

Inhaltsverzeichnis

SEKIS IN EIGENER SACHE	3
Geschäftsführung Selko e. V. / Projektleitung SEKIS Berlin	3
SELBSTHILFEKONTAKTSTELLEN	3
Kostenlos virtuelle Räume für Selbsthilfegruppen	3
Selbsthilfe in Zeiten von Corona	3
Wir sind wieder da!	4
SELBSTHILFE ONLINE	4
Online- und Telefon-Angebote der Selbsthilfe	4
Online-Gesprächsgruppen für Angehörige von Krebskranken	4
Online-Veranstaltungen der Deutschen Huntington-Hilfe	4
SELBSTHILFE	5
Corona-Selbsthilfe in den Anfängen	5
Auswertung der Kurzbefragung „Selbsthilfe von zu Hause – (Wie) Geht das?“	6
rAus:sprechen – Gruppe für junge Menschen	6
Steo into Motion - Online Sport für junge Menschen nach Krebserkrankung	7
Polyneuropathie (PNP)	7
Leben mit Diabetes Typ II in Zehlendorf	7
Ess-Störungen Ü40	7
Angehörige von Menschen mit psychischen Krisen auf Englisch	8
F.E.A.R. - Face everything and rise or foreget everything and run.	8
Selbsthilfegruppe Angst & Panik in Marzahn	8
Junge Selbsthilfegruppe Depression und (soziale) Ängste in Mitte	8
Offener Treff für Angst und Depression in Pankow	9
Gruppe Depressionen U35	9
Depression – positiv denken trotz Depression	9
Borderline- Gruppen für Betroffene	10
Autismus – Gruppe in Gründung in Pankow	10
Suchtselbsthilfegruppen in der Landesstelle Berlin für Suchtfragen	10
Stammtisch Junge Selbsthilfe wieder als reale Begegnung	10
Gruppenneugründung „Drink gespiked?“, Berlin	11
Angehörigen-Stammtisch von MS Betroffenen	11
Regelmäßige Gruppen-Termine bei Mann-o-Meter	11
PROJEKTE	12
Neue Tanz-Videos von IntoDance	12
Record Release: Musikvideo „Zusammen“ ist da!	12
Theater der Verrückten & Young rebels	12
Wir suchen Spieler*innen mit chronischen Erkrankungen jeglicher Art	13
App „Alzheimer & YOU - den Alltag aktiv gestalten“	13
Silbernetz organisiert sich neu	13
BERATUNG DER SELBSTHILFE FÜR DIE SELBSTHILFE	14
Die Sozialberatung bei SEKIS findet ab Juni wieder in der Kontaktstelle statt	14
Peer-Beratung - Menschen mit Krisenerfahrung beraten Menschen in Krisen	14
Die EUTB stellt sich vor	15
Projekt des knw Kindernetzwerk e.V.	15
Soziale Beratung für Rheumakranke auch telefonisch	15
BARRIEREFREIHEIT	15
Behinderten-Beauftragter fordert mehr für Barrierefreiheit in Arztpraxen zu tun	15

	Wege in die Beschäftigung durch Inklusion	16
	Infos über Selbsthilfe in Gebärdensprache	16
	Infos zu Corona in verschiedenen Sprachen	16
PATIENTENINTERESSEN		17
	Medizinischer Dienst bemängelt Aufklärung von Patienten über Corona-Antikörper-Tests	17
	Bundespsychotherapeutenkammer: Krankengeldmanagement der Kassen kritisch	17
	Patientenleitlinie informiert über Adipositaschirurgie	17
	Flyer informiert in Leichter Sprache zu chronischen Rückenschmerzen	18
	Berliner Krankenhausverzeichnis überarbeitet	18
	Bitte um Mitarbeit an die Selbsthilfe	19
FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN		19
	Schrittweise Wiederaufnahme unserer Fortbildungsveranstaltungen	19
	Supervision für Mitglieder von Selbsthilfegruppen - Unterstützung bei Problemen	20
	Das Gruppentraining für aktive Mitglieder von Selbsthilfegruppen	20
	Öffentlichkeitsarbeit mal anders! Neue Wege in der Kommunikation	20
	Die eigene Prägung erkennen:	21
	Was hat meine Biografie mit meinem Verhalten in Gruppen zu tun?	21
	Persönliches Budget - Eine Leistungsform für Menschen mit Behinderung	22
	Discovering selfhelp - Starting and organizing selfhelpgroups	22
	Förderung der Selbsthilfe durch Krankenkassen	23
	Wie geht Selbsthilfe? Regeln, Strukturen, Konzepte in der Arbeit von Selbsthilfegruppen	23
KURSE UND WORKSHOPS		24
	Das FFGZ Feministisches FrauenGesundheitsZentrum	24
PUBLIKATIONEN		24
	Demokratie ist mehr als eine Methode	24
	Wissen schafft Demokratie	24
VERANSTALTUNGEN		25
	Während die Pandemiebedingungen noch bestehen, sind Veranstaltungen von Selko e. V. / SEKIS und den Kontaktstellen zunächst ausgesetzt.	25
	02. September 2020 18:00 –19:15 Uhr	25
	Die Krankenhäuser verstehen, um sie zu verändern!	25
	04. September 2020 18 - 20 Uhr	26
	Leichter hochsensibel leben	26
	04. September 2020 19:30 Uhr	26
	BLITZSCHLAG - Theaterstück von Martina König	26
	05. September 2020 16 Uhr	27
	Familienkonzert im Garten mit dem Utopia Orchester	27
	05. September 2020 10:30 bis 14:00 Uhr	27
	Gemeinsam Kraft schöpfen in der Natur für Angehörige von Krebskranken	27
	05. September 2020 20 Uhr	27
	Playback Theater Berlin spielt Ihre Geschichten am	27
	07. September 2020 18.00–20.00 Uhr	27
	Die Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung Treptow-Köpenick stellt sich vor	27
	14. September 2020 18.00 - 20.00 Uhr	28
	Dinkel - das beste Getreide - Heilkunst der Hildegard von Bingen	28
	17. September 2020 9.30 – 16.45 Uhr	28
	Begleitung pflegender Angehöriger mit Schuldgefühlen	28
	18. September 2020 16.30 – 18.30 Uhr	28
	Freies Malen – Ausdruck eigener Lebenskraft	28
	21. September 2020 17:00 – 18:00 Uhr und 28.09. und 05.10.2020	29
	Achtsamkeitsspaziergang im Bürgerpark Pankow	29
	24. September 2020 9:30 – 13 Uhr und 25. September 2020 9:30 – 13:00 Uhr	29
	Jahrestagung - 20 Jahre Verband für sozialkulturelle Arbeit	29
	24. September 18 – 21 Uhr	30
	Supervision für Mitglieder von Selbsthilfegruppen – Unterstützung bei Problemen	30
	24. September 2020 18 - 20 Uhr	31
	Meine Krisen, meine Lehrmeister - ein Weg aus der Krise	31
	25. September 2020 - 2. Oktober 2020	31
	Berliner Seniorenwoche 2020 - Motto: Digital im Alter	31
	26. September 2020 11:00 - 17:00 Uhr	32

15. Sucht-Selbsthilfe-Tagung Berlin 2020	32
10. Oktober 2020 11.00 – 18.00 Uhr	32
Wenn der Körper zum Feind wird - Sucht und Abhängigkeit als Folge von Traumatisierungen.	32
15. Oktober 2020 18 - 20 Uhr	33
Mit Ohren sehen - Blindenselbsterfahrung als Workshop mit Lavinia Knop	33
27. Oktober 2020 9.30 – 16.45 Uhr	33
Resilienz – Ressourcen und Copingstrategien bei pflegenden Angehörigen	33
02. November 2020 16 - 18 Uhr	33
Berliner Forum Gemeinwesenarbeit	33
14. November 2020 ab 18.00 Uhr	34
HEROEN - ungewollt / chronisch / überwältigend!	34
IMPRESSUM	34

SEKIS IN EIGENER SACHE

Stellenausschreibung

Selko e.V. sucht zum nächstmöglichen Zeitpunkt eine qualifizierte Person für die

Geschäftsführung Selko e. V. / Projektleitung SEKIS Berlin

Mehr dazu finden Sie hier:

<https://www.sekis-berlin.de/sekis/stellenangebote/>

SELBSTHILFEKONTAKTSTELLEN

Kostenlos virtuelle Räume für Selbsthilfegruppen

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

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

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

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE KONTAKTSTELLEN

Selbsthilfe in Zeiten von Corona

Aktuelle Empfehlungen und Hinweise zu Einschränkungen angesichts der Pandemie

Der Dachverband der Berliner Selbsthilfe-Kontaktstellen, Selko e.V., die Landesvereinigung Selbsthilfe e.V. und der Paritätische Wohlfahrtsverband, Landesverband Berlin haben ein Papier mit Hinweisen für Selbsthilfegruppen und -organisationen entwickelt.

Diese beruhen auf der aktuellen Infektionsschutzverordnung des Landes Berlin. In dem Papier finden Sie wichtige Auszüge der neuen Infektionsschutzverordnung, die seit Samstag, den 27.06.2020 gilt, sowie Hinweise der Verbände. Hier finden Sie den Link:

https://www.sekis-berlin.de/fileadmin/user_upload/Selbsthilfe_in_Zeiten_von_Corona.pdf

Stand 26. Juni 2020

Bei Fragen oder Anmerkungen können Sie sich gerne an uns wenden.

Projektleitung SEKIS/Geschäftsführung Selko e. V.

SEKIS – Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle Berlin

Bismarckstrasse 101 (Eingang über Weimarer Straße), 10625 Berlin Charlottenburg

Tel 030 890 285 37

wassink@sekis-berlin.de

www.sekis.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Wir sind wieder da!

Seit Mitte Mai haben die Berliner Selbsthilfe Kontaktstellen nach und nach wieder ihre Türen für Selbsthilfegruppen und Beratungen geöffnet. Inzwischen sind alle Kontaktstellen wieder auf. Weiterhin sind jedoch die Hygiene- und Schutzmaßnahmen zu beachten, aus denen sich Einschränkungen bzw. Bedingungen für Gruppentreffen, Beratungen und Veranstaltungen ergeben können.

Wichtig: Bitte nehmen Sie vor dem Besuch einer Gruppe zunächst Kontakt zu Ihrem*r Gruppensprecher*in oder den Mitarbeiter*innen der Selbsthilfe Kontaktstelle auf! Für Beratungen melden Sie sich bitte vorab telefonisch oder per Mail in Ihrer Selbsthilfe Kontaktstelle an.

Hier erhalten Sie durch Klick auf Ihren Bezirk weitere Informationen zur aktuellen Situation:

www.sekis.de/selbsthilfe/kontaktstellen

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE ONLINE

Online- und Telefon-Angebote der Selbsthilfe

Online-Angebote der Selbsthilfe in Berlin finden Sie hier:

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

Datenschutz auch in Krisenzeiten nicht vergessen

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

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE ONLINE

Online-Gesprächsgruppen für Angehörige von Krebskranken

Ihr Partner oder Ihre Schwester ist an Krebs erkrankt und Sie fühlen sich hilflos oder sind traurig, manchmal auch wütend. Sie dürfen darüber reden und sich Rat bei Anderen holen. In der Gesprächsgruppe treffen Sie auf Menschen, die sich in einer ähnlichen Lebenssituation wie Sie befinden oder sogar das gleiche Problem haben. Das heißt, hier werden Sie ernst genommen und verstanden und können darauf aufbauend Strategien zur Bewältigung erarbeiten. Die Gruppe trifft sich alle 14 Tage in einer Videokonferenz. Die Zugangsdaten werden von uns rechtzeitig bekannt gegeben.

Start: Montag, 12. Oktober 2020

Turnus: montags, 17:30 - 19:30 Uhr, 14-täglich, 10 Termine

Ort: Online-Sitzung

Leitung: Elisa Matos May, Verhaltenstherapeutin, systemische Naturtherapeutin i. A.

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

Telefon: 030 - 283 24 00 -

E-Mail: info@berliner-krebsgesellschaft.de

Website: www.berliner-krebsgesellschaft.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE ONLINE

Online-Veranstaltungen der Deutschen Huntington-Hilfe

Regelmäßige Online Treffen für Angehörige/Partner*innen

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

Es gibt viel Zeit zum Kennenlernen und Austausch.

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

Bei Interesse bitte per E-Mail anmelden: m.winkelmann@dhh-ev.de

Nächster Termin: Freitag, 4. September 2020

Online-Treffen der jungen Leute finden wieder ab September statt

Die Aktiven der DHH Jugend freuen sich auf ein Wiedersehen/Kennenlernen mit anderen jungen Leuten aus Huntington-Familien (bis 35 Jahre)

am Sonntag, 6. September 2020 ab 18:30 Uhr.

Anmeldung bzw. wer in der Zwischenzeit Fragen hat, erreicht uns unter jugend@dhh-ev.de

EHDN2020 - Virtual Bridging Event

Alle Freunde des EHDN sind herzlich zum „EHDN2020 - Virtual Bridging Event“ am

Freitag, 11. September 2020 von 14 bis 18:15 Uhr eingeladen.

Programm siehe: <http://www.euro-hd.net/html/disease/huntington/pubdocs/programme-ehdn2020-virtual-bridging-event.pdf>

Bitte melden Sie sich vorher an: https://zoom.us/webinar/register/WN_tYC0e0yfQie28s0sSY0aAg

Nach der Registrierung erhalten Sie eine Bestätigungs-E-Mail mit Informationen zur Teilnahme.

Ansprechpartner bei Fragen: ehdn2020@euro-hd.net

Dieses Online Seminar ist offen für alle, d. h. Mitglieder der Deutschen Huntington-Hilfe und alle Interessierte. Eine Aufzeichnung sowie Bereitstellung der Unterlagen ist in Klärung.

Eine Übersicht aller DHH Online Seminare inkl. Links zu den Aufzeichnungen und Unterlagen steht auf der DHH-Webseite zur Verfügung: <https://dhh-ev.de/online-seminare>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Corona-Selbsthilfe in den Anfängen

Betroffene wollen wahrgenommen werden und sich vernetzen

Viele Menschen sind von der Corona-Pandemie betroffen:

Etliche sind an Covid-19 erkrankt und haben auch Monate nach der Infektion noch Beschwerden. Andere sind durch die Pandemie zum Beispiel in wirtschaftliche Not geraten.

Wie machen Betroffene auf ihre Situation aufmerksam, wie tauschen sie sich bislang aus?

Die NAKOS hat dazu recherchiert und dokumentiert die Ergebnisse in dieser Momentaufnahme vom Juli 2020.

Eine Frau hält ein Schild in die Kamera, darauf steht: „Woche 14. Kurzatmigkeit, erhöhter Puls, Brustschmerzen, Müdigkeit ...“. Weitere Personen tauchen im Bild auf, alle haben Schilder in den Händen, alle haben diese mit ähnlichen Angaben beschrieben. Dazu setzt eine Stimme ein: „Wir sind alle Mitglieder eines Vereins, dem sich niemand anschließen wollte.“ Das englischsprachige Video macht auf die Situation derjenigen aufmerksam, die an Covid-19 erkrankten, überlebten – aber auch nach Wochen oder Monaten verschiedene Beschwerden haben. Sie seien „Tausende und Abertausende“. Zu sehen ist das ergreifende Video auf der Internetseite LongCovidSOS.org.¹ Vieles, was in dem Video zu hören ist, könnte auch von Menschen gesagt werden, die eine Selbsthilfegruppe ins Leben rufen: „Niemand scheint imstande zu sein, unsere Fragen zu beantworten“, heißt es unter anderem. Oder: „Jede*r von uns hat einen eigenen Weg hinter sich, aber viele von uns fühlen sich aufgegeben, abgewiesen, abgebürstet, ignoriert und widersprüchlich beraten.“ Das Video endet mit dem Aufruf: „Bitte hören Sie unser SOS.“

Covid-19-Langzeiterkrankte rücken in den Blick der Medien

Jede*r zehnte Covid-19-Erkrankte hat vier Wochen nach der Infektion weiter Beschwerden, so eine Studie. Diese Langzeiterkrankten hoffen auf Genesung und, solange diese ausbleibt, von ihren Angehörigen und behandelnden Ärzt*innen mit ihrem Leid ernstgenommen zu werden. Sie rücken zunehmend in den Blick der Fernsehsender und Zeitungen, die einzelne Langzeiterkrankte in ihrer Situation vorstellen.³ Jüngst berichtete etwa die ARD über einen Sportlehrer und Extremsportler ohne Vorerkrankung, der fast vier Monate nach der Infektion immer wieder unter Kreislaufproblemen, Schwindelattacken und Schwächeanfällen leidet.⁴ Die journalistische Genossenschaft RiffReporter hat das Projekt #50Survivors gestartet. 50 ehemalige COVID-19-Patient*innen können dabei „über ihre Erkrankung, die Symptome, über die Reaktionen ihres Umfelds auf die Erkrankung, über Politik, Träume, Sorgen und Ängste“⁵ reden. Die Initiator*innen stellen klar: „Unser Projekt ist journalistisch, nicht mehr und nicht weniger.“⁶ Es geht also um Aufmerksamkeit für die Betroffenen, nicht aber um deren Austausch untereinander.

Mehr dazu in NAKOS Perspektiven

<https://www.nakos.de/data/Online-Publikationen/2020/NAKOS-Perspektive-2020-2.pdf>

Ein Beitrag von Niclas Beier

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Auswertung der Kurzbefragung „Selbsthilfe von zu Hause – (Wie) Geht das?“

Die Corona-Pandemie hat den Alltag der meisten Menschen verändert. Auch die Selbsthilfe ist nach wie vor davon betroffen. Die Berliner Selbsthilfegruppen dürfen sich zu bestimmten Regeln zwar wieder treffen, aber viele Selbsthilfe-Aktive gehören zur Risikogruppe. Das kann zu Unsicherheiten führen. Der Bedarf nach Austausch ist noch größer als zuvor. Gleichzeitig setzt diese neue Situation auch Energien frei. Alternative Wege für den Austausch mit Abstand werden gefunden. Selbsthilfe macht kreativ.

Wie sieht der neue Alltag in der Selbsthilfe aus? Wir haben Berliner Selbsthilfe-Aktive befragt. Etwas über 100 Personen nahmen zwischen Ende April und Ende Juni 2020 an unserer Befragung teil - viele davon in der ersten Hochphase der Corona-Pandemie mit den einhergehenden Einschränkungen. Die Ergebnisse stellen wir nun auf unserer Internetseite www.sekis.de/aktuelles vor und haben sie bereits genutzt, um unsere Angebote in den bezirklichen Selbsthilfe Kontaktstellen an die Bedarfe anzupassen.

Z.B. finden Sie auf www.sekis.de immer aktuelle Informationen und Empfehlungen zu Selbsthilfegruppentreffen bezogen auf die Berliner "Corona-Verordnung". Außerdem bieten wir seit Mai Online-Seminare zu Ihren Wunschthemen an, z.B. am 20. August 2020 wieder zur Durchführung von Video- und Telefonkonferenzen (siehe unten). Infos dazu erhalten Sie unter www.sekis.de/fortbildung. Und natürlich sind wir, die Mitarbeiter*innen in den Berliner Selbsthilfe Kontaktstellen, nach wie vor für Sie da und ansprechbar. Hier finden Sie uns: www.sekis.de/selbsthilfe/kontaktstellen. Rufen Sie uns gern an!

Allen Selbsthilfe-Held*innen, die uns wertvolle Hinweise gegeben und auch während der Kontaktsperre und darüber hinaus miteinander in Kontakt geblieben sind ein großes Dankeschön und unsere aufrichtige Anerkennung!

Passen Sie weiterhin auf sich und aufeinander auf!
Herzliche Grüße von Ihrem SEKIS-Team

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Junge Selbsthilfe

raus:sprechen – Gruppe für junge Menschen

Immer donnerstags 15.00 – 18.00 Uhr

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

هل حالك كئيب؟

اعم لكلذ تهجاوم عي طتسن ان عم لصاوتو توصل ان طع

مساءً قسداسلا ةعاسلا ىتح ءنثلاثلا ةعاسلا نم سيمخ موي لك . عاماً 35 ىتح 18 رمع نم ةعومجم

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

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

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

ابم شدحتن س، انل خادب ام جرخنل، حورلا نم قمعب شدحتن انوعد // ري بعثلا

كذت . علنا اهب شدحتنل ضعب عم تاملكل لصتت، تاملك دجنس // فصولا ي نحن ابمو جاتحن نحن!

إنشطاء نوكنس جراخلل شدحتن امدنع

ةحاسلما اهل كرتنل و اهتيامن لى انراكفأ عم ري سنل، تقولا ذخانل // ري كفتلا

دودح وأ طغض نودب شدحتن و ركفن نحن . قل اطنلال

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

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

Waldstrasse 7, 10551 Berlin

www.waldstrasse7.de

WhatsApp

+49-1781376552 raussprechen@waldstrasse7.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Junge Selbsthilfe

Steo into Motion - Online Sport für junge Menschen nach Krebserkrankung

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

ZEITRAUM: Oktober / November

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Polyneuropathie (PNP)

PNP ist eine Erkrankung der peripheren Nerven und kann sich äußern in: Gangunsicherheit in Folge von Gleichgewichtsstörungen, Fallneigung, Taubheitsgefühl an Händen und Füßen u.a.

Eine neue Selbsthilfegruppe ist offen für alle Betroffenen, die an einem Erfahrungsaustausch interessiert sind.

Nächstes Treffen am 08. September um 14.30 Uhr

Anmeldung unter 030-801 975 14 oder selbsthilfe@mittelhof.org

Selbsthilfe Kontaktstelle Zehlendorf im Mittelhof e.V.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Leben mit Diabetes Typ II in Zehlendorf

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

Lerne Menschen kennen, denen es genauso geht und lass uns gegenseitig unterstützen/motivieren.

Offene Gespräche und Erfahrungsaustausch mit Menschen mit der Erkrankung und in ähnlicher Lebenssituation. Gemeinschaft für Orientierung und mehr Halt im Leben.

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

in der Selbsthilfekontaktstelle Steglitz-Zehlendorf im Mittelhof e.V.

Anmeldung unter **030-801 975 14** oder selbsthilfe@mittelhof.org

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Ess-Störungen Ü40

Warum eine gesonderte Gruppe? Lebensthemen ändern sich im Laufe der Zeit! Zum Glück ;-)

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

Termin 1. und 3. Donnerstag im Monat

Zeit 16:00 - 17:30 Uhr

Ort Perleberger Str. 44 / 10559 Berlin

S E L B S T H I L F E

Im September startet unsere erste Selbsthilfegruppe für

Angehörige von Menschen mit psychischen Krisen auf Englisch

8. September 2020, 12.00 Uhr

Platzhaus auf dem Teutoburger Platz - Prenzlauer Berg

Eine Anmeldung ist erforderlich über:

info@apk-berlin.de oder 030 - 86 39 57 01 oder -03

Talking space for **Friends and relatives of people with psychological crises** in Prenzlauer Berg
Someone dear to you experiences emotional and psychological crises? You're worried about your partner, your sibling, your child, your parent or housemate and about how to help them? You're feeling helpless and you're asking yourself exactly how much you can expect of the other – and of yourself?

We offer a place for open talk and exchange. Here you can talk about everything: your worries, anger and disappointment, your hopes and your fights.

Then every 2nd Tuesday of the month, 12pm

Place: Communal house on Teutoburger Platz, Near U-Senefelderplatz

Landesverband Angehörige psychisch Kranker LV Berlin e.V.

Mannheimer Straße 32, 10713 Berlin

Tel. +49 (30) 863 957 01 | Fax. +49 (30) 863 957 02

info@apk-berlin.de | www.apk-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

S E L B S T H I L F E

F.E.A.R. - Face everything and rise or foreget everything and run.

DU ENTSCHEIDEST!

Der Kampf gegen Ängste und Zwänge ist äußerst kräftezerrend, doch man muß ihn nicht allein kämpfen. Jeder Mensch verdient ein Leben ohne Angst und Zwang.

Ängste und Zwänge sind kein Zeichen von Schwäche. Sie sind Zeichen dafür, dass man unnachgiebig versucht stark zu sein und zu bleiben. Im Leben geht es jedoch nicht nur darum immer zu funktionieren, es geht darum, selbstbestimmt seinen Weg zu gehen.

In der Gruppe sprechen wir offen über individuelle Ängste und Zwänge, die uns im Alltag einschränken und uns an der Selbstentfaltung hindern. Wir suchen im Dialog nach neuen Wegen raus aus der Hilflosigkeit, zurück zu einem autonomen, freien Leben.

Kontakt über SEKIS: selbsthilfe@sekis-berlin.de oder Tel. 030 890 285 38

» [Inhaltsverzeichnis](#)

S E L B S T H I L F E

Selbsthilfegruppe Angst & Panik in Marzahn

Eine Angststörung ist eine einschneidende Erkrankung, welche das Leben unnötig schwer macht. Oftmals können Außenstehende das Gefühl von Panikattacken und Rückzug nicht verstehen. Wir möchten uns in unseren Gruppen von Betroffenen darüber austauschen und

verstanden werden. Uns geht es nicht um Jammern, sondern wir wollen uns gegenseitig Tipps geben, wie wir im Alltag damit umzugehen lernen können. Aktuell haben wir freie Plätze in 2 Gruppen:

jeden Montag um 16:00 Uhr und

jeden Mittwoch um 11:00 Uhr,

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

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

S E L B S T H I L F E

Weitere Teilnehmende gesucht:

Junge Selbsthilfegruppe Depression und (soziale) Ängste in Mitte

jeden Freitag

18.00 - 19.30

Wir suchen Teilnehmer*innen (18 - 35 Jahre) für unsere in der Gründung befindliche Junge Selbsthilfegruppe. Es geht um die Themen Depression und (soziale) Ängste. Oft hängen beide Themen eng miteinander zusammen. Wir möchten uns jede Woche in einem Gruppenraum in Moabit (an der U9) treffen und dort in einem geschützten Rahmen einander zuhören und Erfahrungen austauschen. Gegenseitiges Zuhören und dynamisches aufeinander Eingehen stehen im Vordergrund. Jede*r kann aus eigener Perspektive Anregungen einbringen und so den Möglichkeits-Horizont der anderen erweitern. Interesse? Dann schreib' eine Email an: selbsthilfe-aud@protonmail.com
Das Treffen wird in der Selbsthilfe – Kontakt und Beratungsstelle Berlin Mitte
Perleberger Str. 44 | 10559 Berlin stattfinden.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Offener Treff für Angst und Depression in Pankow

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

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

08.09.2020 - 18 bis 19:30 Uhr (Präsenztreffen)

15.09.2020 - 10 bis 11:30 Uhr (Präsenztreffen)

Vorherige Anmeldung bitte über: offenertreff-kispankow@web.de oder Telefon: 030 49 98 70 910

Fühlen Sie sich auch häufig bedrückt, antriebsarm oder niedergeschlagen? Sie können den normalen Alltag nicht mehr bewältigen? Kennen Sie das Gefühl von Sinnlosigkeit und Leere? Haben Sie spezifische oder unspezifische Ängste? Oder Sie haben schon die Diagnose Depressionen, Burnout, wiederkehrende depressive Episoden, Angst- und Panikstörung oder Phobien? Sie haben vor, Ihre guten Vorsätze sowie Methoden, Strukturen und Gelerntes in Ihren Alltag mitzunehmen, haben aber das Gefühl, es irgendwie nicht allein in die Tat umsetzen zu können? In unserem offenen Treffen können Sie sich informieren, ob eine Selbsthilfegruppe eine Möglichkeit für Sie ist, sich Unterstützung durch Gleichbetroffene zu holen. Die Treffen werden von Betroffenen aus schon langen bestehenden Gruppen begleitet, die Ihnen zuhören und gerne Ihre eigenen Erfahrungen an Sie weitergeben.

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

Kontakt Tel 030 49 98 70 910, kis@hvd-bb.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Gruppe Depressionen U35

Wir suchen weitere Teilnehmer für unsere neue Gruppe zwischen 18 & 35 Jahren. Fühlst Du Dich mit der Depression manchmal mut- und hoffnungslos? Brauchst Du jemanden an Deiner Seite, der Dich versteht? Das ist möglich in einem wöchentlichen Treffen mit uns! In der Selbsthilfegruppe sprechen wir darüber, wie wir mit der Diagnose Depression umgehen und suchen gemeinsam nach Wegen, um trotz der Erkrankung ein möglichst erfülltes Leben führen zu können. Bitte meldet Euch an! Die Gruppe trifft sich jeden Dienstag um 17:45 Uhr in der Selbsthilfekontaktstelle Marzahn-Hellersdorf, Alt Marzahn 59A, 12685 Berlin, Telefon 030/5425103 oder Mail selbsthilfe@wuhletal.de

Kontakt: Tilmann Pfeiffer - Selbsthilfe-, Kontakt- und Beratungsstelle Marzahn-Hellersdorf
Alt Marzahn 59a, 12685 Berlin

Tel.: 030 / 542 510 3

Internet: www.wuhletal.de/Selbsthilfe.html

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Zwei Gruppen in Gründung in Hohenschönhausen

Depression – positiv denken trotz Depression

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

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

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

Kontakt: Tel 030 9621033, Info@selbsthilfe-lichtenberg.de

Wenn Sie teilnehmen möchten, bitten wir um vorherige Anmeldung

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Borderline- Gruppen für Betroffene

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

Termin **Dienstag 20 Uhr, Anmeldung erforderlich!**
Ort KIS Pankow im Stadtteilzentrum Pankow,
 Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin
Kontakt Tel 030 49 98 70 910, kis@hvd-bb.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Gruppengründung

Autismus – Gruppe in Gründung in Pankow

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

Ort KIS Pankow im Stadtteilzentrum Pankow, Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin
Kontakt Tel 030 49 98 70 910, kis@hvd-bb.de
 Anmeldung erforderlich

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Suchtselbsthilfegruppen in der Landesstelle Berlin für Suchtfragen

Selbsthilfegruppen, die sich regelmäßig im Haus der Landesstelle Berlin für Suchtfragen e.V. treffen können Sie hier einsehen: [Download - Gruppenübersicht \(PDF\) »](#)

Informationen zur Anfahrt bekommen Sie [hier](#).

Unter Einhaltung bestimmter Raum- und Hygieneregeln finden wieder Treffen von Selbsthilfegruppen in unserem Haus statt.

Landesstelle Berlin für Suchtfragen e.V.

Gierkezeile 39, 10585 Berlin
 Tel.: 030 - 34 38 91 60 - Fax: 030 - 34 38 91 62
 Mail: info@landesstelle-berlin.de
 Öffnungszeiten Di: 14:00 Uhr - 17:00 Uhr | Do: 11:00 - 15:00 Uhr und nach Terminvereinbarung

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Stammtisch Junge Selbsthilfe wieder als reale Begegnung

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

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

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

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

Das Café ist barrierefrei. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

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

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

Der Stammtisch Junge Selbsthilfe ist eine Initiative des Projekts Junge Selbsthilfe Berlin-Mitte / StadtRand gmbH junge-selbsthilfe@stadtrand-berlin.de

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Junge Selbsthilfe

Gruppenneugründung „Drink gespiked?“, Berlin

Gründungsort und Termin noch offen

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

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

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

Wenn du dich angesprochen fühlst und dich mit anderen jungen Frauen über ihre Erfahrungen austauschen willst, schreib uns einfach an. Wir wollen euch einen offenen Raum zum Sein, Reden und Stärken geben.

Hannah und Sophia

per Mail: dinkgespiked@gangway.de

oder auf Instagram: #drink_gespiked

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Junge Selbsthilfe

Angehörigen-Stammtisch von MS Betroffenen

2. Freitag im Monat

18.00 – 20.00Uhr | Start: 11.09.2020

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

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

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

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

Anmeldung bitte per Mail:

angehoerigenstammtisch@gmx.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Regelmäßige Gruppen-Termine bei Mann-o-Meter

Dienstags

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

Mittwochs

18:00-20:00 Jungschwuppen Mittwochclub - schwule Jugendgruppe 14-29jährige „Mit einer Tasse Kakao durch den alltäglichen schwulen Wahnsinn“

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

Freitags

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

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

20:00-22:00 Romeo & Julius - schwule Jugendgruppe 14-29jährige [Themen siehe Kalender]

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

Samstags

14:00-18:00 50+ offene Freizeitgruppe für schwule und bisexuelle Männer ab 50 (1. + 3. Samstag im Monat) [Themen siehe Kalender]
Mann-O-Meter e.V. - Berlins schwuler Checkpoint
Bülowstr. 106 - 10783 Berlin
Tel. 030-216 80 08 Fax 030-215 70 78 www.mann-o-meter.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PROJEKTE

Neue Tanz-Videos von IntoDance

Wer Lust hat, sich trotz Einschränkungen zu bewegen: Es gibt neue Tanz Videos von IntoDance auf unseren YouTube Kanal! IntoDance richtet sich primär an Menschen, die **chronische Erkrankungen wie Multiple Sklerose oder Parkinson** haben. Das Ziel ist es, Menschen an Tanz heranzuführen, die auf Grund ihrer Erkrankung nur erschwerten Zugang zu dieser Kunstform bekommen. IntoDance hat spezielle Trainings und Workshops entwickelt, deren Aufbau auch Menschen mit krankheitsbedingten Beeinträchtigungen eine Teilnahme ermöglicht. Hier werden neben der Schönheit und Theatralik von Tanz auch Techniken und Methoden integriert die Dehnung, Kraft und Ausdauer der Tanzenden fördern. Das Tanztraining setzt ganzheitlich an und bewirkt bei vielen Teilnehmenden, dass krankheitsbedingte Symptome gemildert werden. Machen Sie einfach mal mit! Der Kanal ist hier zu finden:

https://www.youtube.com/playlist?list=PL_ttoYu7kQWzfyftPHFL_4-3U-lvYmZwx

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PROJEKTE

Junge Selbsthilfe

Record Release: Musikvideo „Zusammen“ ist da!

In Kooperation mit der SHK Berlin Mitte und dem SEKIZ Potsdam ist eine Neuproduktion des Selbsthilfesongs „Zusammen“ entstanden. Durch großzügige Förderungen war es uns möglich, ein noch professionelleres Musikvideo zum Song zu produzieren. Gedreht wurde auf der Dahme in Köpenick auf einem Floß. Ein tolles Video ist entstanden. Es zeigt unter anderem, wie der Besuch einer Selbsthilfegruppe die innere Welt zum Positiven hin verändern kann.

Unter folgendem Link ist der Song ab 21. August um 15uhr bei Youtube zu sehen.

https://youtu.be/pf3CFI2FG_Q

Das Sekiz die SHK Mitte, der Musiker Rhobbin und alle Teilnehmende des Videos wünschen viel Spaß beim Anschauen.

Für Fragen und Rückmeldungen ist Anja Breuer vom Projekt Junge Selbsthilfe Berlin erreichbar per Mail:

telefonisch unter 030 394 63 64

oder über Instagram [#jungeselbsthilfeberlin](https://www.instagram.com/jungeselbsthilfeberlin)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PROJEKTE

Junge Selbsthilfe

Theater der Verrückten & Young rebels

für junge Menschen zwischen 15 und 35 Jahren

Wir sind krisenerfahrene Menschen, die künstlerisch tätig werden gegen jede Form der Unterdrückung, Benachteiligung und Stigmatisierung von Menschen mit persönlichen, psychischen und politischen Problemen. Wir machen uns und unsere Konflikte zum Gegenstand. Das Ergebnis diskutieren wir offen mit unserem Publikum und geben diesem die Möglichkeit Veränderungen zu erproben (Forumtheater).

Unsere Ziele sind Vielfalt, Genesung und eine offene, demokratische und solidarische Gesellschaft.

Das „Theater der Verrückten“ gehört offiziell zur Selbsthilfeorganisation Netzwerk Stimmenhören e.V.

Die erwachsene Gruppe probt seit dem 8. Mai mit einem „Distanztraining“ als Veranstaltung der öffentlichen Gesundheitsfürsorge“ an der frischen Luft im Treptower Park.

Mit den „Young Rebels“ wollen wir eine Kooperation mit anderen Trägern der Jugendhilfe bzw.

Jugendarbeit anzetteln. Dafür suchen wir junge Menschen. Stimmenhörer*innen sind willkommen, teilnehmen kann jede/r (auch ohne Stimmen).

Anmeldung: antczack@gmail.com

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Wir suchen Spieler*innen mit chronischen Erkrankungen jeglicher Art

Für die Theaterproduktion „We should be heroes“ *(Arbeitstitel) suchen wir, das Ensemble „**die sTrotzenden**“, neue Schauspieler*innen und Musiker*innen. Wir sind Spieler*innen mit chronischen Erkrankungen jeglicher Art und jeden Alters oder Menschen, die indirekt (also durch Freund*innen oder Partner*innen) von einer chronischen Erkrankung betroffen sind.

Wir treffen uns jeden Donnerstag von 17:00 - 20:00 Uhr (Ferien ausgenommen),

um bis zum Ende des Jahres das selbstentwickelte Theaterstück zur Premiere zu bringen. Aktuell proben wir draußen nahe dem Alexanderplatz, sobald es wieder möglich ist im Theaterhaus Mitte. Bisher haben wir die Projekte „In der Nähe des Feuers“ und "Salus Magnus" auf die Bühne gebracht. Das Projekt wird von Paradise Garden betreut.

Bei Interesse kontaktiert einfach unseren Regisseur Jens Vilela Neumann unter paradisegardenproductions@gmail.com.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Deutsche Alzheimer Gesellschaft

App „Alzheimer & YOU - den Alltag aktiv gestalten“

Die App „Alzheimer & YOU – den Alltag aktiv gestalten“ bietet Tipps für einen aktiven Alltag von Menschen mit Demenz. Sie ist für Angehörige entwickelt worden, die immer wieder nach kreativen Ideen zur Alltagsgestaltung suchen.

So funktioniert die App: In der App finden Sie zahlreiche Tipps zur Alltagsgestaltung, die nach verschiedenen Kategorien wie Freizeit, Haushalt und Garten, Mobilität, Wohnraum, Ernährung, Wohlbefinden oder Vorsorge sortiert und mit Bildern illustriert sind.

Damit Nutzung und Ansprache etwas persönlicher sind, kann der Vorname des Demenzerkrankten oder ein beliebiger Vorname eingetragen werden. Alle Tipps werden entsprechend individualisiert. Tipps, die für den Eigengebrauch besonders gut passen, können als Favoriten gekennzeichnet werden – so erhalten Sie eine individuelle Liste für den schnellen Überblick und Zugriff. Zusätzlich können Nutzerinnen und Nutzer der App eigene Tipps einreichen. Diese Vorschläge werden von der Redaktion geprüft bzw. bearbeitet und für die Öffentlichkeit freigeschaltet. So wird die Liste der Tipps mit der Zeit immer umfangreicher und vielfältiger.

Zusätzlich enthält die App auch ein kurzes Wissensquiz zum Thema Demenz sowie alle wichtigen Informationen zur Arbeit der DAzG:

Kontakte: Alzheimer-Telefon, Foren, regionale Beratungs- und Anlaufstellen, Informationen zu Kongressen und Tagungen sowie den DAzG-Publikationen, Informationen zu aktuellen Projekten.

So können Sie die App installieren

Installation auf dem iPhone/iPad:

Rufen Sie den App Store von Apple auf und geben Sie bei Suche die Begriffe „Alzheimer & YOU“ ein.

Wählen Sie die App aus der Trefferliste aus. Tippen Sie auf den Button „Laden“ und „Installieren“, wenn Sie die App auf Ihrem Gerät nutzen möchten.

Link zum App Store: [„Alzheimer & YOU - Den Alltag aktiv gestalten“](#)

Installation auf einem Android-Smartphone/Tablet:

Rufen Sie Google Play auf und geben Sie bei Suche die Begriffe „Alzheimer & YOU“ ein. Wählen Sie die App aus der Trefferliste aus. Tippen Sie auf den Button „Installieren“, wenn Sie die App auf Ihrem Gerät nutzen möchten.

Link zum Google Play Store: [„Alzheimer & YOU - Den Alltag aktiv gestalten“](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Silbernetz organisiert sich neu

„Jedes Baby kehrt irgendwann der Hebamme den Rücken“, sagt Silbernetz-Gründerin Elke Schilling. „Wir haben Laufen gelernt.“ Die erste Vorsitzende des Vereins Silbernetz, der nun neben dem Silbertelexfon auch die Geschäftsstelle übernimmt, will auch in Zukunft das Gesicht von Silbernetz in der Öffentlichkeit bleiben. Die Organisation will sie jedoch anderen überlassen, beispielsweise der neuen Leiterin Celeste Copes. Die hat zuletzt in der renommierten Agentur Ressourcenmangel Erfahrungen gesammelt und wird ab dem 15. September das soziale Start-Up Silbernetz neu gestalten. Großer Dank gilt dem HVD, der Silbernetz

bisher unterstützt hat.

Für Silbernetz ist der [Silbernetz-Kongress](#) am 12./13. November die nächste große Aufgabe: Dort will der Verein ein bundesweites Netzwerk gegen Einsamkeit aufbauen. Bundesgesundheitsminister Jens Spahn wird das Grußwort sprechen.

Was ist Silbernetz und das Silbertelefon-einfachmalreden?

Vertraulich. Kostenfrei. 14 Stunden am Tag, rund um die Woche. Tel.: 0800 4 70 80 90. Für vereinsamte oder isolierte ältere Menschen. Silbernetz e.V. und der Humanistische Verband Berlin-Brandenburg KdöR betreiben in Kooperation das Projekt Silbernetz. Silbernetz bahnt vereinsamten Älteren einen Weg aus der Isolation. Es ermöglicht anonyme Kontaktaufnahme, den schrittweisen Wiederaufbau persönlicher Verbindung sowie die Vernetzung zu zahlreichen Angeboten für ältere Menschen in ihrem Umfeld und ihrer unmittelbaren Nachbarschaft.

Seit dem Start gab es über 19.000 Gespräche und etwa dreimal so viele Anrufversuche. Das „Silbertelefon-einfachmalreden“ ist 14 Stunden täglich und rund um die Woche von 8.00 Uhr morgens bis 22.00 Uhr erreichbar.

Zu den weiteren Angeboten von Silbernetz zählen neben dem „Silbertelefon-einfachmalreden“ die „Silbernetz-Freundschaft“ und die „Silberinfo“. Bei der „Silbernetz-Freundschaft“ vermittelt Silbernetz eine Silbernetz-Freundin oder einen Silbernetz-Freund, die/der einen älteren Menschen regelmäßig anruft – zuverlässig und einmal die Woche für etwa eine Stunde. Aktuell sind 70 Silbernetz-Freund_innen vermittelt. Die „Silberinfo“ liefert bei Bedarf Informationen über Angebote in der Nachbarschaft, professionelle Hilfe und neue Kontakte.

Silbernetz e.V.

Initiatorin: Elke Schilling | Telefon: 030 2354 4821 | E-Mail: kontakt@silbernetz.de

Wollankstr. 97 | 13359 Berlin

www.silbernetz.org

» [Inhaltsverzeichnis](#)

BERATUNG DER SELBSTHILFE FÜR DIE SELBSTHILFE

Die Sozialberatung bei SEKIS findet ab Juni wieder in der Kontaktstelle statt

Anmeldung erforderlich

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

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

Um Wartezeiten zu vermeiden, vereinbaren Sie bitte einen Termin!

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

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

BERATUNG DER SELBSTHILFE FÜR DIE SELBSTHILFE

Peer-Beratung - Menschen mit Krisenerfahrung beraten Menschen in Krisen

(per Telefon, Video-Chat oder persönliche Beratung)

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

Unser Gesprächsangebot für Erkrankte und Angehörige umfasst:

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

Kontakt: Peer-Beratung per Telefon oder Video-Chat

nach vorheriger Vereinbarung über peerberatung-kis@hvd-bb.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung Treptow-Köpenick

Die EUTB stellt sich vor

Im Zuge der Reformierung des Bundesteilhabegesetzes (BTHG) wurden bundesweit über 500 neue Beratungsstellen installiert, die Menschen mit (drohender) Behinderung zu allen Fragen rund um das Teilhabe und Rehabilitation zur Seite stehen. In dieser Infoveranstaltung haben die Berater*innen die wichtigsten Beratungsinhalte, zum Beispiel zu den Themen persönliches Budget und Neuerungen in der Eingliederungshilfe, zusammengefasst, um Sie auf den aktuellen Stand der Umsetzung des BTHG zu bringen, informieren wir Sie gern.

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

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Projekt des knw Kindernetzwerk e.V.

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

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

info@kindernetzwerk.de oder 06021/ 454400.

Die Profile der einzelnen Beraterinnen sowie weitere Infos zum Projekt sind auf www.kindernetzwerk.de zu finden. Gerne stehe ich Ihnen für Rückfragen zur Verfügung.

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

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Soziale Beratung für Rheumakranke auch telefonisch

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

Mariendorfer Damm 161a - 12107 Berlin

Wir geben Beratung zu allen Themen, die sich bei rheumatischen Erkrankungen ergeben, unter anderem ambulante und stationäre Versorgung, Teilhabe am Arbeitsleben, medizinische Rehabilitation, Schwerbehinderung, Erwerbsminderung, Pflegeleistungen, finanzielle Hilfen und Selbsthilfemöglichkeiten. In einem persönlichen oder telefonischen Gespräch nehmen Sozialarbeiter*innen sich Zeit, Ihre Situation individuell und ganzheitlich zu betrachten und entwickeln mit Ihnen gemeinsam Lösungsmöglichkeiten zu Problemen Ihrer aktuellen Lebenssituation.

Telefon: 030 – 32 290 29 50

Fax: 030 – 32 290 29 39

E-Mail: beratung@rheuma-liga-berlin.de

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Behinderten-Beauftragter fordert mehr für Barrierefreiheit in Arztpraxen zu tun

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

In einer heute veröffentlichten gemeinsamen Erklärung kritisieren sie, dass die Kassenärztliche Vereinigungen ihrem Sicherstellungsauftrag zur barrierefreien vertragsärztlichen Versorgung nicht nachkommen. Dabei gehe es um die seit gut sieben Monaten existierende Verpflichtung im Sozialgesetzbuch V, dass die Kassenärztlichen Vereinigungen die Versicherten im Internet in geeigneter Weise bundesweit einheitlich über die Sprechstundenzeiten der Vertragsärzte und über die Zugangsmöglichkeiten für Menschen mit Behinderungen zur Versorgung informieren. Dieser Verpflichtung als Teil des vertragsärztlichen Sicherstellungsauftrags kämen sie bislang „nicht in angemessener Weise“ nach. Dadurch sei das Recht auf freie Arztwahl für Menschen mit Behinderungen nach wie vor nur eingeschränkt umsetzbar. In der Erklärung fordern sie Bundesgesundheitsminister Jens Spahn (CDU) und die Selbst-

verwaltung dazu auf, in der Vergütung für ärztliche und therapeutische Leistungen eine bessere Honorierung für barrierefreie Angebote und eine Kürzung für nicht barrierefrei zugängliche Angebote vorzusehen. Zudem müsse der Gesetzgeber endlich dafür sorgen, dass alle Arztpraxen barrierefrei erreichbar seien. Eigentümer müssten gesetzlich dazu verpflichtet werden, bereits bestehende Arztpraxen barrierefrei umzugestalten.

Links zum Thema

[Gesundheitssektor: Barrierefreiheit lässt zu wünschen übrig](#)
[Behindertenvertreter mahnen rascheren Barriereabbau an](#)

Quelle: [aerzteblatt.de](#) - Freitag, 7. August 2020

» [Inhaltsverzeichnis](#)

B A R R I E R E F R E I H E I T

Wege in die Beschäftigung durch Inklusion

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

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

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

www.wbiberlin.de

KOPF, HAND + FUSS gGmbH

c/o TUECHTIG – Raum für Inklusion

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

Tel +49 170 73 68 477

Fax +49 30 83 21 66 41

Mail lohmeier@kopfhandundfuss.de

Internet www.kopfhandundfuss.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

B A R R I E R E F R E I H E I T

Infos über Selbsthilfe in Gebärdensprache

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

<https://www.youtube.com/channel/UCgCCxfZ7rFIXEWW6HTwHpGQ/>

Infos zu Corona in verschiedenen Sprachen

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

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Medizinischer Dienst bemängelt Aufklärung von Patienten über Corona-Antikörper-Tests

Berlin – Patienten werden in Arztpraxen oft nur unzureichend über die Bedeutung und Aussagekraft eines Antikörpertests auf SARS-CoV-2 aufgeklärt. Zu diesem Schluss kommt der Medizinische Dienst des Spitzenverbandes Bund der Krankenkassen ([MDS](#)) auf der Basis einer heute präsentierten Versichertenbefragung.

In einer stichprobenartigen Recherche des MDS von 50 ärztlichen Praxen Ende Juli 2020 boten mehr als die Hälfte der Praxen auf ihren Webseiten SARS-CoV-2-Antikörpertests an.

Immerhin sechs Prozent der 6.854 befragten Versicherten gaben an, nach einem Antikörper-Test selbst gefragt zu haben, oder er ist ihnen in der Arztpraxis angeboten worden – gut drei Prozent der Befragten ließen einen Antikörpertest durchführen.

Drei von zehn Patienten wurden laut Befragung über die bestehenden Ungenauigkeiten der Tests gar nicht informiert, knapp die Hälfte erfuhr nach eigener Auskunft nichts über die Möglichkeit falsch positiver Ergebnisse. Ein Viertel der Befragten erhielt keine Informationen, ob ein positives Testergebnis auf eine Immunität hinweist und wie lange diese Immunität möglicherweise anhält.

Wie der MDS betont, bedeute ein positiver Antikörpertest nicht zwingend, dass eine SARS-CoV-2-Infektion vorlag. 37 vom Team des [IGeL-Monitors](#) zu Rate gezogene Studien und sieben Übersichtsarbeiten seien insgesamt zu dem Schluss gekommen, dass die Tests vor allem hinsichtlich falsch positiver Ergebnisse kritisch zu sehen sind. Die Frage einer aus dem Vorliegen von Antikörpern resultierenden Immunität sei wissenschaftlich zudem noch nicht geklärt.

Quelle: *Ärzteblatt-Dienstag, 25. August 2020*

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Bundespsychotherapeutenkammer: Krankengeldmanagement der Kassen kritisch

Die Krankenkassen haben ein ökonomisches Interesse daran, ihre Ausgaben für Krankengeld zu verringern. Diesem Ziel können berechtigte Anliegen der Patienten entgegenstehen. Darauf hat Dietrich Munz, Präsident der Bundespsychotherapeutenkammer ([BPTK](#)), hingewiesen. Konkreter Anlass: Die FDP-Fraktion im Bundestag hatte nachgefragt, welche Informationen der Bundesregierung zum Krankengeldmanagement der Krankenkassen bei psychisch kranken Menschen vorliegen.

Nach den von den Aufsichtsbehörden zur Verfügung gestellten Informationen seien in den Jahren 2017, 2018 und 2019 lediglich vereinzelt Versichertenbeschwerden über das Krankengeldfallmanagement an einzelne Aufsichtsbehörden herangetragen worden, so die [Antwort der Bundesregierung](#).

„Das ist nicht die ganze Wahrheit“, betonte Munz. So zeige sich in den Beratungen der Unabhängigen Patientenberatung Deutschland (UPD) ein anderes Bild. In ihren Jahresberichten stelle die UPD immer wieder fest, dass eines ihrer wichtigsten und strittigsten Beratungsthemen das Krankengeld ist.

Links zum Thema

[Antwort der Bundesregierung](#)

[Psychotherapie: FDP kritisiert Einmischung der Krankenkassen](#)

[Lücke beim Krankengeld offenbar erfolgreich geschlossen](#)

[Psychotherapeuten prangern Einmischung der Kassen in laufende Therapien an](#)

Oft würden Versicherte mit vermeintlich kurzen Fristen unter Druck gesetzt, in vielen Fällen enthielten die Schreiben der Krankenkassen auch keine Rechtsbehelfsbelehrung. Nicht wenige Versicherte würden aber die ihnen gesetzlich zustehenden Fristen nicht kennen und hätten auch nicht die Kraft, sich mit solchen Schreiben auseinanderzusetzen. „Die Bundesregierung sollte zur Kenntnis nehmen, dass die Beratungen von Krankenkassen im Wettbewerb nicht immer im Interesse der Versicherten sind“, so Munz.

Quelle: *aerzteblatt.de - Dienstag, 25. August 2020*

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Patientenleitlinie informiert über Adipositaschirurgie

Eine neue Patientenleitlinie „Chirurgie der Adipositas und metabolischer Erkrankungen“ soll Menschen unterstützen, die an einer Adipositas erkrankt sind und eine Operation erwägen.

Herausgeber der bei der Arbeitsgemeinschaft der wissenschaftlichen medizinischen Fachgesellschaften ([AWMF](#)) erschienenen Patientenleitlinie ist das „Integrierte Forschungs- und Behandlungszentrum ([IFB](#)) Adipositas-erkrankungen“ in Leipzig. Grundlage der Publikation ist die ärztliche S3-Leitlinie „Chirurgie der Adipositas und metabolischer Erkrankungen“.

„Die Erstellung dieser Patientenleitlinie erfolgte im Rahmen der Förderung des IFB Adipositas-Erkrankungen durch das Bundesministerium für Bildung und Forschung“, berichten die Autoren. Der Verband der Diabetes-Beratungs- und Schulungsberufe in Deutschland ([VDBD](#)) hat die Leitlinie „als fachlich fundierte und verständliche Orientierungshilfe für Betroffene und Angehörige“ begrüßt.

In der Adipositas-Chirurgie kommen mehrere unterschiedliche Operationsverfahren zum Einsatz – vom einfachen Magenband, das von außen um den Magen gelegt wird und das Magenvolumen verringert, über eine operative Verkleinerung des Magens bis hin zu komplexeren Bypass-Eingriffen, die den Nahrungsbrei um den Magen und Teile des Dünndarms herumleiten und so die Aufnahme von Nährstoffen begrenzen.

zum Thema

[Patientenleitlinie „Chirurgie der Adipositas und metabolischer Erkrankungen“](#)

Quelle: *Ärzteblatt* - 27. August 2020

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PATIENTENINTERESSEN

Flyer informiert in Leichter Sprache zu chronischen Rückenschmerzen

Das Ärztliche Zentrum für Qualität in der Medizin ([ÄZQ](#)) hat zusammen mit Special Olympics Deutschland ([SOD](#)) zum Thema chronische Rückenschmerzen eine Patienteninformation in Leichter Sprache veröffentlicht.

Sie erklärt die Erkrankung einfach und verständlich. Die Informationen sind trotzdem wissenschaftlich fundiert und basieren auf den Patienteninformationen, die das ÄZQ generell anbietet. Zum Thema chronische Rückenschmerzen erfahren die Leser, welche Untersuchungs- und Behandlungsmöglichkeiten es für die anhaltenden Rückenschmerzen gibt. Ein Fokus liegt auf den multimodalen Behandlungsprogrammen. Außerdem erhalten Betroffene viele Hinweise auf Hilfsangebote und bekommen praktische Tipps zum Umgang mit den Beschwerden. Dabei haben die Autoren spezielle Regeln auf gestalterischer und sprachlicher Ebene berücksichtigt. Denn die Patienteninformation richtet sich speziell an Menschen mit Behinderungen, eingeschränkter Lesekompetenz oder geringem Sprachverständnis. Auch Ältere oder Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen können laut ÄZQ von den Texten profitieren.

Die neue Patienteninformation ergänzt das bestehende Angebot in Leichter Sprache, zu dem die Themen plötzliche Rückenschmerzen, Asthma, Lebererkrankungen, Angststörungen, Essstörungen, Depression, Diabetes Typ 2, Hautkrebs sowie Arztbesuch gehören.

Die Informationen in Leichter Sprache können direkt auf dem Rechner, Smartphone oder Tablet gelesen werden. Dafür stehen sie in Textform bereit. Für Praxisteam, Behindertenhilfe und andere Multiplikatoren stehen die Texte auch im PDF-Format zur Verfügung. So können sie diese bei Bedarf ausdrucken, auslegen oder gezielt weitergeben.

Links zum Thema

[Patienteninformation in Leichter Sprache](#)

[Neurostimulator lindert chronische Rückenschmerzen](#)

[Rückenschmerzen weiter häufigster Grund für Fehlzeiten](#)

[Chronische Rückenschmerzen: Mehr als jeder Sechste betroffen](#)

Quelle: *aerzteblatt.de* - Freitag, 21. August 2020

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PATIENTENINTERESSEN

Berliner Krankenhausverzeichnis überarbeitet

„Das neue Berliner Krankenhaus Verzeichnis hilft Patienten, Angehörigen und Ärzten, das passende Krankenhaus zu finden – einfach, aktuell und auf Qualitätsdaten basierend

Für Patienten, Angehörige und Ärzte gibt es jetzt die neu aufgesetzte, interaktive, offizielle Website der Berliner Krankenhäuser, die bei der Suche nach einer geeigneten Klinik unterstützt:

www.berliner-krankenhausverzeichnis.de.

Die Website verfügt über intelligente und interaktive Suchfunktionen, die schnell zu den gewünschten Informationen über ein Krankenhaus führen. Alle wichtigen Daten werden auf einen Blick leicht verständlich dargestellt, Details wie Qualitätsergebnisse der medizinischen Versorgung der Berliner

Krankenhäuser sind mit wenigen Klicks zu finden. Die Plattform kann tagesaktuell angepasst werden, ist werbefrei, neutral und unterscheidet sich dadurch maßgeblich von den meist kommerziellen Krankenhaus-Suchportalen.

Vielfältige und schnelle Suchfunktionen

Kernstück der neuen Website sind die vielfältigen und schnellen Suchfunktionen. Nutzer können dabei nach verschiedensten Kriterien suchen: von der Ortsangabe oder Postleitzahl über Erkrankungen, medizinische Geräte, Kriterien der Barrierefreiheit bis hin zu Zimmerausstattung und Angeboten für Kinder. Eine interaktive Grafik ermöglicht eine optische Suche nach Organen bzw. Körperregionen. Auch Menschen mit Sehbeeinträchtigungen können das Verzeichnis nutzen; die barrierefreie Suche ist mit einem Screenreader zu bedienen. Das Berliner Krankenhaus Verzeichnis inklusive der Suche nach Krankheiten und Behandlungen ist außerdem deutsch- und englischsprachig.

Verständliche Darstellung der medizinischen Qualität

Eine weitere Besonderheit ist die Darstellung von Qualitätsergebnissen der medizinischen Versorgung bei häufigen Behandlungen wie Einsatz eines künstlichen Hüft- oder Kniegelenkes, Herzoperationen oder Geburtshilfe. Nutzer können anhand von leicht verständlichen Diagrammen ablesen, wie ein Krankenhaus im Vergleich zum Bundesdurchschnitt abschneidet. Grundlage dafür bilden Daten aus der sogenannten datengestützten einrichtungsübergreifenden Qualitätssicherung – einem gesetzlich kontrollierten Verfahren, das alle Krankenhäuser anwenden müssen."

Quelle: Pressemitteilung der BKG Berliner Krankenhausgesellschaft vom 10. Juni 2020.

Bitte um Mitarbeit an die Selbsthilfe

In die Suchfunktion des Krankenhausverzeichnisses ist auch der umfangreiche Katalog von **Kriterien zur Barrierefreiheit** aufgenommen worden, der in den Qualitätsberichten abgebildet wird.

Damit ist eine zentrale Forderung der Selbsthilfe- und Betroffenenverbände aufgenommen worden.

<https://www.berliner-krankenhausverzeichnis.de/app/suche/barrierefrei>

Wichtig wäre nun für die Patient:innen und Menschen mit Behinderung, **dass diese Funktion auch getestet wird und Rückmeldungen für die Weiterentwicklung solcher Funktionen gesammelt werden.**

Solche Rückmeldungen können z.B. an die **Arbeitsgruppe "Barrierefreiheit im Gesundheitswesen Berlin"** bei der Patientenbeauftragten für Berlin weitergegeben werden:

patientenbeauftragte@senGPG.berlin.de

Kontakt: Karin Stötzner und Gerlinde Bendzuck LV Selbsthilfe

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2020

Schrittweise Wiederaufnahme unserer Fortbildungsveranstaltungen

Liebe Aktive in der Selbsthilfe,

Im Zuge der Corona-Maßnahmen, waren wir bemüht einige der Veranstaltungen als Webinar anzubieten. Die Resonanz der digitalen Formate war sehr hoch und nachgefragt. Trotzdem freuen wir uns, dass wir Ihnen ab August wieder verstärkt Präsenzveranstaltungen anbieten können.

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

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme! Ihr Team Fortbildung

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2020

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

Supervision für Mitglieder von Selbsthilfegruppen - Unterstützung bei Problemen

Donnerstag, 24. September | 18 - 21 Uhr

Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt | Wattstr. 13 | 13629 Berlin

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

Leitung: Götz Liefert, Arbeitskreis Fortbildung

Kosten: 5 € (pro Termin)

Tel.: 030 890 285 39

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2020

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

Fortbildungsreihe Abenteuer Selbsthilfe -

Das Gruppentraining für aktive Mitglieder von Selbsthilfegruppen

Meine Gruppe und ich

Donnerstag, 17. September 2020 | 18 - 21 Uhr

Die Gruppe lebendig erhalten

Donnerstag, 1. Oktober 2020 | 18 - 21 Uhr

Abschluss und Abschied in Gruppen

Donnerstag, 8. Oktober 2020 | 18 - 21 Uhr

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

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

Leitung: Götz Liefert, Hanne Theurich

Kosten: 20 €

Tel.: 030 890 285 39

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Ort Selbsthilfekontaktstelle im Mittelhof e.V. | Königstr. 42 - 43 | 14163 Berlin

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2020

Öffentlichkeitsarbeit mal anders! Neue Wege in der Kommunikation

Donnerstag, 10. September 2020 | 15 - 18 Uhr

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

Selbsthilfe Organisation und Öffentlichkeitsarbeit

Die eigene Selbsthilfegruppe oder Organisation in der Öffentlichkeit bekannt zu machen und dadurch der Verwirklichung der eigenen Ziele näher zu kommen, bleibt oft ein Vorhaben, das mit viel Arbeit und Unzufriedenheit verbunden ist. Oft kommen nicht so viel neue in die Gruppe, wie gewünscht werden. Trotz des vielfältigen Netzwerks der Selbsthilfe, erfordert es manchmal andere Wege und Strategien der Öffentlichkeitsarbeit, die wirklich zur Gruppe passen und nachhaltig sind. Dafür sind Rückmeldungen von neuen Gruppeninteressierten und aus Kooperationen nicht zu unterschätzen. Zugangswege zur Gruppe und eine angemessene Willkommenskultur sollten mit der aktuellen Öffentlichkeitsarbeit übereinstimmen. In der Veranstaltung werden Beispiele vorgestellt, wie durch kreative Ideen und Vorgehensweisen, sowie die geeignete Positionierung in der Öffentlichkeit, die eigene Zielgruppe angesprochen werden kann. Kreative Elemente und Vorgehensweisen können die gewünschte Platzierung in der Öffentlichkeitsarbeit unterstützen. Beispielsweise hat es eine unterschiedliche Wirkung, ob man vor dem Infostand steht oder dahinter. Es gibt Raum, die eigenen Öffentlichkeitsmaterialien mitzubringen und vorzustellen. Gern geben wir eine Rückmeldung. Wir werden individuelle Antworten für Ihre Anliegen finden.

Anmeldung

Tel.: 030 890 285 39

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

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

Kosten: 5 €

Leitung: Ines Krahn

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2020

Die eigene Prägung erkennen:

Was hat meine Biografie mit meinem Verhalten in Gruppen zu tun?

Samstag, 19. September 2020 | 10 - 16 Uhr

Selbsthilfekontaktstelle Synapse | Schulze-Boysen-Str. 38 | 10365 Berlin

Es ist eine Alltagsweisheit, dass unsere Herkunft, unsere Erziehung, unsere frühe Prägung Einfluss auf unser ganzes Leben nimmt.

Was heißt das im konkreten Umgang mit anderen Menschen und ganz besonders in meinem Umgang mit Gruppen? Welche Haltung habe ich entwickelt und wie wirkt sich diese bis heute aus? Welche Vorannahmen und (Vor)urteile habe ich Gruppen gegenüber?

In dieser Fortbildung wollen wir am Anfang ein bisschen auf Vergangenheitsreise gehen, um uns unser Verhalten erklärbar zu machen. Es geht darum, das eigene Verhalten zu reflektieren und in Zusammenhang mit der eigenen Prägung zu bringen – das Ziel ist Verständnis und Akzeptanz des eigenen Vorgehens. Im zweiten Teil der Fortbildung wird uns die Zukunft beschäftigen. Im Vordergrund steht die Frage, welche Entscheidung für das zukünftige Verhalten getroffen werden will: läuft alles rund oder gibt es Veränderungsünsche? An welchen Stellen legen mir meine Prägungen Steine in den Weg, wenn es um Beziehungen in der Gruppe geht? Und wie kann ich meine Geschichte nutzen, um damit die Beziehungen in der Gruppe zu stärken? Eine Fortbildung mit vielen praktischen Übungen zur Eigenreflexion und Selbsterfahrung. Für Selbsthilfe-Erfarene, die ihre Beziehungen in der Gruppe aktiv gestalten möchten

Anmeldung

Tel.: 030 890 285 39

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

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

Kosten: 10 €

Leitung: Ruth Uzelino, Sabine von Wegerer

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Persönliches Budget - Eine Leistungsform für Menschen mit Behinderung

Montag, 21. September 2020 | 16 - 18 Uhr

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

Selbsthilfe - Organisation und Öffentlichkeitsarbeit

Das persönliche Budget steht seit 2008 allen Menschen mit Behinderung, die auf fremde Hilfe angewiesen sind, offen. Sowohl bei den Sozialämtern, Pflegekassen, Krankenkassen und der Rentenversicherung als auch bei den Menschen mit Behinderung selbst ist diese Leistungsform jedoch viel zu wenig bekannt. Dabei ist sie eine Chance für bessere Hilfe 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 Budgetverfahren vorstellen:

- Was ist das persönliche Budget?
- Wofür ist das persönliche Budget?
- Wie bekomme ich das persönliche Budget?

Auf diese und weitere individuelle Fragen werden Sie Antworten erhalten.

Anmeldung

Tel.: 030 890 285 39

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

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

Kosten: kostenfrei

Leitung: Kim Lippe

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Discovering selfhelp - Starting and organizing selfhelpgroups

Thursday, 24th September 2020 | 18.00 - 21.00

Selbsthilfekontakt- und Beratungsstelle Mitte StadtRand | Perleberger Str. 44 | 10559 Berlin

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

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

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

Costs: 5 €

Phone: 030 890 285 39

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

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

Coach: Arbeitskreis Fortbildung

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Förderung der Selbsthilfe durch Krankenkassen

Freitag, 9. Oktober 2020 | 15 - 18 Uhr

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

Selbsthilfe - Organisation und Öffentlichkeitsarbeit

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

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

Anmeldung

Tel.: 030 890 285 39

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

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

Kosten: kostenfrei

Leitung: Detlef Fronhöfer (AOK Nordost)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

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

Donnerstag, 29. Oktober 2020 | 18 - 21 Uhr

Selbsthilfekontakt- und Beratungsstelle Mitte StadtRand gGmbH |

Perleberger Str. 44 | 10559 Berlin

Selbsthilfe Basiswissen - Methoden für die Gruppenarbeit

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

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

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

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

Anmeldung

Tel.: 030 890 285 39

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de
Online: <https://www.sekis-berlin.de/aktuelles/fortbildung/anmelden-fortbildung/>
Kosten: 5 €
Leitung: Birgit Sowade, Ruth Uzelino

» [Inhaltsverzeichnis](#)

KURSE UND WORKSHOPS

Das FFGZ Feministisches FrauenGesundheitsZentrum

bietet wieder zahlreiche Inforeveranstaltungen, Workshops und Kurse rund um Frauengesundheit:

Osteoporose – Prävention und Behandlung

Montag, 07.09.2020, 18 Uhr

[Informationen dazu finden Sie hier](#)

Kraftquelle Gesunder Darm

Montag, 14.09.2020, 19 Uhr

[Informationen dazu finden Sie hier](#)

Endometriose verstehen – Bewältigungsstrategien kennen lernen

Freitag, 18.09.2020, 17 Uhr

[Informationen dazu finden Sie hier](#)

Bluthochdruck aktiv und entspannt senken (Vortrag mit Übungen)

Dienstag, 22.09.2020, 18 Uhr

[Informationen dazu finden Sie hier](#)

Kurse für erwerbslose, krankgeschriebene oder prekär beschäftigte Frauen

[Informationen dazu finden Sie hier](#)

Und es gibt wieder die Workshop-Reihe „Viva la Vulva“ mit drei Terminen für junge Frauen.

[Informationen dazu finden Sie hier](#)

Feministisches FrauenGesundheitsZentrum e.V.

Bamberger Str. 51

10777 Berlin-Schöneberg

Tel.: 030 / 213 95 97

www.ffgz.de

email: info@ffgz.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PUBLIKATIONEN

Diskussionspapier des 'Progressiven Zentrums':

Demokratie ist mehr als eine Methode

Gerade in Krisenzeiten wird deutlich, wie stark der Druck der Verantwortung in schwierigen Entscheidungsfragen auf Menschen in Politik und Verwaltung lastet. Je mehr Risiken und Spannungen mit Entscheidungen verbunden sind, desto stärker wirkt der menschliche Reflex, diese Entscheidungen von Expert/innen abhängig machen zu wollen. Doch komplexe Aufgaben lassen sich nicht allein durch Expertise Einzelner lösen. Erfahrungen mit partizipativen Dialogformaten zeigen, dass repräsentative diverse Gruppen sehr gut in der Lage sind, auf der Basis von Expertisen und den Perspektiven Betroffener Lösungen für komplexe Probleme zu entwickeln. Dafür braucht es jedoch Menschen, die diese Prozesse steuern und begleiten können. Das vorliegende Diskussionspapier möchte praxisnah Kompetenzentwicklung für Demokratie im Alltag fördern und erläutert vier dafür nötige Kompetenzfelder und Arbeitsprinzipien. Das [Positionspapier](#) im Wortlaut (PDF)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PUBLIKATIONEN

Wissen schafft Demokratie

Rechtsextremismus, Antisemitismus und Rassismus erleben seit einigen Jahren eine Konjunktur in Deutschland. Die rechtsterroristischen Anschläge von Halle und Hanau sind Ausdruck einer zunehmenden Rechtsradikalisierung in Teilen der Gesellschaft. Doch die menschenverachtenden und antidemokratischen Einstellungen sind keineswegs neue Phänomene. Vielmehr wurzeln sie in einer langen Geschichte rechter Ideologien und menschenfeindlicher Ressentiments in Deutschland, die dem Nationalsozialismus

vorausgingen, ihn überdauerten und bis heute in unterschiedlicher Form fortwirken. Der aktuelle Band der IDZ-Schriftenreihe zeigt in einem breiten Spektrum von Beiträgen diese Kontinuitäten auf und erhellt die Leerstellen dieser Auseinandersetzung mit historischen, sozialwissenschaftlichen und zivilgesellschaftlichen Perspektiven.

Institut für Demokratie und Zivilgesellschaft (IDZ)/

Thüringer Dokumentations- und Forschungsstelle gegen Menschenfeindlichkeit:

Wissen schafft Demokratie. Ausgabe 7/2020, Berlin 2020, ISSN (Online-Ausgabe): 2512-9716, ISSN (Print-Ausgabe): 2512-9732

[Information, Bestellung und Download](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

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

Während die Pandemiebedingungen noch bestehen, sind Veranstaltungen von Selko e. V. / SEKIS und den Kontaktstellen zunächst ausgesetzt.

Bitte erkundigen Sie sich bei den Veranstaltern über den aktuellen Stand der Umsetzung ihrer Angebote.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

02. September 2020

18:00 –19:15 Uhr

Die Krankenhäuser verstehen, um sie zu verändern!

Online-Veranstaltungsreihe der Initiative Krankenhaus statt Fabrik

Mit diagnosebezogenen Fallpauschalen (DRGs) wurden Krankenhäuser seit 2004 systematisch kommerzialisiert und unter Kostendruck gesetzt – mit verheerenden Folgen. Aktuell ist dieses Finanzierungssystem aber schwer angeschlagen: Seit Jahren sorgen kämpferische Belegschaften für Bewegung in Krankenhäusern. Sie protestieren und streiken gegen Pflegenotstand, Personalmangel und Lohndumping.

So wurden erste Erfolge erzielt: Die Pflege wird seit diesem Jahr nicht mehr nach Fallpauschalen finanziert, eine gesetzliche Personalbemessung ist in greifbare Nähe gerückt.

An der Herausforderung durch die Coronakrise sind die Fallpauschalen gescheitert. Eilig musste im März ein (löchriger) Schutzschirm jenseits der DRGs aufgespannt werden, um die Krankenhäuser vor dem Ruin zu bewahren. Zugleich stehen sie – als Einrichtungen der öffentlichen Daseinsvorsorge – seit dieser Krise im Mittelpunkt des öffentlichen Interesses. Die aktuelle Situation bietet also eine gute Gelegenheit, die unseligen DRGs weiter zurückzudrängen und eine bedarfsorientierte Finanzierung der Krankenhäuser durchzusetzen. Um diesem Ziel näher zu kommen ist es wichtig, die Gegenseite und ihre Strategien zu kennen: Wer hat warum und wie für die Einführung der Fallpauschalen gesorgt, wie funktionieren sie genau, welche Auswirkungen haben sie und wie werden wir sie wieder los? Im Licht dieser Fragen wollen wir mit der vierteiligen Online-Seminarreihe Wissen vermitteln und Strategieentwicklung befördern. Dieses Angebot richtet sich an alle, die sich für Veränderungen in den Krankenhäusern einsetzen oder dies zukünftig tun möchten.

Thema am Mittwoch, 2. September 2020:

Was hat uns bloß so ruiniert?

Grundlegende Entwicklungen und Mythen der Krankenhauspolitik in Deutschland

- Wie wurden die Krankenhäuser eigentlich vor den DRGs finanziert?
- Wie hat die Selbstkostendeckung früher funktioniert?
- Mit welchen Argumenten wurde sie abgeschafft?
- Wie konnte die neoliberale Krankenhauspolitik durchgesetzt werden? Und: Was sind und wie funktionieren eigentlich die DRGs genau?

Im ersten Teil unserer Seminarreihe setzen wir uns mit der Geschichte der Krankenhauspolitik auseinander und zeigen, mit welchen Mythen die bedarfsorientierte Krankenhausfinanzierung delegitimiert und schließlich abgeschafft wurde. Wir erläutern die grundlegende Funktionsweise der DRGs, die den vorläufigen Höhepunkt neoliberaler Krankenhauspolitik darstellen.

Informationen zur Anmeldung

Die Veranstaltungen finden als Zoom-Videokonferenz statt.

Für die Teilnahme bitten wir um Anmeldung unter

www.krankenhaus-statt-fabrik.de/anmeldung

Der Zugangslink und alle notwendigen technischen Informationen werden nach der Anmeldung per Mail verschickt.

www.krankenhaus-statt-fabrik.de/verstehen_veraendern

Twitter: @KHstattFabrik

<http://lists.mehr-krankenhauspersonal.de/cgi-bin/mailman/listinfo/buendnisaktiv>

Weitere Termine

Mittwoch, 16.09.2020, 18:00 –19:15 Uhr

Der große Ausverkauf: Politik und Ideologie der Krankenhausprivatisierung

Mittwoch, 07.10.2020, 18:00 –19:15 Uhr

Personal als Kostenfaktor: Wie haben DRGs die Arbeitsbedingungen und das professionelle Ethos in Krankenhäusern verändert?

Mittwoch, 21.10.2020, 18:00 –19:15 Uhr

Wind of Change? Pflege ohne Fallpauschalen und die Coronakrise

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

04. September 2020 **18 - 20 Uhr**

Vortrag

Leichter hochsensibel lebn

Ort: HVD, Grabbeallee 34-36, 13187 Berlin

Hochsensibilität ist einerseits eine Ressource, andererseits oft eine große Herausforderung in verschiedenen Lebensbereichen. Was braucht es, dass es leichter wird? Der Vortrag bietet Ideen und Impulse für mögliche Ansatzpunkte und Raum zum Erfahrungsaustausch. Referentin: Antje Remke, Diplom-Sozialarbeiterin, Coach

Veranstalter: Kis Pankow

Kontakt: Anmeldung erforderlich

Telefon: 030 49 98 70 910

E-Mail: kis@hvd-bb.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

04. September 2020 **19:30 Uhr**

BLITZSCHLAG - Theaterstück von Martina König

Regie: Martina König | Schauspiel: Andrea Brose und Dietmar Nieder

Theaterschiff Potsdam - Schiffbauergasse 9b - 14467 Potsdam

Wir möchten Sie herzlich einladen ins Theaterschiff Potsdam zur Premiere der Uraufführung von Blitzschlag.

Ein Mann und eine Frau verbringen eine Nacht eingeschlossen in einem Fitnessstudio. Anna und Harald kennen sich nicht und haben doch etwas gemeinsam: Krebs. Beide sind auf der Suche nach ihren Eigenen, extrem unterschiedlichen Wegen mit der Krankheit, dem Blitzschlag in ihrem Leben umzugehen.

Gegensätze, Zweifel, Ängste, Hoffnungen prallen in der unfreiwilligen gemeinsamen Zeit aufeinander. Beide setzen sich auf ihre Art mit der eigenen Endlichkeit auseinander. Am Ende ist es das

Leben selbst, was für Überraschungen sorgt...

Wir freuen uns auf Ihren Besuch! Ihr Theaterschiff Potsdam

Weitere Termine sind: September 5 + 19 | Oktober 10 + 23 | November 7 + 11 | Dezember 4 + 11

Anmeldung: Ihre Anmeldung bitte an Hendrik Horn:
kontakt@theaterschiff-potsdam.de | 0331-2361 6489

Tel: **0331-2800100**

Mail: kontakt@theaterschiff-potsdam.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

05. September 2020 16 Uhr

Familienkonzert im Garten mit dem Utopia Orchester

Leitung: Mariano Domingo

Garten des Blindenhilfswerk Berlin e.V. - Rothenburgstr.15, 12165 Berlin-Steglitz

Veranstalter:

Kultur Leben Berlin und BlindenhilfswerkBerline.V. laden am 5.September 2020 um 16Uhr herzlich zum Familienkonzert des Utopia Orchesters im Garten des

Blindenhilfswerks ein. Das Utopia Orchester gehört zum inklusiven Musikprojekt Werkstatt Utopia des Vereins KulturLebenBerlin. Unter der Leitung von

Mariano Domingo sind die Musiker*innen im Konzert endlich wieder live zu erleben. Gespielt werden kurze klassische Stücke, aber auch Musicalmelodien,

Volkslieder und Kanons. Neben Beethoven, Schuberto der Gershwin erklingen Werke von

Orchestermittglied Viktoria Volovik. Das Konzert dauert ca. 90 Minuten.

Kosten: Eintrittfrei - Spenden erwünscht

Anmeldung: Wir bitten um A nmeldung unter utopia@kulturleben-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

05. September 2020 10:30 bis 14:00 Uhr

Workshop:

Gemeinsam Kraft schöpfen in der Natur für Angehörige von Krebskranken

im Stadtwald am Großen Wannsee

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

Die Begleitung eines Krebskranken durch Angehörige erfordert Kraft und Ausdauer. Mit dem Workshop wollen wir Angehörigen die Gelegenheit geben, sich Zeit für sich selbst zu nehmen, durchzuatmen und in

Kontakt mit der Natur zu treten. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig und es werden auch keine sportlichen Übungen durchgeführt. Elisa Matos May wird den Workshop anleiten und verschiedene

Achtsamkeits- und Ressourcenübungen zeigen.

Leitung: Elisa Matos May, Verhaltenstherapeutin, systemische Naturtherapeutin i. A.

Tel: 030 - 283 24 00

Mail: info@berliner-krebsgesellschaft.de

Internet: www.berliner-krebsgesellschaft.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

05. September 2020 20 Uhr

Playback Theater Berlin spielt Ihre Geschichtenam

Studiobühne Alte Feuerwache in der Marchlewskistr. 6,10243 Berlin-Friedrichshain, U-Bhf. Weberwiese

Wir bringen auf die Bühne was Sie erzählen, Eindrücke und Geschichten, Erinnerungen und Visionen,

Träume und Phantasien. So entstehen auf der Bühne aus dem Moment heraus Szenen von großer

Lebendigkeit und künstlerischer Intensität. Einlass ab 19:45 Uhr.

Wir beachten die aktuellen Hygieneregeln.

Kosten: Eintritt: € 12, ermäßigt €

Anmeldung: Um Reservierung wird gebeten. Kartenvorbestellungen mit Namen und Anschrift bei Götz Liefert unter goetzliefert@aol.com oder telefonisch unter 030/3420876.

Internet: Besuchen Sie unsere Website www.playback-theater-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

07. September 2020 18.00–20.00 Uhr

Die Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung Treptow-Köpenick stellt sich vor

Selbsthilfezentrum Eigeninitiative, Genossenschaftsstraße 70, 12489 Berlin-Adlershof

Im Zuge der Reformierung des Bundesteilhabegesetzes (BTHG) wurden bundesweit über 500 neue Beratungsstellen installiert, die Menschen mit

(drohender) Behinderung zu allen Fragen rund um das Teilhabe und Rehabilitation zur Seite stehen. In dieser Infoveranstaltung haben die Berater*innen die wichtigsten Beratungsinhalte, zum Beispiel zu den Themen persönliches Budget und Neuerungen in der Eingliederungshilfe, zusammengefasst, um Sie auf den aktuellen Stand der Umsetzung des BTHG zu bringen.

Kosten: 2 Euro | ermäßigt 1 EUR

Anmeldung:

Tel: 030 – 631 09 85

Mail: eigeninitiative@ajb-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

14. September 2020 18.00 - 20.00 Uhr

Dinkel - das beste Getreide - Heilkunst der Hildegard von Bingen

Selbsthilfzentrum Eigeninitiative, Genossenschaftsstraße 70, 12489 Berlin-Adlershof

Über 80% der Bevölkerung möchten ihre Alltagsbeschwerden und Krankheiten gern mit Heilpflanzen behandeln, anstatt mit chemischen Arzneimitteln. Erhalten Sie einen Einblick in das große Lebenswerk der Hildegard von Bingen und entdecken Sie die Einfachheit einer gesunden Ernährung mit der Sie Körper, Geist und Seele in Einklang bringen. Mit Mandy Harwardt (Heilpraktikerin) lernen Sie einige Heilkräuter der Hildegard Heilkunde kennen und befreien sich auf natürliche Weise von Ihren Beschwerden und Krankheiten. Mit Verkostung und Rezeptvorschlägen.

Kosten: 2 EUR | ermäßigt 1 EUR

Wir bitten um Anmeldung

Tel: 030 – 631 09 85,

Mail: eigeninitiative@ajb-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

17. September 2020 9.30 – 16.45 Uhr

Begleitung pflegender Angehöriger mit Schuldgefühlen

Leitung: Petra Stunkat - Altenpflegerin, Bildungsreferentin

Kompetenzzentrum Pflegeunterstützung, Bismarckstr. 101, 10625 Berlin

Pflegende Angehörige befinden sich in einem besonderen Feld zwischen Fürsorge, Pflichtgefühl, Liebe und Belastung. Erwartungen an sich selbst und auch die des nahen Umfeldes und der Gesellschaft wollen erfüllt werden. Und auch das Versprechen, das man seinem Angehörigen in guten Zeiten gab, ihn nicht in ein Pflegeheim wegzugeben, lastet schwer auf pflegenden Angehörigen. Und das über Jahre.

Und genau in diesem Dilemma befinden sich pflegende Angehörige, wenn sie alles zum Besten erfüllen möchten. Unter diesem inneren und äußeren Druck können ungewollte Dinge geschehen, über die pflegende Angehörige nicht sprechen können und wollen aber es sollten, um sich selbst zu entlasten.

In dieser Veranstaltung ergründen wir gemeinsam anhand ihrer Fallbeispiele, wie Schuldgefühle bei pflegenden Angehörigen entstehen, und wie Sie als fachliche Begleiter*innen eine offene „Zuhör-Haltung“ aufbauen können, ohne Ratschläge zu geben, um pflegenden Angehörigen eine Möglichkeit der Entlastung zu geben.

Durch die gemeinsame Reflexion werden Sie in einen Verstehensprozess einbezogen, in dem Sie in den Beratungssituationen die richtigen Entscheidungen

Kosten: keine

Anmeldung: kompetenzzentrum@sekis-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

18. September 2020 16.30 – 18.30 Uhr

Freies Malen – Ausdruck eigener Lebenskraft

Selbsthilfzentrum Eigeninitiative, Genossenschaftsstraße 70, 12489 Berlin-Adlershof

Das Freie Malen bietet eine einfache Möglichkeit, sich selbst kennenzulernen und mit der ureigenen, lebendigen Ausdruckskraft zu verbinden. Denn Malen versetzt Körper und Geist in Aktion und in Bewegung. Es bewegt, beglückt, frustriert, wühlt auf und macht sichtbar. Es ist der lustvolle Einstieg in einen intensiven

Auseinandersetzungprozess mit sich selbst. Mit theoretischem Hintergrund, praktischen Übungen und anschließendem Austausch gibt Franziska Schönfeld (Kunsttherapeutin) Ihnen einen Eindruck vom Freien Malen und der zugrundeliegenden Haltung.

Kosten: 2 EUR | ermäßigt 1 EUR

Wir bitten um Anmeldung

Tel: **030 – 631 09 85**

Mail: eigeninitiative@ajb-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

21. September 2020 17:00 – 18:00 Uhr und 28.09. und 05.10.2020

Achtsamkeitsspaziergang im Bürgerpark Pankow

Ort: Im Hof vor dem Stadtteilzentrum Pankow, Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin
Im Rahmen der europäischen Mobilitätswoche bieten ‚die erfahrungsexperten‘ einen Achtsamkeitsspaziergang im Bürgerpark Pankow an. Mittels angeleiteter Übungen für die Sinne und den Körper können die Teilnehmenden Achtsamkeit und Mobilität stärken und so in einen guten Kontakt zu sich selbst und ihrer Umgebung treten. Leitung: Cordula Meyer (Kiezsport-Übungsleiterin, die erfahrungsexperten)

Veranstalter: KIS Pankow

Telefon: 030 49 98 70 910

E-Mail: kis@hvd-bb.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

24. September 2020 9:30 – 13 Uhr und 25. September 2020 9:30 – 13:00 Uhr

Jahrestagung - 20 Jahre Verband für sozialkulturelle Arbeit

Teilen und Tauschen sind Aktivitäten, die in vielen Nachbarschaftshäusern mit großer Selbstverständlichkeit stattfinden. Auf der ganz praktischen Ebene ist von Flohmärkten, zu Büchertauschregalen und Lebensmitteln vieles etabliert. Überhaupt ist der gemeinsame Raum im Nachbarschaftshaus, welcher von vielen genutzt wird, ist auch geteilter Raum. Unter dem Schlagwort „sharing economy“ gibt es inzwischen eine Vielzahl von kommerziellen Tausch-Lösungen und gemeinschaftliche genutzten Dingen. Nachbarschaftsarbeit und vor allem Gemeinwesenarbeit hat immer auch zum Ziel Ressourcen auch immaterielle wie Bildung, Zugang zu Wissen und Entscheidungen etc. für Nachbar:innen zu erschließen. Diese unterschiedlichen Aspekte werden auf der Jahrestagung sowohl theoretisch grundsätzlich als auch anhand ganz konkreter Praxisbeispiele diskutiert. Nicht zu kurz soll trotz des virtuellen Formates der kollegiale Austausch kommen.

Die Jahrestagung wird online überwiegend per Zoom stattfinden.

Teilnahmegebühren: Zur Kostendeckung erheben wir Teilnahmegebühren in Höhe von 50 € (regulär) und 20 € (ermäßigt, nach Selbsteinschätzung).

Programmelemente

Vortrag: Idee und Umsetzung von „Sharing“, Carsten Hokema, Gründungsberater *garage Berlin

Inputs und Gespräche in Workshops

virtuelle Besuche und Gespräche in Bremer Bürgerhäusern

online Spaziergänge durch Berliner Kieze

interaktives Schauspiel der Gruppe [„Legislatives Theater“](#) zum Thema Grundeinkommen

Workshops

WS 1: Sharing // Teilen und Tauschen

Teilen und Tauschen sind Aktivitäten, die in vielen Nachbarschaftshäusern mit großer Selbstverständlichkeit stattfinden. Von Flohmärkten, zu Büchertauschregalen und Lebensmitteln ist vieles etabliert. Überhaupt ist der gemeinsame Raum im Nachbarschaftshaus, welcher von vielen genutzt wird, ist auch geteilter Raum. Eigentlich alles typische Aktivitäten der Sharing Economy. Bisher stand der Aspekt des nachhaltigen Konsums bei den Sharing Aktivitäten in Nachbarschaftshäusern allerdings selten im Vordergrund. Im Workshop wollen wir gute Praxiserfahrungen kennenlernen und gemeinsam überlegen, wie sich der Bereich systematisch weiterentwickeln könnte.

Referent:innen: Leonie Beeskow, Wassertor e.V., Berlin-Kreuzberg und Tim Spotowitz, Bürgerhaus am Schlaatz Potsdam und Julia Miske, [Share Par – Software for sharing communities](#)

WS 2: Arbeit // Arbeitsförderung in der Nachbarschaft

zwischen Beschäftigungsfähigkeit oder Teilhabe

Programme der Beschäftigungsförderung sind etablierter Bestandteil von Nachbarschaftsarbeit. Wenn Nachbarschaftshäuser in sozial benachteiligten Quartieren liegen, ist Arbeit oder vielmehr Arbeitslosigkeit immer ein großes Thema in der Nachbarschaft. Welche Erfahrungen gibt es mit den Wirkungen von Beschäftigungsprogrammen? Wie müssen diese aufgebaut sein, damit alle Seiten von ihnen profitieren? Und welche Möglichkeiten haben Nachbarschaftshäuser zur Veränderung von Arbeitswelten beizutragen? Im Workshop wollen wir auch das Thema Grundeinkommen kontrastierend zu Projekten der Arbeitsförderung diskutieren.

Referent: Stefan Purwin, Beschäftigungsinitiative, Nachbarschaftswerk Freiburg e.V.

WS 3: Gerechtigkeit // Ressourcen schaffen und teilen

Nachbarschaftshäuser sind Teil der sozialen Infrastruktur einer Kommune. Sie können Zugänge zu Ressourcen schaffen – Räume, Gelegenheiten, Bildung, Kontakte etc. Werden diese Ressourcen dann geteilt und für viele zugänglich trägt Nachbarschaftsarbeit zu einer gerechteren Gesellschaft. Stimmt diese These? Und was braucht es an Strukturen, Zugängen und Haltungen, damit das gelingt? Diese Fragen werden im Workshop diskutiert.

Referent: Andreas Pöttgen, Bürgerzentrum Köln Ehrenfeld

WS 4: Wohnen // Wohnraum in der Nachbarschaft

Wohnen ist ein Grundbedürfnis. Unter welchen Bedingungen wir wohnen bestimmt mit über die Lebenszufriedenheit und ist Ausdruck von Lebensstil und individuellen Möglichkeiten. Diese Bedingungen werden gestaltet – von Immobilieneigentümern, von Mieter:innen, von Kommunen. Im Workshop wollen wir erkunden, wie das Thema Wohnen in der Nachbarschafts- und Gemeinwesenarbeit bearbeitet wird und welche Sharing-Ansätze verfolgt werden, um gute Wohnbedingungen zu schaffen.

Referent: Tom Liebelt, Gemeinwesenverein Heerstraße Nord e.V.

WS 6: Zeit, Wissen und Können in der Nachbarschaft teilen // Nachbarschaftshilfe

Referentin: Nina Karbe, Mittelhof e.V., Berlin

WS 7: Wissen teilen in der Organisation Nachbarschaftshaus

Professionelle Nachbarschaftsarbeit baut auf Beziehungen und Wissen in und über die Nachbarschaft und den Sozialraum auf. Zusätzlich gibt es eine Vielzahl von Abläufen im Nachbarschaftshaus, die gemanagt werden. Um diese Daten und Informationen bilden die Wissensbasis eines Nachbarschaftshauses. Doch wer hat Zugang dazu? Wissen wir überhaupt, was wir alles wissen? Wer müsste was wissen? Was passiert, wenn Mitarbeitende wechseln? In der Fabrik Osloer Straße wurde anlässlich eines Generationenwechsels versucht systematisch Wissensmanagement einzuführen. Anhand dieses Beispiels sollen im Workshop diese Fragen diskutiert werden.

Referentin: Melina Sifnaiou, Fabrik Osloer Str. e.V., Berlin

WS 8: demokratische Werte teilen // Toleranz, Respekt, Demokratie

In Nachbarschaftshäusern findet sich Nachbarschaft in ihrer ganzen Vielfalt und Breite wieder. Dazu können auch Nachbar:innen gehören, die menschenverachtenden Meinungen äußern. Durch die Stärkung von Toleranz und demokratischem Handeln sowie der Einbeziehung aller Bevölkerungsgruppen gibt Nachbarschaftsarbeit wichtige Impulse undemokratischen, intoleranten und menschenfeindlichen Positionen entgegenzutreten. Im Workshop wollen wir diskutieren wie es gelingt Diskurse in der Nachbarschaft zu gestalten und demokratische Werte zu teilen.

online „Spaziergänge“

durch den Kiez Heerstraße Nord, Berlin-Spandau

geführt von Petra Sperling, GWV Heerstr. Nord e.V.

durch den Kiez Berlin Hohenschönhaus-Nord

geführt von N.N., Verein für aktive Vielfalt, Berlin

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

24. September

18 – 21 Uhr

Supervision für Mitglieder von Selbsthilfegruppen – Unterstützung bei Problemen

Ort: Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt | Wattstr. 13 | 13629 Berlin

Selbsthilfegruppen müssen häufig eine Vielzahl von Schwierigkeiten bewältigen. In der Supervisionsgruppe

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

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

Tel.: 030 890 285 39

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Kosten: 5 € (pro Termin) Leitung: Götz Liefert, Arbeitskreis Fortbildung

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

24. September 2020

18 - 20 Uhr

Meine Krisen, meine Lehrmeister - ein Weg aus der Krise

Haus der Nachbarschaft | Straße am Schlosspark 37 | 10715 Berlin

Veranstalter: Das Haus der Nachbarschaft Wilmersdorf - Nachbarschaft e.V.

Bitte erfragen Sie kurz im Haus, ob die Veranstaltung wegen Corona stattfinden kann. Danke

Kosten: kostenlos

Tel: **030 86394400**

Mail: info@nachbarschaft-e.v.de

Internet: www.nachbarschaft-ev.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

25. September 2020 - 2. Oktober 2020

Berliner Seniorenwoche 2020 - Motto: Digital im Alter

darin:

Veranstaltung „Senior*innen 4.0 – Digitalisierung als Herausforderung und Chance “

am 26.09.2020 von 13:30-17:00 Uhr

Die jährlich durch die Senatsverwaltung für Soziales ausgerichtete Berliner Seniorenwoche bietet zahlreiche Veranstaltungen in allen Bezirken von Berlin. Neben der feierlichen Eröffnungsveranstaltung ist der beliebte Markt der Möglichkeiten eine feste Institution im bunten Programm der Seniorenwoche. Alle Informationen rund um die Seniorenwoche finden Sie auf dieser Webseite und in gedruckter Form in Ihrem Bürgeramt, Seniorenfreizeitstätte oder Pflegestützpunkt. |

Bei allgemeinen Fragen zu der Seniorenwoche oder zu dem Programm beziehungsweise dem Ablauf der Seniorenwoche können Sie mich gerne über die rechts aufgeführten Kontaktmöglichkeiten erreichen. |

Die diesjährige Berliner Seniorenwoche wird vom 25. September 2020 bis zum 2. Oktober 2020 unter dem Titel Digital im Alter stattfinden. |

Allerdings macht die Corona-Pandemie auch vor der 46. Berliner Seniorenwoche nicht halt. Getreu dem diesjährigen Thema der Woche, Digital im Alter, wird der Großteil der Veranstaltungen digital stattfinden. So können wir trotz Abstandsregelung und Infektionsgefahr vielen Berliner*innen ein sorgenloses Angebot zur Seniorenwoche bieten. |

Der Markt der Möglichkeiten wird dieses Jahr zum ersten Mal als digitaler Markt stattfinden. Auf diesem können Sie sich wie gewohnt an den Ständen der einzelnen Betreiber*innen informieren und Kontakt aufnehmen. | Auch die feierliche Eröffnungsfeier der Woche wird es dieses Jahr in einer digitalen Variante geben. Wir laden Sie herzlich zu der Veranstaltung mit dem Titel „Senior*innen 4.0 – Digitalisierung als Herausforderung und Chance“ am 26.09.2020 von 13:30-17:00 Uhr ein. |

Gerne können Sie sich auch an der Podiumsdiskussion beteiligen: “Sie fragen, Expertinnen antworten.”

Schicken Sie uns Ihre Fragen rund um das Thema Digital im Alter! Einfach per Post, E-Mail, Fax oder Telefon.

Die Eröffnungsveranstaltung wird live über den Youtube-Kanal der Senatsverwaltung für Integration, Arbeit und Soziales übertragen: www.youtube.com/c/SeniIASBerlin

sowie bei bezirklichen Public Viewing-Veranstaltungen gezeigt. |

Alle spannenden Angebote, wie zum Beispiel den digitalen Markt der Möglichkeiten, rund um das Thema Digital im Alter finden Sie ab dem 25. September auf dieser Webseite.

Infomaterialien zur 46. Berliner Seniorenwoche Hier finden Sie alle Informationen zu unseren Schwerpunkten und den weiteren Veranstaltungen rund um die Seniorenwoche.

<https://www.berlin.de/sen/soziales/besondere-lebenssituationen/seniorinnen-und-senioren/berliner-seniorenwoche/>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

26. September 2020 11:00 - 17:00 Uhr

15. Sucht-Selbsthilfe-Tagung Berlin 2020

der Landesstelle Berlin für Suchtfragen e.V.

Thema Sucht heute - von der SelbstSucht zur Selbstfürsorge

Ort Oberstufenzentrum Kraftfahrzeugtechnik - Gierkeplatz 1 + 3 - 10585 Berlin Charlottenburg

Aus dem Programm

11:30 - 1. Vortrag

Dr. Ute Keller - Leitende Oberärztin der Klinik für Suchtmedizin - Alexianer St. Joseph Berlin-Weißensee

Perspektiven einer Suchtmedizinerin im Wandel der Zeit

Seit 26 Jahren begegne ich Menschen, die ihr oft brüchiges und verletztes Selbst (Ich) mit den unterschiedlichsten Stoffen zu beruhigen und zu trösten suchen. Das gemeinsame Suchen und Ringen aus der Sucht ist oft ein beschwerlicher und von Rückschlägen gekennzeichneter Weg. Dass er sich lohnt und wie das Selbst schließlich in die „Für-Sorge um sich“ findet - davon handelt der Vortrag.

11:30 - 2. Vortrag

Dr. Andreas Schindler - Psych. Psychotherapeut, Therapeutischer Leiter, UK Hamburg-Eppendorf

Bindung und Sucht – über den Unterschied zwischen Kaiserpinguinen und Suppenschildkröten

Menschen mit substanzbezogenen Störungen weisen in empirischen Studien überwiegend sehr unsichere Bindungsmuster auf. Der Substanzmissbrauch kann als Versuch der „Selbstmedikation“ verstanden werden. Fortgesetzter Substanzmissbrauch beeinträchtigt aber die Bindungsfähigkeit der Konsumenten. Therapeutisch wichtig erscheint so die Förderung von Bindungs- und Beziehungsfähigkeit.

ab 14:15 Uhr Gruppenangebote

1 Suchtdruck – wie gelingt ein selbstfürsorglicher Umgang?

2 Selbstmitgefühl & MSC - ein mutiger Schritt zu mir selbst

3 Achtsamkeitsbasierte Rückfallprävention bei Sucht

4 Co-Abhängigkeit – eine eigenständige Erkrankung?

5 Stressbewältigung & Achtsamkeit (MBSR)

Kosten: Eintritt: 15,- € inkl. Getränke, Mittagessen, süßer Imbiss

Anmeldung: Anmeldung bis 21.09.2020 per Post, Fax oder E-Mail -

Anmeldeformular: online -

<https://www.landesstelle-berlin.de/veranstaltungen/landesstelle-berlin/tagungen/anmeldung-tagung>

Barzahlungen sind nur in Ausnahmefällen möglich.

Stornierungen bis eine Woche vor Beginn der Veranstaltungen sind kostenfrei - danach ist keine Erstattung mehr möglich. Es kann ein/e Ersatzteilnehmer*in benannt werden.

Internet: https://www.landesstelle-berlin.de/user-files/pdf/selbsthilfetagung_2020.pdf

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

10. Oktober 2020 11.00 – 18.00 Uhr

Seminar der Landesstelle Berlin für Suchtfragen

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

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

Referentin Catherine Xavier - HP für Psychotherapie, Germanistin, Pädagogin

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

Tel 030 - 34 38 91 60

Mail dirkes@landesstelle-berlin.de

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

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

Mit Ohren sehen - Blindenselbsterfahrung als Workshop mit Lavinia Knop

Haus der Nachbarschaft | Straße am Schlosspark 37 | 10715 Berlin
Veranstalter: Das Haus der Nachbarschaft Wilmersdorf - Nachbarschaft e.V.
Bitte erfragen Sie kurz im Haus, ob die Veranstaltung wegen Corona stattfinden kann. Danke
Kosten: ksitenlos
Tel: **030 86394400**
Mail: info@nachbarschaft-e.v.de
Internet: www.nachbarschaft-ev.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

27. Oktober 2020 **9.30 – 16.45 Uhr**

Seminar

Resilienz – Ressourcen und Copingstrategien bei pflegenden Angehörigen

Referentin Ines Krahn – Diplom Sozialpädagogin und Moderatorin
Veranstalter Kompetenzzentrum Pflegeunterstützung, Bismarckstr. 101, 10625 Berlin
Angehörige kümmern sich häufig mit großem Engagement und Hingabe um ihre pflegenden Angehörigen. Oftmals reichen Kräfte nicht mehr dafür aus, sich angemessen um sich selbst zu kümmern. Die Pflege der anderen Personen, Belastungen und Zukunftsängste prägen oft den Alltag und verursachen das Gefühl von Machtlosigkeit und Fremdbestimmung. Der Umgang damit und die Bewältigungsstrategien in stressigen Momenten oder lang anhaltenden belastenden Situationen sind oft sehr unterschiedlich. Wo manche Menschen gestärkt durch schwierige Situationen im Leben gehen, unterstützt von der eigenen Widerstandskraft, werden andere Menschen geschwächt und erschöpfen sich. Die Akzeptanz der Situation ist oft der erste Schritt, um sich der eigenen Bewältigungsstrategien bewusst zu werden. Es bedarf der Veränderungsbereitschaft, um neue kraftgebende Bewältigungsstrategien zu entwickeln.
Wir werden an unterschiedlichen Beispielen verschiedene Methoden kennenlernen, die dabei helfen können, auf verschiedene belastende Situationen und Herausforderungen, die die gewohnten Reaktionsmöglichkeiten überfordern, zu reagieren. Wir wollen neue Handlungsspielräume für pflegende Angehörige entdecken und Möglichkeiten eröffnen, die persönlichen Ressourcen zu fördern, um
Kosten: keine
Anmeldung: kompetenzzentrum@sekis-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

02. November 2020 **16 - 18 Uhr**

Berliner Forum Gemeinwesenarbeit

Thema "Ansprüche, Anlässe und Adaptionen: 30 Jahre West-GWA im wilden Osten – eine zivilgesellschaftliche Revue"

im Nachbarschaftshaus Orangerie (Kiezspinne), Schulze-Boysen-Str. 38, 10365 Berlin

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

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

Die Teilnehmerzahl ist derzeit auf 30 Personen begrenzt. Eine vorherige Anmeldung ist zwingend erforderlich, diese bitte hier vornehmen: https://eveeno.com/gwa_forum

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

Sabine Bösch, Oliver Fehren und Barbara Rehbehn

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

Professur für Theorie und Praxis Sozialer Arbeit mit Schwerpunkt Gemeinwesenarbeit

Alice-Salomon-Platz 5 - 12627 Berlin

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

fehrehn@ash-berlin.eu

<https://www.ash-berlin.eu/lehre/fehrehn>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

14. November 2020

ab 18.00 Uhr

HEROEN - ungewollt / chronisch / überwältigend!

Premiere der Theater- und Selbsthilfegruppe "Die sTrotzenden"

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

Kein Mensch möchte krank sein. Schon der Gesundheit zuliebe nicht. Nicht wegen all der Einschränkungen und der sozialen Konsequenzen. Auch nicht des Geldes oder der Sexualität wegen. Lieber wollen wir HEROEN sein, Held*innen, wie wir sie aus den Geschichten kennen, vom Anbeginn der Zeit. Und aus Hollywood. Wir wollen in neue Welten aufbrechen, mental und physisch eigenständig, emotional selbstbewusst. Wir wollen Abenteurer*innen in unserem Leben sein, Neues erfahren, Faszinierendes, Herausforderungen meistern - Ausgang ungewiss, „Happy End“ erwünscht. Die Theater- und Selbsthilfegruppe besteht aus Menschen mit chronischen Erkrankungen, ihre erste Inszenierung beschäftigte sich 2018 mit der Bearbeitung ihres ureigenen Themas „Ein Leben mit Krebs“. Im Jahr darauf stellte sich ihre neue Theaterproduktion der Frage, wie man mit „Erkrankungen“ in unserer vitalisierten und optimierungssüchtigen Gesellschaft seinen Platz findet. 2020 geht die Reise der „sTrotzenden“ weiter, es geht nicht nur um die Tabuthemen Gesundheit-Geld-Sexualität, sondern auch um Parallelen zwischen dem steinigen Weg durch einen Krankheitsverlauf und einer Heldenreise. Lassen sich die oftmals abenteuerlichen Negativkreisläufe von Krankheitsbiografien durchbrechen? Können Erkrankungen auch zu positiven Veränderungen im Leben führen? Was sind die kostbaren Schätze, die unsere HEROEN von ihrem Abenteuer nach Hause bringen?

Begrenzte Sitzplätze: Reservierung der Theaterkarten : pgassistenz@gmail.com

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

Gefördert: AOK Nordost - Servicecenter Friedrichshain-Kreuzberg SCHAROUNSAAL

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

IMPRESSUM

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

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

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

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