

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

Inhaltsverzeichnis

SELBSTHILFE UND DIE WAHL	3
Wahlprüfsteine der Selbsthilfe zur Wahl des Berliner Abgeordnetenhauses	3
SELBSTHILFE- CORONA	3
Fachtag „Selbsthilfe und Corona“	3
Aufbau eines Selbsthilfegruppen-Netzwerks für Corona-Trauernde in Bayern	3
Online-Gruppengründung: Angehörige von Covid-19-Verstorbenen (deutschlandweit)	4
1. Online-Gruppe für Betroffene von Covid-19-Langzeitfolgen (Post-/ Long-Covid) in Berlin	4
SELBSTHILFE	4
Leben mit Brustkrebs	4
Spielsucht	5
Der richtige Umgang mit mir und meinen Mitmenschen	5
Schlaf - LOS - ist ein hartes Los.	5
Gemeinsam singen für Menschen mit Depressionen	5
Angehörige psychisch erkrankter Menschen Köpenick	5
Sans Frontieres Initiative – Kamerunischer Kulturverein	6
Sammelsucht, Desorganisation und Ko-Morbidität	6
Vielfarbigkeit der Integration	6
Kreativ-Raum zur Selbstentfaltung	6
Selbsthilfegruppe Zwänge in Neukölln	7
Clusterkopfschmerz-Selbsthilfegruppe Berlin (CSG Berlin)	7
Selbsthilfegruppe Plasmozytom – Multiples Myelom	7
Urtikaria/Nesselsucht - Gruppe in Gründung	7
English Language Self Help Group for Depression	8
Depression/Anxiety Self-Help Group (in English)	8
Offener Treff bei Angst und Depression	8
Unterstützung gesucht für den „Offenen Treff bei Angst und Depressionen“	8
tbd – Bindungs- und Verlustängste erkennen und überwinden in Gründung	9
Gewalt in der Kindheit & Kontaktabbruch zu den Eltern	9
SELBSTHILFE- JUNGE SELBSTHILFE	9
Stammtisch junge Selbsthilfe	9
Die Junge Gruppe "Sturm und Zwang"(Zwangserkrankung)	10
Lust am Leben	10
Online Meditationsgruppe	10
Junge Menschen mit Schlaganfall	11
U20-Gruppe Depressionen und Ängste	11
SELBSTHILFE ONLINE	11
Online- und Telefon-Angebote der Selbsthilfe	11
Kostenlos virtuelle Räume für Selbsthilfegruppen	12
Echte Stimmen – Der Berliner Selbsthilfepodcast bei spotify	12
Potcast für Angehörige 'Neben Dir'	12
Fibromyalgie & Empowerment für junge Frauen	12
Overeaters Anonymous „BigBookStudy“, online und via Telefon	13
Digitale Angebote für zugewanderte Menschen	13

BERATUNG DER SELBSTHILFE FÜR DIE SELBSTHILFE	13
Die Sozialberatung bei SEKIS	13
Selbsthilfe-Zentrum Reinickendorf Psychosoziale Beratung	14
PATIENT*INNENINTERESSEN	14
Apotheken stellen ab sofort Zertifikate für Genesene aus	14
ÄZQ veröffentlicht drei aktualisierte Gesundheitsinformationen für Patienten	14
AOK mahnt deutliche Stärkung der Patientenrechte an	15
Hilfsmittel-Verzeichnis der Gesetzlichen Krankenkassen jetzt als Webportal	15
BARRIEREFREIHEIT	16
Informationen über Selbsthilfe in Gebärdensprache	16
Informationen über Selbsthilfe in Leichter Sprache	16
Informationen zu Corona in verschiedenen Sprachen und Leichter Sprache	16
FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN	16
Fortbildungsveranstaltungen in Zeiten von Corona	16
Umgang mit Konflikten in Selbsthilfegruppen	17
Öffentlichkeitsarbeit mal anders – Kreative Printmedien und Co.	17
Supervision für Mitglieder von Selbsthilfegruppen - Unterstützung bei Problemen	18
Präsenz-Workshop: Selbst der Wandel werden, den du erreichen willst	18
Mehr als Stuhlkreis - Arbeitsweisen und Methoden unterschiedlicher Selbsthilfemodelle	19
Junge Selbsthilfe: Gruppentreffen im Hybridformat Online und Präsenz in Einem	19
Umgang mit Tod und Trauer finden	20
Persönlich werden - Wie der Austausch in Gruppen lebendig bleibt	20
Integration neuer Mitglieder – Von Willkommensritualen und Abläufen	21
Online Fortbildung anderer Anbieter	21
VERANSTALTUNGEN	22
03. September 2021 10.00 - 17.00 Uhr	22
Gewalt.Macht.Frauen.Seele.krank	22
03. September 2021 18.30 – 20.30 Uhr	22
Stress bewältigen & Widerstandskraft entwickeln - mit bewusstem Atmen!	22
06. September 2021 18.00 – 20.00 Uhr	22
Solidarische und selbstbewusste Angehörige – jetzt kümmerge ich mich um mich!	22
14. September 2021 14 Uhr der Markt, 16.30 Uhr der Lauf	23
Tag der seelischen Gesundheit	23
10. September 2021	24
Woche des bürgerschaftlichen Engagements	24
Freitag, 10. September 2021 16 – 19 Uhr	24
Das Glück dieser Erde...was bedeutet es für mich? - Begegnung, Austausch und Selbsterkenntnis	24
17. September 2021 09.45 – 15.30 UHR	24
Für Alle(s) was dabei !!	24
Risikantner Medikamentengebrauch im Alltag	24
18. September 2021	25
Gesamttreffen junge Depressionsgruppen	25
19. September 2021 14 Uhr bis 18 Uhr	26
Tag der Zivilcourage	26
19. September 2021 14 – 17 Uhr	26
Singing Sunday - spirituelle Lieder der Welt	26
20. September 2021 17.00 - 18.00 Uhr	26
Achtsamkeitsspaziergang	26
21. September 2021 17.00 - 18.30 Uhr	27
Raus aus der Starre und in Bewegung kommen – in Zeiten von Corona!	27
21. und 28. September 2021 18 bis 20 Uhr	27
Mit einem freundlichen Hauch von Achtsamkeit	27
22. September 2021 (Start) 18 – 20 Uhr	27
ANKER-Training - die Wellen des Lebens reiten lernen!	27
28. September 2021 17.30 – 20 Uhr	27
Diagnose: Psychische Erkrankung	28
30. September 2021 17.30 – 20 Uhr	28
Diagnose: Psychische Erkrankung	28
11. Oktober 2021 18.00 - 19.30 Uhr	28
Neben der Spur – Von der Depression aus der Bahn geworfen	28

22. November 2021	18.00 - 19.30 Uhr	28
Depression – und jetzt?		28
18. November 2021	15 - 19 Uhr	29
Fachtag „Selbsthilfe und Corona“		29
24. - 26. November 2021		29
13. Deutscher Seniorentag: Wir. Alle. Zusammen		29

IMPRESSUM

29

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE UND DIE WAHL

Wahlprüfsteine der Selbsthilfe zur Wahl des Berliner Abgeordnetenhauses

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

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

Der Ansatz der Selbsthilfe ist eine wichtige Ergänzung zu bestehenden Angeboten im Gesundheitssystem.

SELKO–Verein zur Förderung von Selbsthilfe-Kontaktstellen e. V. befragt als Dachverband der Berliner Selbsthilfekontaktstellen und Kontaktstellen PflegeEngagement die Parteien, was sie in der Regierungsverantwortung oder als parlamentarische Opposition für die Förderung selbsthilferelevanter Belange und für die Selbsthilfekontaktstellen tun wollen.

Wahlprüfsteine:

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE - CORONA

Save the Date!

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

Fachtag „Selbsthilfe und Corona“

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

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

Weitere Infos folgen!

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE - CORONA

Aufbau eines Selbsthilfegruppen-Netzwerks für Corona-Trauernde in Bayern

Der bayerische Landesbischof und EKD-Ratsvorsitzende Heinrich Bedford-Strohm will gemeinsam mit zivilgesellschaftlichen Partnern, sowie diakonischen und kirchlichen Akteuren ein bayernweites Netzwerk von Selbsthilfegruppen für Corona-Trauernde anstoßen. Angehörige könnten bei einer zentralen Ansprechstelle eine Trauergruppe in ihrer Nähe erfragen oder Hilfe bekommen zur Gründung einer neuen Gruppe. In Weiden/Opf. wird sich am 4. August die erste Gruppe trauernder Corona-Angehöriger in kirchlichen Räumen treffen. Der Bedarf ist gerade dort hoch, denn Weiden und Umgebung, besonders der Landkreis Tirschenreuth waren ein Corona-Hotspot mit bislang 551 Corona-Toten (Stand Juli). Unterstützt und begleitet wird die neue Gruppe vom Diakonischen Werk Weiden und der „Selbsthilfekoordination

Bayern“ (www.seko-bayern.de), einem gemeinnützigen Verein, der Selbsthilfegruppen mit unterschiedlichen Partnern und Trägern bayernweit koordiniert und aufbaut.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE - CORONA

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

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

Die Anmeldung erfolgt über SeKo Bayern!

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

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

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE - CORONA

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

Menschen, die an COVID-19 erkranken, haben ganz unterschiedliche Krankheitsverläufe.

Das betrifft sowohl die Symptombreite als auch die Dauer der Krankheit.

Auch nach überstandener Covid-19-Erkrankung

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

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

Ort: online

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

Anmeldung bitte über **Telefon 030 381 70 57** oder per Mail an shtsiemensstadt@casa-ev.de

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Neue Selbsthilfegruppe in Hohenschönhausen

Leben mit Brustkrebs

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

Selbsthilfekontaktstelle Lichtenberg- Horizont Hohenschönhausen

Ahrenshooper Str. 5

13051 Berlin

Tel 030 - 962 10 33

Mail info@selbsthilfe-lichtenberg.de

Netz www.selbsthilfe-lichtenberg.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Neue Selbsthilfegruppe in Hohenschönhausen

Spielsucht

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

Bitte melde dich telefonisch oder per E-Mail an.

Selbsthilfekontaktstelle Lichtenberg- Horizont Hohenschönhausen

Ahrenshooper Str. 5

13051 Berlin

Tel 030 - 962 10 33

Mail info@selbsthilfe-lichtenberg.de

Netz www.selbsthilfe-lichtenberg.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Der richtige Umgang mit mir und meinen Mitmenschen

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

Eine cholerische Mutter, ein gleichgültiger Vater...

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

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

Wenn Du zwischen 30 und 50 bist sei herzlich willkommen.

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

Anmeldung in der Selbsthilfekontaktstelle Zehendorf: Tel 801 975 14 oder selbsthilfe@mittelhof.org

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Schlaf - LOS - ist ein hartes Los.

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

Kennen Sie das Problem? Möchten Sie sich austauschen über Insomnie?

Ich würde mich freuen, damit nicht mehr allein zu sein!

Geplant sind 1x wöchentliche Treffen.

Der Termin wird miteinander besprochen.

Kontakt: 030 – 80 19 75 14 oder selbsthilfe@mittelhof.org oder glasmeyer@mittelhof.org

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Gemeinsam singen für Menschen mit Depressionen

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

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

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

Anmeldung erforderlich: 80 19 75 14 oder selbsthilfe@mittelhof.org

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

Tel.: 030 / 80 19 75 14

Fax: 030 / 80 19 75 59 glasmeyer@mittelhof.org

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Angehörige psychisch erkrankter Menschen Köpenick

Diese Gruppe bietet allen Angehörigen psychisch erkrankter Menschen die Möglichkeit sich über eigene

Erfahrungen auszutauschen. Interessierte sind herzlich willkommen.
Sie möchten beim nächsten Gruppentreffen dabei sein?
Bitte melden Sie sich vorab an. Die Anmeldung erfolgt über Torsten Hill.
Herr Hill ist Mitglied beim ApK – LV Berlin e.V. (Landesverband „Angehörige psychisch erkrankter Menschen Berlin e.V.).

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

Kontakt: Torsten Hill

E-Mail: apk-nk@diehills.de

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Sans Frontieres Initiative – Kamerunischer Kulturverein

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

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

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

KON T A K T: Tel 030 49 98 70 910, kis@hvd-bb.de www.sfi_mail@yahoo.fr

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Sammelsucht, Desorganisation und Ko-Morbidität

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

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

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

KON T A K T: Tel 030 49 98 70 910, kis@hvd-bb.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Neugründung in Buch

Vielfarbigkeit der Integration

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

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

Anmeldung bitte an Dagmar Peinzger, Tel. 0162 5293458 oder selbsthilfeinbuch@albatrosggmbh.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Gruppe in Gründung

Kreativ-Raum zur Selbstentfaltung

Eine körperorientierte Gruppe für psychosoziale Gesundheit und authentischen Kontakt

Diese Gruppe bietet ein Raum dafür, sich selbst zu erleben und zu reflektieren. Hierbei werden wir uns ganzheitlich mit Körper, Geist und Seele beschäftigen und uns begegnen. Das Ziel ist, seine eigene Selbstentfaltung zu fördern und Verbundenheit mit sich und den Mitmenschen zu erleben. Corona-Hinweis: Aufgrund der Corona-Pandemie werden die Übungen vorübergehend mit Abstand oder ggf. online durchgeführt.

Was machen wir? Sei wieder ein Kind! In der Gruppe gehen wir kreativ und mit Neugierde voran! Es werden hierzu Einzel-, Partner-, und Gruppenerfahrungen gemacht. Jeder bringt Erfahrungen, Übungen und Wissen ein, so dass wir alle davon lernen können. Es werden z.B. aus folgenden Bereichen schon Erfahrungen eingebracht, die sehr gerne ergänzt und erweitert werden sollen: Körperpsychotherapie, Tanz, Tanztherapie und Contact-Improvisation, Improvisationstheater, authentische Kommunikation, Psychotherapie, Meditation, Yoga, heilsames Singen, Musik und Musizieren.

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

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

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

Methode kennengelernt und kannst eine Übung daraus zeigen? Hast du eine neue Yogaübung gelernt? Hast du eine interessante Übung aus einem Buch entdeckt? Dann lass es uns gemeinsam ausprobieren! Jeder kann für sich entscheiden, ob die jeweilige Übung gerade stimmig ist oder nicht. Das ist völlig in Ordnung. Alle sollen sich sicher fühlen und achtsam miteinander umgehen

Ort: Großer Bewegungsraum beim Nachbarschaftsheim Schöneberg,

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

Anmeldung:

Nachbarschaftsheim Schöneberg e.V.-Selbsthilfetreffpunkt-

Tel.: 030 859 951 -330/-333

E-Mail: selbsthilfe@nbhs.de

Internet: www.nbhs.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Selbsthilfegruppe Zwänge in Neukölln

Zwänge bestimmen ihr Leben?

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

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

Ort: Stadtteilzentrum Neukölln Süd, Lipschitzallee 80, 12353 Berlin

Anmeldung: Tel 030 605 66 00 E-Mail shkgropiusstadt@t-online.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Neue Gruppe:

Clusterkopfschmerz-Selbsthilfegruppe Berlin (CSG Berlin)

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

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

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

michael.brumme@clusterkopf.de Ort: Stadtteilzentrum Prenzlauer Berg, Fehrbelliner Str. 92, 10119 Berlin

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Selbsthilfegruppe Plasmozytom – Multiples Myelom

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

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

Leiter: Matthias Minhöfer

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Urtikaria/Nesselsucht - Gruppe in Gründung

Betroffene helfen Betroffenen!

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

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

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

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

telefonisch unter der **030 631 09 85** oder per Email an eigeninitiative@ajb-berlin.de.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

English Language Self Help Group for Depression

The group offers individuals with mild to moderate depression Support by providing a safe space to express concerns, receive Feedback and the opportunity to build connections with other who are also directly Affected by depression.

To find out more please email: englishselfhelpberlin@gmail.com

Selbsthilfe-Treffpunkt Friedrichshain-Kreuzberg

Boxhagener Str. 89, 10245 Berlin

Time and Date TBA

Selbsthilfekontaktstelle Berlin Friedrichshain-Kreuzberg

Tel. 030 291 83 48

www.selbsthilfe-treffpunkt.de

Träger: Volkssolidarität LV Berlin e.V.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

New Group:

Depression/Anxiety Self-Help Group (in English)

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

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

Previous therapy experience is desired, but not mandatory.

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

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

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Offener Treff bei Angst und Depression

Gemeinsam statt einsam. Trau Dich. Komm vorbei !

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

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

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

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

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

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

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

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

Was bekommst Du für Dein Engagement?

- regelmäßige Supervision
 - beständiges, liberales Team
 - kleine finanzielle Aufwandsentschädigung
 - Teamausflüge oder teambildende Aktivitäten
- Was wünschen wir uns von Dir als Teammitglied?

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

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

Wie erreichst Du uns?

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

tbd – Bindungs- und Verlustängste erkennen und überwinden in Gründung

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

Freitags, 16:30 – 18:00 Uhr

KIS Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe im Stadtteilzentrum Pankow
Schönholzer Str. 10 - 13187 Berlin / Pankow
Raumnutzung pro Person und Besuch: 1 Euro
Anmeldung unter: tbd.pankow@gmail.com

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Neue Gruppe:

Gewalt in der Kindheit & Kontaktabbruch zu den Eltern

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

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

Die Gruppe ist offen für erwachsene Menschen aller Geschlechter.

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

Kontakt: gewaltfamilie@gmail.com

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE- JUNGE SELBSTHILFE

Stammtisch junge Selbsthilfe

Jeden letzten Dienstag im Monat um 19 Uhr

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

Alle Infos zu Standort und Anfahrt bekommt ihr nach Anmeldung per Mail. Anmeldung ab sofort über den Anmeldelink auf unserer Website unter

<https://www.stadtrand-berlin.de/junge-selbsthilfe/aktivitaeten-zur-jungen-sh/stammtisch-junge-sh>

Projekt Junge Selbsthilfe in Berlin

StadtRand gGmbH Perleberger Str. 44 - 10559 Berlin

Tel: 030.3946364

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

<https://www.facebook.com/SHKBerlinMitte>

Instagram: jungeselbsthilfeberlin

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE- JUNGE SELBSTHILFE

Die Junge Gruppe "Sturm und Zwang"(Zwangserkrankung)

nimmt gern noch neue Leute auf.

Die Treffen vor Ort sind wieder möglich!

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

Interessierte melden sich unter: junge-selbsthilfe@stadtrand-berlin.de

Tel 030 394 63 64.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE- JUNGE SELBSTHILFE

Junge Selbsthilfe

Lust am Leben

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

Interessierte melden sich unter junge-selbsthilfe@stadtrand-berlin.de

Tel 030 394 63 6

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE- JUNGE SELBSTHILFE

Junge Selbsthilfe

Online Meditationsgruppe

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

Zugangsdaten via junge-selbsthilfe@stadtrand-berlin.de

Tel 030 394 63 6

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE- JUNGE SELBSTHILFE

Junge Selbsthilfe

Autoimmunerkrankung und Essstörung

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

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

Dann melde dich

Ratgeber, Selbsthilfegruppen, Ernährungspläne und Ärzte zu Essstörungen oder Autoimmunerkrankungen wie Rheuma und Hashimoto gibt es viele. Jedoch nicht für die, die an beiden oder gar noch mehr

Erkrankungen leiden. Denn die Essstörung ist eine Krankheit, die Symptome aller Erkrankungen verstärkt und ins in einen Teufelskreis bringt. Finde hier Kraft, Hoffnung und Ermutigung. Gefühle und Gedanken im Umgang hiermit haben ebenso viel Raum wie Gespräche über Ärzte, Medikation und Selbsthilfepraktiken. Gesehen, verstanden und angenommen fühlen – bis wir es irgendwann selbst können - das ist unser Ziel. Selbstliebe und -annahme ist oft DER Schlüssel zur Genesung. Lasst uns gemeinsam lernen JA zu uns zu sagen; mit Gesprächen und Übungen wie Lachyoga, Innere-Kind-Arbeit, Meditation, Körperübungen. Gemeinsam sind wir stark!

E-Mail junge-selbsthilfe@stadtrand-berlin.de

Tel **030 - 394 63 64**

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE- JUNGE SELBSTHILFE

Gruppe in Gründung

Junge Menschen mit Schlaganfall

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

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

Kontakt und Anmeldung:

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

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE- JUNGE SELBSTHILFE

NEU für junge Selbsthilfe

U20-Gruppe Depressionen und Ängste

sucht noch Gleichgesinnte für Treffen

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

Oder Du möchtest einfach neue Leute kennenlernen?

Dann melde dich!

Erstkontakt über die Kontaktstelle

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

Tel **030 3 94 63 64**

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE ONLINE

Online- und Telefon-Angebote der Selbsthilfe

Online-Angebote der Selbsthilfe in Berlin finden Sie hier:

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

Datenschutz auch in Krisenzeiten nicht vergessen

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

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Kostenlos virtuelle Räume für Selbsthilfegruppen

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

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

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

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Echte Stimmen – Der Berliner Selbsthilfepodcast bei spotify

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

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

persisch sprachige Meeting von Narcotics Anonymous

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

Janatans Buchempfehlung:

Jonathan - Die Möve, Autor: Richard Bach

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Potcast für Angehörige 'Neben Dir'

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

Dann mailt uns gern: nebendir@outlook.de

facebook.com/nebendir podcastinstagram.com/nebendir.podcas

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Online Gruppe in Gründung

Fibromyalgie & Empowerment für junge Frauen

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

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

Gründungstreffen 1. September 2021 - 13.30 -15.00 Uhr

Ort: online

Anmeldung: SHZ Neukölln-Nord -

Tel 030 -681 60 64

Mail info@selbsthilfe-neukoelln.de

SELBSTHILFE ONLINE

Neu!!

Overeaters Anonymous „BigBookStudy“, online und via Telefon

jeden Dienstag von 20:00 – 21:00Uhr

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

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

Aufzeichnungen und Infos könnt ihr auch über folgende Website bekommen:

<https://bigbookstudyoa.weebly.com>

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

Wir freuen uns auf den Austausch mit dir!

SELBSTHILFE ONLINE

Digitale Angebote für zugewanderte Menschen

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

Das jeweils aktuelle Wochenprogramm findet sich hier:

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

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

BERATUNG DER SELBSTHILFE FÜR DIE SELBSTHILFE

Die Sozialberatung bei SEKIS

telefonisch, digital und nach Anmeldung auch vor Ort

Anmeldung erforderlich

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

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

Bitte vereinbaren Sie vorab einen Termin!

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

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

Selbsthilfe-Zentrum Reinickendorf Psychosoziale Beratung

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

Beraterin Jeannine Schätzle - Sozialarbeiterin / Sozialpädagogin

Zeit nach Vereinbarung

Kosten kostenfrei

Anmeldung und Informationen

Tel 030 / 4 16 48 42 oder

Mail selbsthilfezentrum@unionhilfswerk.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PATIENT*INNENINTERESSEN

Apotheken stellen ab sofort Zertifikate für Genesene aus

Corona-Genesene können ab sofort in vielen Apotheken ein digitales Zertifikat zu ihrer überstandenen Erkrankung bekommen. Das teilte die Bundesvereinigung Deutscher Apothekerverbände ([ABDA](#)) heute mit. Menschen, die eine Corona-Infektion überstanden haben, müssen dafür ein gültiges Ausweisdokument und einen positiven PCR-Test, der nicht länger als 180 Tage zurückliegen darf, in die Apotheke mitbringen. Bislang habe es nur digitale Zertifikate für Geimpfte und für geimpfte Genesene gegeben, aber nicht für Menschen, die erst kürzlich infiziert gewesen seien und sich noch nicht impfen lassen könnten, teilte der Verband mit.

Für die Bürgerinnen und Bürger ist das Angebot kostenfrei. Die Apotheken erhalten den Angaben zufolge vom Bundesamt für Soziale Sicherung 5,04 Euro plus Mehrwertsteuer.

Quelle: [aerzteblatt.de](#) Dienstag, 24. August 2021

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PATIENT*INNENINTERESSEN

ÄZQ veröffentlicht drei aktualisierte Gesundheitsinformationen für Patienten

Das Ärztliche Zentrum für Qualität in der Medizin ([ÄZQ](#)) hat drei seiner Kurzinformationen für Patienten auf den neuesten Stand gebracht:

[Testosteron bei älteren Männern](#), [Methadon gegen Krebs](#) und [Palliativversorgung](#).

Die Texte fassen aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse zu Nutzen und Schaden der Arzneimittel verständlich und kompakt zusammen und geben hilfreiche Tipps. So erhalten Leser in der Kurzinformation „Testosteron bei älteren Männern“ nicht nur wissenschaftlichen Fakten, sondern erfahren auch, was sie selbst gegen mögliche Altersbeschwerden tun können. Denn mit zunehmendem Alter bildet der Körper bei den meisten Männern weniger Testosteron.

Die Kurzinformation „Methadon gegen Krebs“ erklärt, wie das Mittel wirkt und wann es am besten zum Einsatz kommt. Denn, ob Methadon gegen Krebs wirkt, ist laut ÄZQ unklar. Es gebe bislang keine guten Studien dazu. Die wenigen Veröffentlichungen erlaubten keine sicheren Aussagen darüber, ob sich Krebs mit Methadon behandeln lässt.

Gesichert ist dem ÄZQ zufolge allerdings, dass Methadon Schäden verursachen kann. „Deshalb raten Fachleute derzeit davon ab, es gegen Krebs einzusetzen“. Allerdings könne Methadon bei der Behandlung starker Schmerzen helfen – und deshalb auch für Krebspatienten in Frage kommen.

Welche Behandlungs- und Betreuungsmöglichkeiten es für Patienten am Lebensende gibt, erklärt die Kurzinformation „Medizin am Lebensende – fürsorgliche Begleitung“. Leser erfahren, wie Schwerkranken und Sterbende in Würde und geborgen ihre letzte Lebenszeit verbringen können.

Dabei hilft die Palliativversorgung. Vor allem geht es darum, Beschwerden wie Schmerzen wirksam zu lindern, unnötige Belastungen durch Untersuchungen und Behandlungen zu vermeiden und Betroffene psychosozial und spirituell zu begleiten. Das ÄZQ geht dabei behutsam auch der Frage nach, welche Maßnahmen helfen – und welche nicht.

Links zum Thema

[Testosteron bei älteren Männern](#)

[Bislang kein Nutzen belegt: Methadon gegen Krebs](#)

[Medizin am Lebensende – fürsorgliche Begleitung](#)

AOK mahnt deutliche Stärkung der Patientenrechte an

Nach wie vor haben Patienten, die einen Behandlungsfehler oder einen Schaden durch ein fehlerhaftes Medizinprodukt oder ein Arzneimittel vermuten, in vielen Fällen Probleme bei der Durchsetzung ihrer Rechte.

Die [AOK-Gemeinschaft](#) hat deshalb ein [Positionspapier](#) zur Stärkung der Patientenrechte vorgelegt. Es macht konkrete Vorschläge zur Verbesserung der Situation und plädiert an die künftige Bundesregierung, „dieses Thema endlich anzupacken“.

Eine der wichtigsten Forderungen betrifft Erleichterungen beim Nachweis der Kausalität zwischen einem Behandlungsfehler und dem entstandenen Schaden. Dieser Nachweis gilt aktuell erst dann als geführt, wenn für die Kausalität eine „weit überwiegende Wahrscheinlichkeit“ festgestellt wird.

Deshalb schrecken laut AOK viele Patienten davor zurück, ihre Ansprüche geltend zu machen oder gar vor Gericht einzuklagen. „Damit sie ihre berechtigten Schadenersatzansprüche durchsetzen können, muss diese juristische Schwelle abgesenkt werden“, sagte AOK-Vorstand Martin Litsch.

Weitere Forderungen der AOK sind Sanktionen für Leistungserbringer, die Patienten die Einsicht in ihre Behandlungsakte grundlos verweigern, die Entlastung der Versicherten von – oft unangemessen hohen – Kosten für Kopien von Behandlungsunterlagen aus der Patientenakte sowie Klarstellungen zum Einsichtsrecht der Krankenkassen in die Behandlungsunterlagen Verstorbener im Zuge der Verfolgung von Schadenersatzansprüchen aus Behandlungs- und Pflegefehlern.

Außerdem sollen Ärzte aus Sicht des Krankenkassenverbandes verpflichtet werden, ihre Patienten über den individuellen Nutzen von Selbstzahlerleistungen besser aufzuklären.

Darüber hinaus schlägt das Positionspapier eine Reihe von Maßnahmen vor, um lange Verfahrensdauern zu verkürzen und eine zeitnahe Regulierung von Schäden infolge von Behandlungsfehlern sicherzustellen.

Auch bei Schäden durch Medizinprodukte und Arzneimittel sieht die AOK-Gemeinschaft dringenden Handlungsbedarf.

Nötig seien rechtliche Regelungen, damit Erkenntnisse von Schlichtungsstellen, Medizinischen Diensten, Haftpflichtversicherern und Fehlermeldesystemen zusammengeführt und systematisch ausgewertet werden können, um daraus Lernprozesse zum Nutzen der Patienten zu ziehen.

Links zum Thema

[AOK-Positionspapier Patientenrechte](#)

[Behandlungsfehler: Grüne wollen Beweiserleichterungen und Härtefallfonds](#)

[Gesundheitswesen: Patientenvertreter wünschen sich mehr Beteiligung](#)

[Patientenrechte: AOK fordert mehr Initiative](#)

Quelle: [aerzteblatt.de](#), 20.08.2021

Hilfsmittel-Verzeichnis der Gesetzlichen Krankenkassen jetzt als Webportal

Das [Hilfsmittelverzeichnis](#) für gesetzlich Krankenversicherte ist überarbeitet und als Webportal verfügbar gemacht worden. „Das neue Hilfsmittelverzeichnis bietet von der Onlineantragstellung bis zu umfangreichen Informationen zu den einzelnen Hilfsmitteln den Hilfsmittelherstellern einen deutlich verbesserten Service“, so der GKV-Spitzenverband. Darüber hinaus trage die papierlose Antragstellung zum Bürokratieabbau bei.

In dem Verzeichnis sind alle Hilfsmittel aufgeführt, die die gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) übernimmt. Das geht vom digitalen Hörgerät über Rollatoren bis hin zum Exo-Skelett. Das Verzeichnis gliedert sich in 38 unterschiedliche Produktgruppen. Das zusätzliche Pflegehilfsmittelverzeichnis besteht aus weiteren vier Produktgruppen.

Den rund 73 Millionen gesetzlich Krankenversicherten in Deutschland stehen in dem Hilfsmittelverzeichnis rund 36.200 Produkte zur Verfügung. 2020 wendeten die Krankenkassen für diese Hilfsmittel 9,3 Milliarden Euro auf.

Das Hilfsmittel- und Pflegehilfsmittelverzeichnis wird regelmäßig aktualisiert. So gab der GKV-Spitzenverband im März dieses Jahres bekannt, dass im Rahmen einer Überarbeitung fast 4.000 neue Hilfsmittel in die beiden Verzeichnisse aufgenommen wurden.

Links zum Thema

BARRIEREFREIHEIT

Informationen über Selbsthilfe in Gebärdensprache

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

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

BARRIEREFREIHEIT

Informationen über Selbsthilfe in Leichter Sprache

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

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

BARRIEREFREIHEIT

Informationen zu Corona in verschiedenen Sprachen und Leichter Sprache

Das Ethno-Medizinische Zentrum e.V. (EMZ) stellt ab sofort 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](#)

FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2021

Fortbildungsveranstaltungen in Zeiten von Corona

Liebe Aktive in der Selbsthilfe,

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

Die folgenden Fortbildungsveranstaltungen finden nur unter Vorbehalt statt.

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

Informationen finden Sie auch auf unserer Homepage unter: www.sekis.de/fortbildung

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme! Ihr Team Fortbildung

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

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2021

Umgang mit Konflikten in Selbsthilfegruppen

Samstag, 4. September 2021 | 10 – 16 Uhr

Selbsthilfekontaktstelle Steglitz-Zehlendorf Mittelhof - Königsstr. 42 / 43 | 14163 Berlin

Konflikte können in jeder Gruppe entstehen – bei gelungener Konfliktlösung fühlt sich die Gruppe jedoch nicht nur erleichtert, sondern auch bereichert und kann daran wachsen. Schließlich leben viele Gruppen von der Unterschiedlichkeit ihrer Mitstreiter*innen und diese gilt es zu bewahren. In dieser Fortbildung werden wir uns damit beschäftigen, wie Konflikte entstehen, welche Konflikte in Gruppen häufig auftreten und werden gemeinsam nach konstruktiven Lösungsmöglichkeiten suchen.

Weiterhin werden wir uns mit den Fragestellungen beschäftigen:

Was tue ich, wenn ich selbst in einen Konflikt involviert bin?

Wie verhalte ich mich, wenn ich nicht unmittelbar am Konflikt beteiligt bin?

Was passiert, wenn Konflikte eskalieren? · Wer oder was kann helfen, einen Konflikt zu begleiten bzw. aufzulösen?

Kosten: 10,- €

Tel.: 030 890 285 39

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Online: www.sekis.de/Fortbildung

Leitung: Jens Erik Geißler, Petra Glasmeyer (Arbeitskreis Fortbildung)

[hier online anmelden](#)

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2021

Öffentlichkeitsarbeit mal anders – Kreative Printmedien und Co.

Montag, 6. September 2021 | 15 - 18 Uhr

SEKIS – Selbsthilfekontakt- und Informationsstelle

Bismarckstr. 101 (Eingang Weimarerstr.) | 10625 Berlin

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. 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.

Kosten: 5 €

Tel.: 030 890 285 39

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Online: www.sekis.de/Fortbildung

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

[hier online anmelden](#)

Supervision für Mitglieder von Selbsthilfegruppen - Unterstützung bei Problemen

Donnerstag, 9. September 18 – 21 Uhr

Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt

Wattstr. 13 | 13629 Berlin

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

Gruppenarbeit und Kommunikation

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

Kosten: keine

Tel.: 030 890 285 39

Leitung: Götz Liefert, Arbeitskreis Fortbildung

Online: www.sekis.de/Fortbildung

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Weitere Termine:

Donnerstag, 9. September 18 – 21 Uhr

Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt | Wattstr. 13 | 13629 Berlin

Donnerstag, 18. November 18 – 21 Uhr

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

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

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Präsenz-Workshop: Selbst der Wandel werden, den du erreichen willst

Freitag, 10. September 2021 | 15 – 19 Uhr S

SEKIS – Selbsthilfekontakt- und Informationsstelle

Bismarckstr. 101 (Eingang Weimarerstr.) | 10625 Berlin

Wenn wir schon ein paar Erfahrungen mit der „Gewaltfreien Kommunikation“ gemacht haben, bemerken wir, wo wir noch Bedarf an Klärung und Übung haben. Wie können wir noch besser eine Beobachtung von einer Bewertung unterscheiden? Wie nehmen wir unsere Gefühle wahr und drücken sie aus, anstatt bei den Gedanken hängen zu bleiben? Wie finden wir noch besser heraus, was wir in einer angespannten Situation brauchen und können das mitteilen? Wie können wir eine Bitte so äußern, dass die andere Person sie weder als Vorwurf noch als Forderung versteht? Wir üben diese Kommunikationskomponenten mit der „Gewaltfreien Kommunikation“ (nach M. B. Rosenberg). Ziel ist es, mit Anderen noch besser in Kontakt zu kommen und sie zu verstehen um das Gespräch zu einem für beide befriedigenden Ergebnis zu bringen. Die vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation werden kurz wiederholt und dann vertieft geübt. Anschließend arbeitet die Gruppe gemeinsam an einer eigenen Beispielsituation.

Dieser Workshop setzt die Teilnahme an einer Einführung in „Gewaltfreier Kommunikation“ (19. Juni 2021) voraus.

Kosten: 5,- €

Tel.: 030 890 285 39

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Online: www.sekis.de/Fortbildung

Leitung: Renate Giese (Trainerin für „Gewaltfreie Kommunikation“)

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

F O R T B I L D U N G F Ü R S E L B S T H I L F E G R U P P E N

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2021

Mehr als Stuhlkreis - Arbeitsweisen und Methoden unterschiedlicher Selbsthilfemodelle

Mittwoch, 15. September 2021 | 18 – 21 Uhr

Selbsthilfe-, Kontakt- und Beratungsstelle Marzahn-Hellersdorf

Alt-Marzahn 59a | 12685 Berlin

Womit arbeiten Gruppen erfolgreich, wenn es über den gewohnten Austausch hinausgehen soll? Wie integrieren sie Übungen, Referent*innen, Freizeitgestaltung oder Methoden der Gesprächsgestaltung, um dem Austausch von Erfahrungen noch einmal anderen Boden zu verleihen? Die Fortbildung stellt Arbeitsweisen unterschiedlichster Selbsthilfegruppen vor. Sie lädt auf der Grundlage dieser Modelle zum Austausch und der Reflektion der eigenen Gruppentreffen ein. Womit haben wir gute Erfahrungen gemacht? Was hatte einen Haken und wie sah der aus? Am Ende der Fortbildung nimmt jede*r Teilnehmer*in Anregungen mit, um die eigene Arbeitsweise in der Gruppe durch neue Elemente zu bereichern.

Kosten: 5,- €

Tel.: 030 890 285 39

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Online: www.sekis.de/Fortbildung

Leitung: Birgit Sowade, Nora Fieling (Arbeitskreis Fortbildung)

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

F O R T B I L D U N G F Ü R S E L B S T H I L F E G R U P P E N

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2021

Junge Selbsthilfe: Gruppentreffen im Hybridformat Online und Präsenz in Einem

Samstag, 25. September 2021 | 11 - 16 Uhr

SEKIS – Selbsthilfekontakt- und Informationsstelle

Bismarckstr. 101 (Eingang Weimarerstr.) | 10625 Berlin

Die besondere Situation im vergangenen Jahr hat uns alle vor große Herausforderungen gestellt und uns zu strukturellem Umdenken aufgefordert. Die Bedürfnisse einzelner Gruppenmitglieder sind in Zeiten wie diesen sehr unterschiedlich. So möchten die Einen gerne wieder ihre Gruppe in Person besuchen, und für andere wiederum ist es wichtig, den persönlichen (physischen) Kontakt weitestgehend einzuschränken. Eine neue Möglichkeit sich als Gruppe zu treffen bietet die sogenannte Hybridlösung. Hier können Selbsthilfegruppen zeitgleich in den gewohnten Gruppenräumen vor Ort und online stattfinden. Aber wie kann das gehen? In dieser Fortbildung lernst Du, wie so ein Hybridtreffen aussehen kann. Hürden und Herausforderungen werden thematisiert und gemeinsam schauen wir uns Umsetzungsvorschläge und Lösungsansätze an. Fragen wie „Welches Equipment wird benötigt?“, „Wie muss der technische Support während des Treffens aufgestellt sein?“ oder „Wie viel Mehraufwand bedeutet ein Gruppentreffen im Hybridformat?“ Lerne verschiedene Onlinetools kennen

und mache in dieser Fortbildung erste Erfahrungen mit einem Gruppentreffen im Hybridformat. Nach dem Besuch dieser Veranstaltung sollst Du Dich gut gerüstet fühlen, Dein Gruppentreffen im Hybridformat für Deine Gruppenmitglieder anbieten zu können.

Kosten: 10,- €

Tel.: 030 890 285 39

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Online: www.sekis.de/Fortbildung

Leitung: Anja Breuer (Arbeitskreis Junge Selbsthilfe)

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2021

Umgang mit Tod und Trauer finden

Montag, 27. September 2021 | 16 – 19 Uhr

SEKIS – Selbsthilfekontakt- und Informationsstelle

Bismarckstr. 101 (Eingang Weimarerstr.) | 10625 Berlin

Jeder Mensch trauert anders und oft ist es sehr schwer, Worte zu finden ... Der Verlust eines geliebten Menschen / eines vertrauten Gruppenmitgliedes, löst oft einen längeren Abschiedsprozess aus. Wir wollen über die einzelnen Trauerphasen von Elisabeth Kübler Ross ins Gespräch kommen, sie kennenlernen und als einen Teil des Trauerprozesses anzuerkennen. Der individuelle Umgang mit Abschieds- und Trauer Ritualen für Einzelne und Gruppen kann uns unterstützen, um von einem geliebten Menschen Abschied zu nehmen und die Zeit der Trauer zu meistern. Die Selbsthilfegruppe kann in dieser schweren Zeit des Abschiednehmens unterstützen und zur ganz persönlichen Ressourcenstärkung beitragen.

Kosten: 5,- €

Tel.: 030 890 285 39

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Online: www.sekis.de/Fortbildung

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

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2021

Persönlich werden - Wie der Austausch in Gruppen lebendig bleibt

Donnerstag, 7. Oktober 2021 | 18 – 21 Uhr

Selbsthilfe- Kontakt- und Beratungsstelle Mitte, StadtRand gGmbH

Perleberger Str. 44 | 10559 Berlin

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

Zusammenarbeiten zu schaffen.

Kosten: 5,- €

Tel.: 030 890 285 39

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Online: www.sekis.de/Fortbildung

Leitung: Birgit Sowade, Ruth Uzelino (Arbeitskreis Fortbildung)

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2021

Integration neuer Mitglieder – Von Willkommensritualen und Abläufen

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

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

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

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

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

Referent: Götz Liefert, Nora Fieling, Arbeitskreis Fortbildung

ANMELDUNG: telefonisch unter 030 890 285 39

oder per E-Mail an fortbildung@sekis-berlin.de

www.sekis.de/Fortbildung

» [Inhaltsverzeichnis](#)

ONLINE-FORTBILDUNG ANDERER ANBIETER

Online Fortbildung anderer Anbieter

01. Oktober 2021 13:00 Uhr

Online-Workshop „Das digitale Gruppentreffen“

Auswahl und Einsatz von Konferenzsoftwares für die Selbsthilfearbeit

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

05. Oktober 2021 18.00 Uhr

Seminar zu digitalen Möglichkeiten

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

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

21. Oktober 2021 18:00 Uhr

Online-Seminar „Moderation bei Videokonferenzen“

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

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

Die Veranstaltungsankündigungen finden Sie auch online
<http://www.sekis.de/aktuelles/veranstaltungen/>

VERANSTALTUNGEN

03. September 2021 **10.00 - 17.00 Uhr**

Gewalt.Macht.Frauen.Seele.krank

Digitaler Fachtag zur psychischen Gesundheit von gewaltbetroffenen Frauen

Wir laden ein: Betroffene Frauen sowie Fachleute aus der Gesundheitsversorgung und dem Gewaltschutzbereich, Entscheidungsträger*innen aus Politik und Gesellschaft. Gemeinsam werden wir über existierende Maßnahmen und Konzepte sowie den Stand der Umsetzung der Istanbul-Konvention diskutieren. Diese verpflichtet Deutschland zu spezialisierten Hilfsdiensten (Art. 22). Unser Ziel ist, aktuellen Handlungsbedarf zu formulieren und Versorgungsstrukturen zu verbessern. Wir knüpfen mit diesem Fachtag an: • das Positionspapier zum Internationalen Tag der Frauengesundheit 2015 "Es ist höchste Zeit, etwas für die psychische Gesundheit gewaltbetroffener Frauen und ihrer Kinder zu tun" und • unser erstes Fachgespräch im Jahr 2017 „Konzepte und Maßnahmen zur Verbesserung der psychischen Gesundheit gewaltbetroffener Frauen und ihrer Kinder“ Der Arbeitskreis Frauengesundheit in Medizin, Psychotherapie und Gesellschaft e.V. (AKF) organisiert in Kooperation mit: Diakonie Deutschland, Evangelischer Fachverband für Frauengesundheit e. V. (EVA e. V.), Elly Heuss-Knapp-Stiftung/Deutsches Müttergenesungswerk, Frauenhauskoordinierung e.V., GESINE Netzwerk Gesundheit.EN, Initiative Schwere Geburt und S.I.G.N.A.L. e.V. – Intervention im Gesundheitsbereich gegen häusliche und sexualisierte Gewalt, den Fachtag GEWALT. MACHT. FRAUEN. SEELE. KRANK. Zur psychischen Gesundheit gewaltbetroffener Frauen.

Kosten: Die Veranstaltung ist kostenfrei.

Veranstalter: Arbeitskreis Frauengesundheit in Medizin, Psychotherapie und Gesellschaft e.V. -
Sigmaringer Str. 1 - 10713 Berlin

Telefon: 030 - 863 933 16

E-Mail: buero@akf-info.de

Internet: www.arbeitskreis-frauengesundheit.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

03. September 2021 **18.30 – 20.30 Uhr**

Stress bewältigen & Widerstandskraft entwickeln - mit bewusstem Atmen!

Info Veranstaltung

Ort: Villa Mittelhof, Königstr. 42-43, 14163 Berlin

Fühlen Sie sich zunehmend erschöpft? Mutlos? Depressiv oder gar ausgebrannt? Sorgen Sie für eine stabile Gesundheit über die Methode des Erfahrbaren Atems! Ihr Atem ist der unmittelbarste Weg, Ihr Leben wieder in Balance zu bringen: jede Sekunde bietet Ihnen die Chance, ganzheitlich wieder Energie zu schöpfen und ein intaktes Immunsystem aufzubauen. Ein vertiefendes Seminar wird im November angeboten. | Leitung: Veronika Langguth, Heilpraktikerin, Managementtrainerin | Bitte beachten Sie, dass für die Veranstaltung die 3G-Regel gilt. Bitte bringen Sie einen Nachweis zur Veranstaltung mit.

Kosten: 5 €

Kontakt/Anmeldung: Anmeldung erforderlich: Tel 80 19 75-14 oder selbsthilfe@mittelhof.org

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

06. September 2021 **18.00 – 20.00 Uhr**

Solidarische und selbstbewusste Angehörige – jetzt kümmere ich mich um mich!

Der Landesverband „Angehörige psychisch erkrankter Menschen Berlin e.V.“ (ApK – LV Berlin e.V.) stellt sich in Köpenick vor.

Selbsthilfzentrum Eigeninitiative - Genossenschaftsstraße 70 - 12489 Berlin-Adlershof

Angehörige psychisch erkrankter Menschen stellen eigene Wünsche und Bedürfnisse oftmals hinten an.

Sich kümmern, sich sorgen, die betroffene Person schonen– oftmals bis über die eigene Belastungsgrenze

hinaus. Deswegen spielen die Wahrung eigener Grenzen und das Spüren persönlicher Befindlichkeiten eine zentrale Rolle in der Arbeit des ApK. Als eine Vertreterin des ApK – LV Berlin e.V. informiert Ursula Hälbig über ihre ganz eigenen Erfahrungen als Angehörige und über Unterstützungsmöglichkeiten für Angehörige psychisch erkrankter Menschen.

Kosten: 2 Euro | ermäßigt 1 Euro

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

14. September 2021 14 Uhr der Markt, 16.30 Uhr der Lauf

Tag der seelischen Gesundheit

Am Tag der Seelischen Gesundheit wollen wir zusammenkommen:

1. Der Markt der seelischen Gesundheit

<https://der-markt.berlin/>

Am 10. September ab 14 Uhr können Sie sich dort so einfach und umfangreich wie sonst nirgendwo in Berlin über seelische Gesundheit und psychische Erkrankungen informieren. An über 30 Marktständen finden Sie viele Beratungsstellen, Krisendienste, Aus- und Weiterbildungsträger, Kliniken, Selbsthilfvereine und weitere Projekte. Wir bieten auch individuelle Beratungen in Deutsch, Englisch, Farsi, Arabisch und weiteren Sprachen an.

2. Der Lauf der seelischen Gesundheit

führt über eine attraktive, noch nie gelaufene Strecke:

Wir laufen ab 16:30 Uhr rund um den Urbanhafen und über die Admiralbrücke in Berlin-Kreuzberg! [Melden Sie sich schnell für DER LAUF an](#), da es maximal 250 Teilnehmende geben wird. Weitere sportliche Aktivitäten wie z. B. Yoga werden angeboten.

Für die Jüngeren gibt es wieder DER LAUF KIDS sowie Hüpfburg, Kistenklettern und Kinderschminken. Gute Live-Musik können Sie von [Marie-Luise Gunst](#) erwarten.

Der 10. September ist der [Welttag der Suizidprävention](#). So wird der Umgang mit Suizidalität Thema an einigen der Stände sein. Auch eine [Begleitveranstaltung](#) beschäftigt sich damit. Neben einer Lesung von Christine Fehér und einer Filmpremiere von Andrea Rothenburg wird es viele Gelegenheiten zur Information und Diskussion geben. Auch individuelle Beratungen werden angeboten.

Weitere Informationen entnehmen Sie bitte dem beigefügten Flyer.

Im Netz finden Sie aktuelle Informationen und das vollständige Programm auf <https://www.der-markt.berlin> und in der facebook-Veranstaltung <https://www.facebook.com/events/212184324117088>.

Gerne können Sie diese teilen.

Im Netz finden Sie aktuelle Informationen und das vollständige Programm auf

<https://www.der-markt.berlin> und in der facebook-Veranstaltung

<https://www.facebook.com/events/212184324117088>. Gerne können Sie diese teilen.

Bei DER MARKT für seelische Gesundheit steht das Gespräch mit den Bürgern im Vordergrund. Deswegen integrieren wir das Konzept unseres Bürgerdialogs – psychische Erkrankungen.

DER MARKT & DER LAUF für seelische Gesundheit ist eine Veranstaltung von **bipolaris e. V.**

Kontakt: Uwe Wegener - Projektleitung

Tegeler Weg 4, 10589 Berlin, 3. OG links

Web: www.bipolaris.de, [facebook.com/bipolaris](https://www.facebook.com/bipolaris)

E-Mail: bipolaris@bipolaris.de

Tel: (030) 91 70 80 02

Die Begleitveranstaltung zum Welttag der Suizidprävention wird verantwortet von Netzwerk Suizidprävention Berlin.

Kooperationspartner sind das [Vivantes Klinikum am Urban](#) und das [Berliner Netzwerk Suizidprävention](#). Der Lauf wird wieder vom [ABC Laufzentrum](#) gestaltet.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

10. September 2021

Woche des bürgerschaftlichen Engagements

Mit der **Auftakt-Veranstaltung am 10. September 2021** starten wir die 17. Woche des bürgerschaftlichen Engagements ein. Auch in diesem Jahr erwartet Sie vom 10. bis zum 19. September bundesweit ein fantastisches Programm. Schauen Sie doch einfach mal in den Engagement-Kalender und informieren Sie sich zu den vielfältigen Aktionen!

Auftakt-Veranstaltung Woche des bürgerschaftlichen Engagements

Einlass ab 12:00 Uhr auf unserer digitalen Veranstaltungsplattform (Link folgt)

Beginn um 13:00 Uhr

Damit möglichst viele Menschen digital teilnehmen können, versuchen wir, die Veranstaltung weitgehend barrierearm zu planen. Deswegen sind bei unserer Auftaktveranstaltung zum Beispiel auch Gebärdensprach- und Schrift-Dolmetscher*innen dabei.

<https://www.engagement-macht-stark.de/auftaktveranstaltung/anmeldung/>

<https://www.engagement-macht-stark.de/wir-zusammen/>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Freitag, 10. September 2021

16 – 19 Uhr

Das Glück dieser Erde... was bedeutet es für mich?

Begegnung, Austausch und Selbsterkenntnis

Ein Workshop für die seelische Gesundheit

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

Beachten Sie, dass für die Veranstaltung die 3G-Regel gilt. Bitte bringen Sie einen Nachweis zur Veranstaltung mit

Kosten: 5 €

Veranstalter: Selbsthilfekontaktstelle Zehlendorf - Mittelhof e.V.

Anmeldung bis zum 06.09.2021 unbedingt erforderlich: Tel 030-801975-14 oder selbsthilfe@mittelhof.org

» [Inhaltsverzeichnis](#)

17. September 2021

09.45 – 15.30 UHR

Für Alle(s) was dabei !!

Riskanter Medikamentengebrauch im Alltag

Kostenfreie Online- Veranstaltung via Zoom zum 10-jährigen Bestehen der Berliner Initiative gegen Medikamentenmissbrauch

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Kolleg*innen, im September diesen Jahres besteht die Berliner Initiative gegen Medikamentenmissbrauch nun 10 Jahre und der Bedarf an Prävention, Intervention und verfügbaren Hilfen zu diesem Thema besteht mehr denn je – in verschiedensten gesellschaftlichen Gruppen sowie für Fachkräfte unterschiedlichster Professionen:

Ob der sorglose Schmerzmittelkonsum bei Erwachsenen und auch bei Jugendlichen, der Einsatz von Medikamenten zum Erhalt bzw. der Steigerung der Leistungsfähigkeit oder die Unwissenheit von »Jung und Alt« über das Abhängigkeitspotenzial von z.B. Schlaf- und Beruhigungsmitteln – hin zur »stillen Sucht«.

Zum Welttag der Patient*innensicherheit und mit dem Motto

»Für Alle(s) was dabei?! Riskanter Medikamentengebrauch im Alltag«

möchten wir den Blick auf bekannte und neuere Risikogruppen für problematischen Medikamentenkonsum und deren Konsummotive richten, in interaktiven Workshops einen fachlichen Austausch ermöglichen sowie uns dem Thema in einer von Expert*innen besetzten Gesprächsrunde auf systemischer Ebene nähern.

Hiermit laden wir Sie herzlich ein und freuen uns auf Sie und Ihr Interesse!

09.45 Uhr Ankommen und Technik-Check

10.00 Uhr Begrüßung Wolfgang Porsche, Moderation, rbb, radioeins

10.05 Uhr 10 Jahre ‚Berliner Initiative gegen Medikamentenmissbrauch‘ – Erfolge, Erkenntnisse und der Blick nach vorn

	Anke Schmidt, Fachstelle für Suchtprävention Berlin und Samowar Suchtprävention Meilen, Schweiz Marc Pestotnik, Fachstelle für Suchtprävention Berlin
10.35 Uhr	Nicht nur Ritalin, sondern auch Schmerzmittel und Hustenpräparate –Auffälligkeiten beim Medikamentengebrauch von Kindern und Jugendlichen« Prof. Dr. Gerd Glaeske, Universität Bremen
11.05 Uhr	Bodytuning – Muskeln mit Nebenwirkungen Domenic Schnoz, lic. phil., Zürcher Fachstelle zur Prävention des Suchtmittelmissbrauchs, Schweiz
11.35 Uhr	Pause
11.55 Uhr	Workshops (90 Minuten) 01 »Medikamente im Kontext biografischer Übergänge – eine Betrachtung aus verschiedenen Blickwinkeln« Anke Schmidt, Fachstelle für Suchtprävention Berlin und Samowar Suchtprävention Meilen, Schweiz 02 »Prävention, Verantwortung und Vorbildfunktion – ‚Rezepte‘ gegen den problematischen Arzneimittelgebrauch von Kindern und Jugendlichen« Prof. Dr. Gerd Glaeske, Universität Bremen 03 »Frauen*spezifische Motive für Medikamentengebrauch« Ketevan Krause, Einrichtung »Prima Donna«, Condrops e.V., MünchenChristina Weidanz, Fachstelle für Suchtprävention Berlin 04 »Fitness bis der Arzt* kommt – Mythen und Fakten zu Anabolika & Co.« Domenic Schnoz, lic. phil., Zürcher Fachstelle zur Prävention des Suchtmittelmissbrauchs, SchweizMarc Pestotnik, Fachstelle für Suchtprävention Berlin 05 »Selbsthilfe – Informationen und Einblicke in die vierte Säule des Gesundheitssystems« Anne Dietrich-Tillmann, SEKIS Selbsthilfe-Kontakt- und Informationsstelle Berlin N.N., Erfahrungsexpert*in aus einer Selbsthilfegruppe
13.25 Uhr	Online-Networking-Lunch(45 Minuten)
14.10 Uhr	Einstieg in den Nachmittag
14.15 Uhr	Passgenaue Hilfen – Betroffene erreichen Dr. Darius Chahmoradi Tabatabai, Hartmut-Spittler-Fachklinik am Vivantes Auguste- Viktoria-Klinikum, Berlin
14.45 Uhr	Podiumsgespräch mit: Dr. Kerstin Kemmritz, Apothekerkammer Berlin Kerstin Jüngling, Fachstelle für Suchtprävention Berlin Dr. Darius Chahmoradi Tabatabai, Hartmut-Spittler-Fachklinik am Vivantes Auguste-Viktoria-Klinikum, Berlin Anke Schmidt, Fachstelle für Suchtprävention Berlin und Samowar Suchtprävention Meilen, Schweiz Prof. Dr. Gerd Glaeske, Universität Bremen Dr. Thomas Reuter, Ärztekammer Berlin
15.30	Abschluss
15.35	Möglichkeit zum Online-Networking bis 16.30 Uhr
Veranstalter	Fachstelle für Suchtprävention Berlin - Chausseestraße 128/129 10115 Berlin
Kosten	Die Teilnahme an der Veranstaltung ist kostenfrei.
E-Mail	anmeldung@berlin-suchtpraevention.de
Infos	www.berlin-suchtpraevention.de www.kompetent-gesund.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

18. September 2021

Gesamttreffen junge Depressionsgruppen

Save the Date! Weitere Infos folgen!

Am Samstag, den 18.09.2021 ist viel Zeit für Austausch und Eisbaden. Während alle Aktivitäten in der Coronazeit zurückgingen, wuchs die Nachfrage nach Depressionsgruppen stetig. Insbesondere im

Altersspektrum zwischen 20 und 35 Jahren. Sieben Gruppen treffen sich aktuell dazu in der Perleberger Straße oder online. Mehr als je zu einem anderen Thema. Zeit, sich kennenzulernen, denken wir. An diesem Tag soll dazu Gelegenheit sein. „Wie organisiert ihr das?“, „Wie geht ihr damit um?“, „Was macht ihr denn, wenn ...?“ Neben dem Austausch am Vormittag wird nach einem Imbiss am Nachmittag das praktische Erproben von bewährten Methoden im Bereich der Depressionsbehandlung möglich sein. Eisbaden, heilsames Singen und kreatives Schreiben sind dann vielleicht später mit der ganzen Gruppe eine neue Erfahrung.

Veranstalter: Projekt Junge Selbsthilfe

E-Mail: junge-selbsthilfe@stadtrand-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

19. September 2021 **14 Uhr bis 18 Uhr**

Tag der Zivilcourage

Ort: Leopoldplatz (Berlin-Wedding)

Am So 19. September 2021 ist wieder Tag der Zivilcourage, auf dem Leopoldplatz (Berlin-Wedding), ab 14 Uhr bis 18 Uhr. Wir wollen Euch einladen, Euch an diesem Aktionstag zu beteiligen! Was könnt Ihr einbringen? Toll wären möglichst vielfältige Aktivitäten zum Mitmachen, In-Kontakt-Kommen, Lernen und Ausprobieren, mutig werden! Bitte meldet Euch baldmöglichst an! Die Beiträge tragen wir dann zusammen und bereiten die Leeder nötig: Wir behalten uns vor, vom Hausrecht Gebrauch zu machen und Personen, die rechtsextremen Parteien oder Organisationen angehören, der rechtsextremen Szene zuzuordnen sind oder bereits in der Vergangenheit durch rassistische, nationalistische, antisemitische oder sonstige menschenverachtende Äußerungen in Erscheinung getreten sind, den Zutritt zur Veranstaltung zu verwehren oder sie von dieser auszuschließen. Im Namen der Veranstalter_innen des Aktionstages (NARUD e.V., das Team Gewaltmanagement, die lokale Vertretung des Bundesnetzwerks Zivilcourage, die Giuseppe-Marcone-Stiftung, und die Evangelische Nazareth-Kirchengemeinde Wedding)

Veranstalter: NARUD e.V. - Netzwerk für Teilhabe und nachhaltige Entwicklung

Telefon: 030 40 75 75 51

Internet: www.narud.org

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

19. September 2021 **14 – 17 Uhr**

Singing Sunday - spirituelle Lieder der Welt

Ort: Selbsthilfekontaktstelle Zehlendorf - Villa Mittelhof - Königstr. 42-43 - 14163 Berlin

Mit Mantras, Sufi-Songs, Gospels und anderen Liedern aus vielen Kulturen der Welt, begleitet von Gitarre und Traversflöte wird die heilende, verbindende Kraft des gemeinsamen Singens erfahrbar. Jede/r ist willkommen! Leitung: Michael Hustedt, Ali Schmidt vom Mantra Chor Berlin gesungen wird im Garten der Villa Mittelhof (www.mittelhof.org), die Veranstaltung findet nur bei regenfreiem Wetter statt.

Kosten: 5 €

Kontakt/Anmeldung: Anmeldung nicht erforderlich

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

20. September 2021 **17.00 - 18.00 Uhr**

Achtsamkeitsspaziergang

Ort: TREFFPUNKT: 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. Begleitung: Cordula Meyer, Kiezsport-Übungsleiterin, die erfahrungsexperten

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

Internet: www.kis-pankow.de

VERANSTALTUNGEN

21. September 2021 **17.00 - 18.30 Uhr**

Workshop

Raus aus der Starre und in Bewegung kommen – in Zeiten von Corona!

KIS im Stadtteilzentrum Prenzlauer Berg, Fehrbelliner Str. 92, 10119 Berlin KIS- Gruppenraum, 1. Etage
 Viele Menschen sind in der Corona-Krise mit Umbrüchen und Fragen der Neuorientierung konfrontiert.

Phasen der Erstarrung, Angst und Verunsicherung

und stetige Veränderung wechseln sich ab und können in Hilflosigkeit und Rückzug führen. Diese

Veranstaltung soll Betroffenen Impulse geben, um für sich selbst Antworten und erste Hilfestellungen zu

geben um in diesen verrückten Zeiten etwas für sich selbst zu tun und gut für sich selbst zu sorgen. Fragen,

die in solch einer Situation häufig auftauchen, wie zum Beispiel:

— Wie komme ich aus der Starre raus?

— Wie spüre ich mich und meinen Körper?

— Was kann ich für mich selbst tun in Zeiten der Unsicherheit und Veränderung?

— Wer kann mich in meiner Situation unterstützen?

— Wieso Bewegung gerade jetzt so wichtig für uns ist?

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

Internet: www.kis-pankow.de

» Inhaltsverzeichnis

VERANSTALTUNGEN

21. und 28. September 2021 **18 bis 20 Uhr****Mit einem freundlichen Hauch von Achtsamkeit**

Ort: Villa Mittelhof, Gruppenraum 2. OG, Königstr. 42 – 43, 14163 Berlin

Achtsamkeit ist verbunden mit einer wohlwollenden Haltung sich selbst gegenüber, die uns manchmal

fehlt. Gerade in schwierigen Zeiten unseres Lebens, in denen wir uns unzulänglich oder belastet fühlen,

machen es uns selbstkritische Stimmen zusätzlich schwer. Während der zwei Abende können Sie diese

freundliche, wohlwollende Haltung näher kennenlernen – durch Impulse, Übungen und Austausch. Leitung:

Eva Vogt, Kulturpädagogin

Kosten: Kostenfrei, die Räume sind nicht barrierefrei erreichbar

Veranstalter: Selbsthilfekontaktstelle Zehlendorf

Kontakt/Anmeldung: Anmeldung ist notwendig unter 80 19 75 38 oder kpe@mittelhof.org

» Inhaltsverzeichnis

VERANSTALTUNGEN

22. September 2021 (Start) **18 – 20 Uhr****ANKER-Training - die Wellen des Lebens reiten lernen!**

Ort: Villa Mittelhof, Gruppenraum 2. OG, Königstr. 42 – 43, 14163 Berlin

Fühlst Du Dich auch manchmal von Deinen Gefühlen überflutet? Findest keinen Halt in Deinem Alltag mit

Depression und Angststörung? So ging es mir jahrelang - mir fehlte ein Anker. Aufgrund meiner

persönlichen Erfahrungen mit den Erkrankungen entwickelte ich das ANKER-Training: Achtsam und

nachhaltig durch Krisen mittels Emotionsregulation und Resilienz! | Leitung: Nora Fieling,

Genesungsbegleiterin, Erfahrungsexpertin und Autorin | Bitte beachten Sie, dass für die Veranstaltung die

3G-Regel gilt. Bitte bringen Sie einen Nachweis zur Veranstaltung mit

Kosten: 60 € für 12 Termine

Veranstalter: Selbsthilfekontaktstelle Zehlendorf

Kontakt/Anmeldung: Anmeldung erforderlich: Tel 80 19 75 14 oder selbsthilfe@mittelhof.org

» Inhaltsverzeichnis

VERANSTALTUNGEN

28. September 2021 **17.30 – 20 Uhr**

Online – Seminar für Partner:innen

Diagnose: Psychische Erkrankung

Ort: online

Als Angehörige entstehen mit dieser Diagnose genauso viele Fragen, wie für die Erkrankten. Leitung: Irmgard Lohbreier, Sozialarbeiterin

Kosten: kostenfrei

Kontakt/Anmeldung: selbsthilfe@mittelhof.org - Der Link wird nach Anmeldung versandt

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

30. September 2021 17.30 – 20 Uhr

Diagnose: Psychische Erkrankung

Online – Seminar für Eltern von psychisch Erkrankten

Ort: online

Als Angehörige entstehen mit dieser Diagnose genauso viele Fragen, wie für die Erkrankten: Was ist unterstützend, was nicht, wo gibt es Hilfe? Leitung: Irmgard Lohbreier, Sozialarbeiterin

Kosten: kostenfrei

Veranstalter: Selbsthilfekontaktstelle Zehlendorf

Kontakt/Anmeldung: selbsthilfe@mittelhof.org - der Link wird nach Anmeldung versandt

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

11. Oktober 2021 18.00 - 19.30 Uhr

Neben der Spur – Von der Depression aus der Bahn geworfen

Filmvorführung und Austausch

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

Großer Gruppenraum, 1. Etage

„Es könnten die besten Jahre sein, doch die Depressionen haben Hanna, Kati, Martin, Popey und Sascha aus der Bahn geworfen. Sie werden mit Fragen des Lebens konfrontiert und stellen sich den Herausforderungen, um ihre individuellen Wege aus der Depression zu finden. Kann man als depressionserfahrene, junge Frau eigentlich Kinder bekommen? Darf ich aus meiner Ehe ausbrechen, um einen neuen Weg zu gehen? Werde ich meine Depression durch Aktivität und Bewegung hinter mir lassen können? Schaffe ich es, trotz meiner Erkrankung, einen neuen beruflichen Weg einzuschlagen? Werde ich jemals eine Partnerin für das Leben finden und das Gefühl meiner Einsamkeit wieder los? Welche Strategien wirken, um die Depressionen zu überwinden oder zumindest besser damit zu leben. Der Film gibt realistische, berührende Einblicke in das Leben der Protagonisten, die den Zuschauern Mut machen und Vorurteile ausräumen.“

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

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

(Quelle:

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

Kosten:

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

Internet: <https://psychriefilme.de> und www.kis-pankow.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

22. November 2021 18.00 - 19.30 Uhr

Depression – und jetzt?

Lesung mit Nora Fieling

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

Großer Gruppenraum, 1. Etage

Viele Jahre setzte sich Nora Fieling intensiv mit ihrer Depressionserkrankung auseinander, lernte sich und ihre Ressourcen kennen. Sie erarbeitete sich individuelle Strategien zur Bewältigung von Krisen. Nora Fieling liest aus ihrem Buch und beantwortet gern Fragen. Ihr Buch „Depression - und jetzt? Weg-weiser einer Erfahrungsexpertin“, veröffentlicht im Starks-Sture-Verlag, enthält fachliche Informationen zu Depressionen, Einblicke in ihre persönlichen Krisen- und Genesungserfahrungen als auch hilfreiche Tipps für Angehörige. WER: Nora Fieling, Ex-In-Genesungsbegleiterin/Expertin aus
Anmeldung: telefonisch unter 030 49 98 70 910 oder per E-Mail an kis@hvd-bb.de
Internet: www.kis-pankow.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

Save the Date!

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

Fachtag „Selbsthilfe und Corona“

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

Veranstalter:

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

Weitere Infos folgen!

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

24. - 26. November 2021

13. Deutscher Seniorentag: Wir. Alle. Zusammen

Congress Centrum Hannover

Veranstalter: BAGSO - Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen

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

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

<https://consent.youtube.com/m?continue=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fchannel%2FUcBzhrUWQjPRVRTD3xfjDslw&gl=DE&m=0&pc=yt&uxe=23983172&hl=de&src=1>

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

IMPRESSUM

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

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

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

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