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Tel.: 030 890 285 39

Kosten: kostenfrei

Leitung: Detlef Fronhöfer (ehem. AOK NordOst)

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR DIE SELBSTHILFE

Jung und trotzdem einsam - Better Together

07. November 2024

18 - 20 Uhr

Ort: Selbsthilfekontaktstelle Mitte - Perlebergerstr. 43, 10115 Berlin

Fühlst du dich in deinem Leben alleine, weil Karriere, Beziehung, Kind und Haus derzeit kein Thema sind? Hast du das Gefühl, nicht genug zu leisten oder im Vergleich zu anderen abgehängt zu sein? Fehlen dir tiefere, ehrliche Gespräche ohne Vergleiche? Im Workshop gehen wir dem Gefühl der Einsamkeit auf den Grund, besprechen dessen Auswirkungen und suchen gemeinsam nach Wegen für echte, verbindende Kontakte in Berlin.

Anmeldung: bis 30.10.24 über fortbildung@sekis-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

Die Veranstaltungsankündigungen finden Sie auch online

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

VERANSTALTUNGEN

09. Oktober 2024

18.00 Uhr

Alle Termine: <https://www.sekis-berlin.de/aktuelles/roadmovie-expedition-depression>

Expedition: Depression - Filmvorführung

Kino Central Rosenthaler Str. 38, 10178 Berlin <https://www.kino-central.de/>

Fünf junge Menschen auf außergewöhnlicher Reise: Christoph, Jacqueline, Julia, Christoph und Charis sind gemeinsam durch Deutschland unterwegs – auf den Spuren ihrer Depression. Sie besuchen eine Kinder- und Jugendpsychiatrie, campieren auf Zeltplätzen, machen eine Alpenwanderung und erleben einen

Sporttherapie-Tag. Fünf junge Erwachsene haben sich aufgemacht zur „Expedition Depression“. Auf der Reise sprechen sie offen über ihre Gefühle und Gedanken, lassen Einblicke in ihre Kindheit und die Anfänge ihrer jeweiligen Depression zu. Mehr Informationen unter:

<https://depressionsliga.de/projekte/expedition-depression/>

Die Filmvorführung wird moderiert und begleitet von den Mitarbeiter*innen der KIS Pankow

TICKETS: Die Kinokarten können direkt über die Internetseite des Kinos gebucht werden:

<https://www.kino-central.de>

Die Veranstaltung ist kostenfrei.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

10. Oktober 2024

15 bis 17:30 Uhr

Wir fliegen hoch, wir fallen tief“ Lesung mit Dr. med. Astrid Freisen

Krankenhauskirche im Wuhlgarten, Brebacher Weg 15, 12683 Berlin.

Anlässlich der Woche der seelischen Gesundheit, die in diesem Jahr unter dem Motto „Hand in Hand für seelische Gesundheit am Arbeitsplatz“ stattfindet, lädt die Selbsthilfekontaktstelle Marzahn-Hellersdorf Sie und alle Interessierten am Donnerstag, 10. Oktober 2024 von 15 bis 17:30 Uhr zu einer Lesung mit Frau Dr. med. Astrid Freisen in die Krankenhauskirche im Wuhlgarten ein.

Wer könnte besser über die Herausforderungen der Bipolaren Störung berichten, als eine Psychiaterin, die selbst seit vielen Jahren unter dieser psychischen Störung leidet? Dr. med. Astrid Freisen ist Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie. Sie lebt seit einigen Jahren auf Island, wo sie in einer Klinik in Reykjavik erfolgreich als Psychiaterin arbeitet. Sie berichtet in ihrem äußerst ergreifenden und hoch informativen Buch über den Verlauf ihres Leidenswegs und von ihrer gelungenen Strategie, mit dieser Krankheit umzugehen.

Neben der Beschreibung ihrer zahlreichen schweren Depressionen und Manien gibt die Autorin und professionelle Expertin ihrer Bipolaren Störung wertvolle Informationen über die Ursachen dieser Erkrankung und wertvolle Tipps, was notwendig ist, um sich und seine Gesundheit dauerhaft zu stabilisieren. Nach der Lesung haben Sie ausreichend Gelegenheit, Ihre Erfahrungen als Betroffene oder Angehörige zu teilen und Fragen zu stellen. Die Veranstaltung ist kostenlos. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme in der Krankenhauskirche im Wuhlgarten, Brebacher Weg 15, 12683 Berlin.

Selbsthilfe-, Kontakt- und Beratungsstelle

Alt-Marzahn 59 A, 12685 Berlin

030 / 5425103

selbsthilfe@wuhletal.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

10. Oktober 2024

18 bis 19 Uhr

Online-Austausch für Betroffene mit seltenen rheumatischen Erkrankungen

Online-Veranstaltung

Am Donnerstag, 10. Oktober 2024, von 18 bis 19 Uhr, lädt das Netzwerk Seltene in der Deutschen Rheuma-Liga zum Online-Austausch ein. In diesem Jahr wird der Online-Austausch von wechselnden Moderatorinnen des Netzwerks geleitet: Elisabeth Stegemann-Nicola, Silke Engel, Ute Garske und Christiane Solbach.

Wer mit einer seltenen rheumatischen Erkrankung lebt, fühlt sich oft allein damit, da es im direkten Umfeld meistens niemanden mit einer gleichen oder auch nur ähnlichen Diagnose gibt. Die Wege zu den Gesprächskreisen können mitunter sehr weit sein, deshalb möchten wir nach der guten Erfahrung in der Aktionswoche Seltene erneut die Möglichkeit anbieten, sich online mit anderen Betroffenen auszutauschen.

Im Vordergrund soll dabei das Gespräch über die Bewältigung der Erkrankung stehen: Wir möchten uns miteinander darüber unterhalten, was uns geholfen hat, die Diagnose anzunehmen, welche Tipps wir füreinander haben, um mit der Krankheit ein erfülltes Leben führen zu können, und wie wir Herausforderungen wie chronischer Müdigkeit oder mangelndem Verständnis der Umwelt gut begegnen können.

VERANSTALTUNGEN

11. Oktober 2024 12-15 Uhr

Post COVID Selbsthilfe in Berlin – zusammen weiter!

online oder hybrid (online und vor Ort in der Brandenburgischen Str. 80 (Wilmersdorf))

Liebe Interessierte, wie angekündigt laden wir euch herzlich zu unserer Vernetzungs-Veranstaltung der Berliner Long/Post-COVID & Post-VAC Selbsthilfe-Gruppen ein.

Der Titel "Post COVID Selbsthilfe in Berlin – zusammen weiter!" ist Programm:

Gemeinsam mit euch möchten wir über die Zukunft der Selbsthilfe-Gruppenarbeit von Post COVID in Berlin diskutieren und diese weiterentwickeln.

Bitte bei der Anmeldung die Vor-Ort-Teilnahme verbindlich angeben. Vor-Ort findet nur ab einer gewissen Teilnehmerszahl statt.

In der Veranstaltungswoche informieren wir darüber, ob die Veranstaltung hybrid (online und vor Ort) oder rein online stattfindet. Dann erhaltet ihr auch den Link.

ZIELE DER VERANSTALTUNG

Vernetzung der Selbsthilfe-Akteur*innen in Berlin (z.B. Gruppenleitende, Vereine etc.)

Ideen sammeln zu möglichen Strukturen und Zielen

Inputs von Best-Practices von ähnlichen Vernetzungsaktivitäten erhalten

nächste Schritte und Termine planen

Den aktuellen Stand des PROGRAMMS findet ihr in den nächsten Tagen unter

<https://www.sekis-berlin.de/themen/long-post-covid/programm>

Wir freuen uns auf Eure Teilnahme, um gemeinschaftlich Impulse zum Thema Post-COVID in der Berliner Öffentlichkeit und Politik zu setzen!

Anmeldeschluss ist der 02.10.2024.

Es laden ein:

Selbsthilfegruppe Covid-19-Langzeitfolgen Siemensstadt,

Selbsthilfegruppe Post Covid / Long Covid Charlottenburg-Wilmersdorf,

Selbsthilfegruppe Long Covid Friedrichshain-Kreuzberg

[hier online anmelden](#)

VERANSTALTUNGEN

14. Oktober 2024 16.00 – 18.30 Uhr

Ich brauche dringend Unterstützung –

Der Sozialpsychiatrische Dienst zwischen gesetzlichem Anspruch und alltäglicher Realität

Kiezspinne Lichtenberg - Schulze-Boysen-Str. 38 - 10365 Berlin

Der Sozialpsychiatrische Dienst steht angesichts zunehmender gesellschaftlicher Krisen vor großen Herausforderungen: Fachkräftemangel, schwer erreichbare Hilfsangebote und fehlende Unterstützung belasten Betroffene und Angehörige gleichermaßen. Bei uns als BIP gingen dazu in den vergangenen Jahren vermehrt Beschwerden ein. Wie kann der SpDi seine Aufgaben in dieser Lage noch erfüllen? Welche Erfahrungen gibt es – und was muss sich ändern? Gemeinsam mit den gesundheitspolitischen Sprecher*innen der Fraktionen aus dem Abgeordnetenhaus und weiteren Gästen aus der Fachwelt wird die BIP diese Fragen im Rahmen einer Veranstaltung diskutieren. Kommen Sie gerne dazu und diskutieren Sie mit!

Weitere Infos finden Sie im [Flyer](#) anbei.

Bitte melden Sie sich bis Freitag, 4.10. zur Veranstaltung an unter: <https://bip.gesundheitbb.de/f/309916-393439/>

Ort: Kiezspinne FAS - Nachbarschaftlicher Interessenverbund e.V. - Schulze-Boysen-Str. 38 - 10365 Berlin

Tel: 030 55489635

VERANSTALTUNGEN

15. Oktober 2024 18.00 - 20.00 Uhr

Tag der offenen Tür der Frauengruppe Sucht

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

Die Frauengruppe Sucht stellt sich vor. Wir bieten Informationen über Sucht und Suchtverhalten an – ob Alkohol, Drogen, Medikamente, Kauf- oder Sammelsucht, Abhängigkeiten von Partnern, Co-Abhängigkeit und vieles mehr. Selbsthilfe ist ein guter Weg, die Sucht zu überwinden, das Leben wieder zu genießen und Freude zu spüren. Neben vielen Informationen gibt es einen kleinen Imbiss.

Alle Frauen sind herzlich willkommen.

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

Tel: 030 394 63 64 | www.stadtrand-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

15. Oktober 2024

18.30 Uhr

Deutsche Huntington-Hilfe Berlin-Brandenburg e.V.

Treffen der Selbsthilfegruppe mit Sabine Schermele von der Zentralstelle Patientenverfügung beim Humanistischer Verband Deutschlands zum **Thema Patientenverfügungen** und Vollmachten

15. Oktober 2024, 18.30 Uhr, Einlass ab 18:00 Uhr

Ort: Café Thusnelda in der Heilandskirche, Thusnelda-Allee 1, 10555 Berlin-Tiergarten, direkt am U-Bhf. Turmstraße

Kontakt: Andreas Schmidt

Telefon: 601 51 37

E-Mail: a.schmidt@dhh-ev.de

Internet: <https://www.dhh-ev.de/miteinander/landesverbaende/landesverband-berlin-brandenburg>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

24. Oktober 2024

15 - 19.30 Uhr

Patienten- und Aktionstag Arthrose in Berlin

Betroffene, Angehörige und Interessierte sind beim "Aktionstag Arthrose" in Berlin im Rahmen des dem Deutschen Kongresses für Orthopädie und Unfallchirurgie (DKOU) herzlich willkommen.

Die Veranstaltung ist kostenlos.

Interessierte erfahren beim „Aktionstag Arthrose“, wie sie ihre Lebensqualität trotz Gelenkschmerzen und Bewegungseinschränkungen steigern können.

Das Besondere: Top-Experten aus der Orthopädie und Unfallchirurgie bereiten aktuelle Forschungsergebnisse verständlich auf und diskutieren darüber mit den Teilnehmenden. „Wir möchten nicht nur informieren, sondern auch zum offenen Austausch anregen“, sagt Prof. Dr. Andreas Seekamp, einer der drei DKOU-Präsidenten. Der Eintritt ist kostenfrei.

Interessierte, Betroffene und Angehörige können zur Messe Süd in den großen Saal kommen, Vorträge und Diskussionen verfolgen und ausliegendes Informationsmaterial mitnehmen. In der Pause gibt es die Möglichkeit, dass Teilnehmende ganz persönliche Fragen an die Referierenden stellen können. Zudem steht ein kleiner Imbiss bereit.

Das Programm

Der Patiententag beginnt um 15 Uhr und endet um 19.30 Uhr.

Im Mittelpunkt des Programms stehen Diskussionen über Behandlungsmethoden, Leitlinienentwicklung und praktische Tipps.

Die DKOU-Kongresspräsidenten Prof. Dr. Andreas Seekamp (Kiel), Prof. Dr. Markus Scheibel (Zürich/Berlin) und Dr. Tobias Vogel (München) laden alle Interessierten herzlich ein zu folgendem Programm:

1. Nicht-operative Maßnahmen für Hüfte und Knie: Entdecken Sie alternative Behandlungsmethoden und therapeutische Ansätze zur Linderung von Beschwerden in Hüfte und Knie, bevor eine Operation in Betracht gezogen wird.
2. Gründe für einen künstlichen Gelenkersatz an Hüfte und Knie: Erfahren Sie, welche Faktoren eine Operation notwendig machen und welche Vorteile ein künstlicher Gelenkersatz bieten kann.
3. Fragerunde und Bewegungsübungen: Nutzen Sie die Gelegenheit, persönliche Fragen an die Referenten zu stellen und nehmen Sie an Bewegungsübungen teil, um Ihre Gesundheit zu fördern.
4. Schmerzen in der Schulter – operative und nicht-operative Maßnahmen: Erhalten Sie Einblicke in die verschiedenen Behandlungsoptionen bei Schulterbeschwerden, sowohl operative als auch nicht-operative.

5. Schmerzen im Ellenbogen – operative und nicht-operative Maßnahmen: Informieren Sie sich über die Möglichkeiten der Behandlung von Ellenbogenschmerzen und erfahren Sie, wann eine Operation erforderlich sein kann.

Der Patiententag ist ein Programmteil auf dem Deutschen Kongress für Orthopädie und Unfallchirurgie (DKOU). Der Kongress ist die bedeutendste Veranstaltung für Orthopädie und Unfallchirurgie in Europa; hier werden die aktuellen Entwicklungen und Herausforderungen der Fachgebiete diskutiert. Es werden in der DKOU-Kongresswoche vom 22. bis zum 25.10.2024 etwa 10.000 Ärztinnen und Ärzte erwartet, auch internationale Expertinnen und Experten.

Der Patiententag wird von der Deutschen Gesellschaft für Orthopädie und Unfallchirurgie (DGOU) und dem Berufsverband für Orthopädie und Unfallchirurgie (BVOU) in Kooperation mit der Deutschen Rheuma-Liga Berlin organisiert.

Information und Anmeldung für Interessierte: Daniela Beyer

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

Telefon: +49 (0)30 32 290 29 23

E-Mail: [veranstaltungen\(at\)rheuma-liga-berlin.de](mailto:veranstaltungen(at)rheuma-liga-berlin.de)

Weitere Informationen gibt es auf der [Internetseite der Rheuma-Liga Berlin](#).

Veranstaltungsort: Messe Süd, Großer Saal - 14055 Berlin (Nahe S-Bahnhof Messe Süd/Eichkamp)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

28. Oktober 2024 **18.00 - 19.30 Uhr**

Therapieplatzsuche – Wie schaffe ich das? - Informationen und Erfahrungsaustausch

KIS Pankow im Stadtteilzentrum Pankow, Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin (Großer Gruppenraum, 1. OG „Therapieplatz“ – dieses Wort kann richtig Stress machen, oder? Noch schlimmer wird es mit dem kleinen Wörtchen „~suche“ dahinter. Nora Fieling hat den Therapieplatzsuchmarathon selbst hinter sich und unterstützt seit einigen Jahren via PeerBeratung hier in der KIS Pankow andere Betroffene bei der Therapieplatzsuche. Am Montag, dem 28. Oktober um 18 Uhr erfährst du von ihren Tipps zur Suche nach geeigneten Psychotherapeut*innen und lernst zudem einige Überbrückungsangebote kennen. Darüber hinaus ist Raum für deine Fragen und Austausch untereinander.

Referentin:: Nora Fieling (Ex-In-Genesungsbegleiterin und Resilienztrainerin)

Anmeldung erforderlich!

per E-Mail an kis@hvd-bb.de oder telefonisch unter 030 49 98 70 910

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

04. November 2024 **15:00 bis 18:00 Uhr**

Schulung zum Antidiskriminierungs-Scout

Online über Zoom

Werden Sie Ansprechperson für Antidiskriminierung in Ihrem Verein!

Eine Veranstaltung der Antidiskriminierungsberatung Alter, Behinderung, Chronische Erkrankung und der Landesvereinigung Selbsthilfe Berlin e.V.

<https://www.lv-selbsthilfe-berlin.de/events/schulung-zum-antidiskriminierungs-scout-1>

Kontakt und Anmeldung [Antidiskriminierungsberatung ADB](#)

[Flyer als pdf-Datei zum Herunterladen](#)

Online-Veranstaltung in zwei Modulen

am Montag, den 04.11.2024 und Montag, den 11.11.2024, jeweils von 15 bis 18 Uhr

Wichtig: Die Module bauen aufeinander auf, die Schulung ist daher an beiden Terminen zu absolvieren. Immer häufiger wird zum Thema Diskriminierung berichtet.

In allen Lebensbereichen erleben Menschen beispielsweise aufgrund von Behinderung, chronischer Erkrankung, des Alters oder aus anderen Gründen Benachteiligungen. Oft wird ihnen gar nicht oder zu spät geholfen. Vielleicht ist Ihnen dieses Thema auch schon begegnet, Sie haben davon in Ihrem Umfeld oder durch andere Vereinsmitglieder erfahren oder sind sogar selbst betroffen. Gern möchten wir Ihren Verein und Sie dabei unterstützen, Diskriminierung zu erkennen und dagegen vorzugehen. Werden Sie zum kompetenten Antidiskriminierungs-Scout in Ihrem Verein.

Es sind keine Vorkenntnisse zum Thema Antidiskriminierung notwendig.

Ziel ist es, Diskriminierung oder Tendenzen davon, die Mitglieder Ihres Vereins erleben, zu erkennen und diesen entgegenzuwirken. Gemeinsam mit Ihnen wollen wir, die Antidiskriminierungsberatung Alter, Behinderung, Chronische Erkrankung in Trägerschaft der LV Selbsthilfe Berlin, schauen, wo Ihre Bedarfe liegen und diesen versuchen zu begegnen.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

12. und 13. November 2024

11:00 – 19:00 Uhr und 09:00 – 14:00 Uhr

Fachtagung „Demokratie braucht alle!“

Ort: TUECHTIG, Oudenarder Straße 16, 13347 Berlin

Aufsuchende politische Bildung im Quartier und darüber hinaus

Im Jahr 2019 rief Bundespräsident Frank-Walter Steinmeier Aktive der politischen Bildung dazu auf, sich „auf den Weg zu machen“ und „zu den Menschen hinzugehen“, die aus unterschiedlichen Gründen bisher nicht erreicht werden. Seinem [Appell](#) „Demokratie braucht alle!“ folgte eine Ermutigung, Ansätze der aufsuchenden politischen Bildung auszuprobieren und umzusetzen.

Angesichts der Zunahme von sozialen Ungleichheiten und der multiplen Krisen, die zu Gefühlen der Machtlosigkeit und Unsicherheit, zu einer Verbreitung von demokratieskeptischen Einstellungen und einer Normalisierung von menschenfeindlichen Diskursen führen, ist aufsuchende politische Bildung mehr denn je gefragt. Sie arbeitet auf eine gleichberechtigte politische Teilhabe aller Menschen in der Gesellschaft hin, indem Möglichkeiten geschaffen werden, die individuellen Fähigkeiten zur politischen Teilhabe weiterzuentwickeln und zu nutzen.

Diesen Ansatz haben wir im Modellprojekt [PartQ](#) erprobt. In vier Jahren und zwei Projektrunden haben wir 19 [Praxisprojekte](#) in elf Quartieren bundesweit begleitet und evaluiert. Es wurden viele neue Wege ausprobiert, um für die Menschen in strukturell benachteiligten Stadtteilen Zugänge zu politischer Bildung und Partizipation zu schaffen. Daraus haben wir viele Erkenntnisse gewinnen können. In einem multiperspektivischen Austausch haben wir Handlungsempfehlungen entwickelt, um den Ansatz in der politischen Bildung, in der Quartiersarbeit und darüber hinaus zu verankern.

Im Rahmen einer Fachtagung wollen wir diese Erkenntnisse und Handlungsempfehlungen mit einem breiten Publikum teilen und diskutieren.

Am ersten Tag liegt der Fokus auf den Erfahrungen und Ergebnissen aus unserem Projekt PartQ.

Gemeinsam mit Trägern der begleiteten Praxisprojekte und ausgewählten Fachleuten werden konkrete Beispiele sowie Schwer- und Knackpunkte der politischen Bildungsarbeit im Quartierskontext diskutiert: Wo fängt politische Bildung an? Wer setzt sie um? Wie kann aufsuchende politische Bildung an Freizeitangeboten andocken? Wie kann sie das politische Handeln in einem Kontext von sozialer Härte und Ohnmachtsgefühlen fördern?

Außerdem erhalten die Teilnehmenden die Möglichkeit, an ausgewählten [Qualifizierungsmodulen](#) teilzunehmen, die im Rahmen des Projekts entstanden sind, um Personen zu unterstützen, die aufsuchend politisch bildend tätig werden möchten. Diese Module decken unterschiedliche Wissens- und Kompetenzbereiche ab, die aus unserer Sicht für die aufsuchende politische Bildung unerlässlich sind.

Am zweiten Tag blicken wir über den Tellerrand. In unterschiedlichen Arbeitsgruppen werden weitere Facetten, offene Fragen und Herausforderungen in der aufsuchenden politischen Bildung angesprochen: Wie kann aufsuchende politische Bildung intersektional und machtkritisch gedacht werden? Wie kann der Ansatz die Verschränkung von Sozialraum und digitalem Raum berücksichtigen? Und welche Besonderheiten bestehen in den neuen Bundesländern? Zum Abschluss werden Zukunftspotenziale in einem Podiumsgespräch erörtert.

Wir freuen uns auf einen fruchtbaren Austausch!

Kontakt: Maëlle Dubois m.dubois@minor-wissenschaft.de

Programm: [Download als PDF \(< 1 MB\)](#)

[Zur Anmeldung](#)

Diese Veranstaltung findet im Rahmen des Projektes [PartQ – Aufsuchende politische Bildung im Quartier](#) statt. Das Projekt wird gefördert durch die Bundeszentrale für politische Bildung.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

25. November 2024

18.00 - 19.30 Uhr

Burnout – Ausgebrannt vom chronischen Stress - Vortrag und Erfahrungsaustausch

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

Das sogenannte Burnout-Syndrom betrifft in unserer leistungsorientierten Gesellschaft zunehmend mehr Menschen. In dem Bestreben, immer weiter zu funktionieren, werden persönliche Bedürfnisse übergangen – bis der große Crash kommt und plötzlich gar nichts mehr geht. Diese Veranstaltung bietet Informationen zu den begünstigenden Faktoren und Symptomen des Burnout-Syndroms, darüber hinaus werden mögliche präventive Strategien vorgestellt.

Referentin: Carsten Bretschneider (Burnout-Prophylaxe-Trainer)

Anmeldung erforderlich!

per E-Mail an kis@hvd-bb.de oder telefonisch unter 030 49 98 70 910

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

26. November 2024

19.00 Uhr

Junge Selbsthilfe

Über 40 Junge Gruppen gibt es inzwischen in Berlin. Die Junge Selbsthilfe in Berlin ist in den letzten 12 Jahren ordentlich gewachsen - und das trotz der Pandemie. Das muss gefeiert und gewürdigt werden. Raum für Erfahrungsaustausch, Vernetzung und eine gute Zeit miteinander zu haben - das steht dieses Jahr besonders im Fokus.

Die **Come Together Treffen** der Jungen Selbsthilfe finden alle zwei Monate am Dienstag um 19 Uhr im Café Holzmarktperle statt.

Termin: 26. November 2024

Nähere Infos und die Anmeldung gibt es hier: <https://eveeno.com/732778412>

Das Come Together ist ein offener Treff für Junge Menschen, die in der Selbsthilfe aktiv sind und sich austauschen und vernetzen oder Interessierte, sich nur informieren wollen.

Es ist auch offen für Fachkräfte – durch den persönlichen Kontakt vor Ort wird der Dschungel der Angebote überschaubarer.

Nur gemeinsam sind wir stark. Deshalb freuen wir uns über eure Unterstützung, die Junge Selbsthilfe noch bekannter zu machen. Bitte helft mit, dass möglichst viele junge Menschen von den Angeboten und den Möglichkeiten der Jungen Selbsthilfe erfahren und leitet diese Mail zahlreich weiter.

Kontakt: Anne Saskia Schubert - Projektleitung Junge Selbsthilfe Berlin

Die Junge Selbsthilfe ist Teil von Junik – jung in Krise | jung in Kontakt

Adresse: Bismarckstraße 101 (Eingang über Weimarer Straße) | 10625 Berlin-Charlottenburg

Telefon: 030 890 285 49 | Fax: 030 890 285 40 - Mobil: 0157-819 313 94

Mail: junge-selbsthilfe@sekis-berlin.de

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

Podcast: <https://www.echte-stimmen.de/>

Junik : <https://junik-berlin.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.

Impressum
SEKIS
Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle
Verantwortlich: Ella Wassink
Bismarckstr. 101 – 10625 Berlin
Tel. 030 - 890 285 37
sekis@sekis-berlin.de
www.sekis.de