

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

Inhaltsverzeichnis

SELBSTHILFE	3
Wohlbeleibt und Schön - Adipositas Selbsthilfegruppe	3
Angehörige von Narkolepsie-Betroffene	3
Corona Austauschgruppe (In Gründung)	3
Selbsthilfegruppe Glaukom	3
Gruppe Diabetes Typ 1	4
Selbsthilfegruppe für Einsame	4
Chronisch krank und depressiv	4
Depressionen Ü65 (in Gründung)	4
Depression und Angst - Mit Regentiefeln (in Gründung)	5
Menschen mit Angst	5
Gesprächsgruppe zum Thema Angst & Depression	5
Betroffene beraten Betroffene	5
Über Ängste sprechen	5
Selbstsicherheits- und Kommunikationstraining für junge Erwachsene	6
Trauernde Eltern – Selbsthilfegruppe	6
Psychoseseminar	6
Selbsthilfegruppe „Stimmenhören“	6
Selbsthilfegruppen Borderline	6
Gesprächsgruppe am Montag	7
Lebensfreude und Altersplanung 60+ Singles	7
Recovery-Gruppe	7
Mediation	7
RLS - Restless-Legs-Vereinigung Deutschland e.V. - Regionalgruppe Berlin	8
Herz ohne Stress	8
Cochlea-Implantat	8
Love Scam	8
Herausforderung Scheidung – ein Forum für betroffene Frauen	9
Frauen, die in Trennung und Scheidung leben	9
Männer in Neukölln	9
Bindungsangst verstehen und überwinden	9
Partnerschaftliche Trennung und Neubeginn	10
Alte Wunden, neue Wege	10
JUNGE SELBSTHILFE	11
Come Together Junge Selbsthilfe	11
BERATUNG DER SELBSTHILFE FÜR DIE SELBSTHILFE	12
Beratung für trauernde Kinder	12
Die Sozialberatung bei SEKIS	12
BARRIEREFREIHEIT	12
SEKIS Informationen über Selbsthilfe in Leichter Sprache	12
Patienteninformation über Selbsthilfegruppen in Leichter Sprache	12

PATENTENINTERESSEN	12
Patientenvertretung: Begleitung im Krankenhaus für Menschen mit Behinderung	12
Telefonische Krankschreibung schützt alle PatientInnen und erleichtert die Abläufe in Arztpraxen	13
World Sepsis Day 2022 am 13. September 2022	13
DIGITALISIERUNG	14
Digitalisierung der Selbsthilfearbeit	14
Digital-Beratung der Landesvereinigung Selbsthilfe Berlin	15
Doctolib verstößt weiter gegen Patientengeheimnis	15
Smart Health – Der verkabelte Mensch	16
PROJEKTE	17
Stelle zu besetzen beim Netzwerk Selbsthilfefreundlichkeit im Gesundheitswesen	17
Reparatur-Café im Bucher Bürgerhaus	17
Was Vereine zum Wegfall der Corona-Sonderregelungen wissen müssen	17
Führungskraft im Ruhestand gesucht	17
Unterstützung gesucht für den „Offenen Treff bei Angst und Depression“	18
FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN	18
Online: Gewusst wie! Homepages, Foren und Chats richtig nutzen	19
Die Kraft der Gewaltfreiheit	19
Abenteuer Selbsthilfe - Gruppentraining für aktive Mitglieder von Selbsthilfegruppen	20
Gründer*innenwerkstatt – Selbsthilfegruppen planen, gründen, starten	21
Einheit in der Vielfalt – Verbundenheit trotz Unterschiedlichkeit	21
Supervision für Mitglieder von Selbsthilfegruppen – Unterstützung bei Problemen	21
Persönliches Budget – Eine Leistungsform für Menschen mit Behinderung	22
Stressmanagement–Skills für die Sinne: Fitnesstraining für Körper, Geist und Seele	22
Datenschutz für Selbsthilfegruppen – Tipps zum Umgang mit der Datenschutz-Grundverordnung	23
VERANSTALTUNGEN	23
05. September 2022 18.30 bis 20.30 Uhr	24
Workshop Angst und Depressionen	24
07. September 2022 14 - 17 Uhr	24
Selbsthilfe – jung, bunt und anders als erwartet!	24
07. September 2022 15 - 16:30 Uhr	24
Psychose und Selbsthilfe	24
07. und 08. September 2022	24
Fachtag „Perspektiven der Hilfen für psychisch erkrankte Menschen“	24
07. September 2022 12.00 - 19.00 Uhr	25
Lungentag in der Charité 2022	25
09. September 2022 10:00 Uhr	26
Bewegung und Sport bei Krebserkrankungen	26
11. September 2022 17 Uhr	26
Heroen: Theateraufführung der sTrotzenden: ungewollt/chronisch/überwältigend	26
16. September 2022 16 - 18 Uhr	26
Mit der Selbsthilfe im Gespräch	26
17. September 2022 15 - 19 Uhr	27
Long Covid - Resilienz- und Aufbautraining nach Corona-Infektion	27
20. September 2022 17:00 - 19:30 Uhr	27
Kopf Hals M.U.N.D. Krebs & Kehlkopfoperierte	27
21. September 2022 19 - 20:30 Uhr	27
Alter, Einsamkeit und Sucht	27
22. September 2022 17.00 - 18.00 Uhr	28
Achtsamkeitsspaziergang	28
28. September 2022 18:30 - 20 Uhr	28
Hitzewellen – Wie schütze ich mich im nächsten Sommer?	28
01. Oktober 2022	28
Demenz: Neue Wege wagen?!	28
12. Oktober 2022 18.00 – 20.00 Uhr	28
Die Klimakrise – Warum ist sie auch eine psychologische Krise?	28
IMPRESSUM	29

SELBSTHILFE

Wohlbeleibt und Schön - Adipositas Selbsthilfegruppe

Fühlst du dich unwohl? Willst du gerne abnehmen? Dann komm in unsere Gruppe „Wohlbeleibt und Schön“. Wir sprechen über unser Übergewicht und tauschen uns aus. Du solltest zwischen 25 – 45 Jahre alt sein. Bitte beachte, dass es bei uns nicht explizit um Essstörungen geht.

Wir treffen uns freitags 16 Uhr im SEKIS.

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

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

Tel 030 890 285 38

www.sekis.de

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Angehörige von Narkolepsie-Betroffene

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

Narkolepsie-Charlottenburg@gmx.de

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

selbsthilfe@sekis-berlin.de

www.sekis.de

Tel 030 890 285 38

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Corona Austauschgruppe (In Gründung)

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

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

Ort: Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt, Wattstr. 13, 13629 Berlin

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Selbsthilfegruppe Glaukom

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

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

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

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

oder E-Mail: sozialberatung@absv.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Gruppe Diabetes Typ 1

Der Diabetes Typ 1 ist die seltenere Form der Zuckerkrankheit. Die Bauchspeicheldrüse produziert dabei nicht mehr genügend oder gar kein Insulin. Betroffene müssen daher ihr Leben lang regelmäßig das Hormon Insulin spritzen, um ihren erhöhten Blutzuckerspiegel zu senken.

In der Gruppe möchten wir uns austauschen, aber auch gemeinsam Spaß haben.

Zeit: jeden 1. Und 3. Dienstag, 17:00 Uhr bis 19:00Uhr

Ort: Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt, Wattstr. 13, 13629 Berlin

Anmeldung Tel 030 382 40 30

Mail siemensstadt@casa-ev.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Selbsthilfegruppe für Einsame

Fühlen Sie sich einsam?

Wünschen Sie sich Unterstützung und mehr sozialen Kontakt? Wir sind für Sie da!

Die KBS Tegel startet eine geleitete Selbsthilfegruppe, wenn Sie Interesse haben, mehr darüber zu erfahren, nehmen Sie Kontakt auf.

kbs.tegel@albatrosgmbh.de

oder rufen Sie uns an unter Tel 030319831221

Kontakt- und Beratungsstelle Tegel - Albatros gGmbH - Berliner Straße 14 - 13507 Berlin

mail: h.clarke@albatrosgmbh.de

oder kbs.tegel@albatrosgmbh.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Selbsthilfegruppe in Reinickendorf in Gründung zum Thema

Chronisch krank und depressiv

Du hast eine chronische Erkrankung, Depressionen, Angstzustände und eine Leidensgeschichte? Bist erschöpft von deinem Alltag?

Selbsthilfegruppen bieten die Möglichkeit, sich mit anderen Betroffenen über die Probleme auszutauschen und von Erfahrungen anderer zu profitieren. Zudem geben sich Betroffene Halt und Unterstützung, stärken sich, machen sich Mut und spenden Trost. Darüber hinaus bietet die Selbsthilfegruppe auch Chancen, gemeinsam aktiv zu werden. Gerade für chronisch erkrankte Menschen, die unter Antriebslosigkeit und Depressionen leiden und sich aus dem sozialen Umfeld zurückziehen, kann der Besuch bei einer Gruppe dabei unterstützen wieder aktiver am Leben teilzuhaben

Wenn Du Interesse hast, bist Du herzlich eingeladen an der Gruppe teilzunehmen. Bitte melde Dich vor dem Besuch der Gruppe bei uns an, unter Tel.: 030 / 416 48 42 oder per Mail an:

selbsthilfezentrum@unionhilfswerk.de

Die Gruppe wird sich zukünftig wöchentlich freitags in der Zeit von 15:30 – 17 Uhr

im Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum Reinickendorf im Eichhorster Weg 32, 13435 Berlin – Wittenau treffen.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Depressionen Ü65 (in Gründung)

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

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

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

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

Wenn Sie Interesse haben, melden Sie sich gerne bei uns in der KIS Pankow

unter: Telefon: 030 49 98 70 910, E-Mail: kis@hvd-bb.de

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Depression und Angst - Mit Regentiefeln (in Gründung)

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

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

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

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

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

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Eine Gruppe sucht neue Mitglieder ab 35 Jahren:

Menschen mit Angst

"Du gehörst auch zu den Menschen, die von einer Angststörung betroffen sind und möchtest dich mit anderen darüber austauschen? Du suchst eine vertrauliche Runde, in der Du offen reden kannst, in der Leute sitzen, die ähnliche Situationen meistern wie Du? Dann schau einfach bei uns vorbei. Wir würden uns über neue Mitglieder im Alter ab 35 Jahren freuen."

Bei Interesse melde dich bei der Selbsthilfekontaktstelle Lichtenberg - Horizont Hohenschönhausen - Ahrenshooper Str. 5 | 13051 Berlin

Telefon: 030 9621033

E-Mail: info@selbsthilfe-lichtenberg.de

Sprechzeiten: Dienstag: 14-18 Uhr - Mittwoch: 14-17 Uhr - Donnerstag: 10-14 Uhr

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Gesprächsgruppe zum Thema Angst & Depression

Jeden Donnerstag von 14.15 - 15.45 Uhr

trifft sich die Gesprächsgruppe im [blauen laden](#).

Die Gruppe bietet einen Raum für Austausch rund um das Thema Angst & Depression. Bitte um ein Vorgespräch für die Teilnahme an der festen Gruppe bei Frau Angelika Enzinger (Dipl. Sozialarbeiterin)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Betroffene beraten Betroffene

u.a. zu den Themen Depressionen, Ängste, Borderline oder Essstörungen
Pankow

„Die KBS Pankow bietet in Kooperation mit [die erfahrungsexperten](#)‘

dienstags von 13.00 – 15.00 Uhr (14-tägig)

Einzelberatung mit mehreren Expert*innen aus Erfahrung an.

Anmeldung telefonisch unter Tel.: 030-47535492 oder online unter:

<https://www.die-erfahrungsexperten.de/peer-beratung/>“

Tempelhof

Die [KBS Tempelhof](#) bietet **donnerstags von 13.30 – 15.30 Uhr**

Beratungsgespräche mit zwei Expertinnen aus Erfahrung an.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Über Ängste sprechen

Die KBS Weissensee bietet **jeden Dienstag von 10.30 – 11.30 Uhr** eine offene Gesprächsgruppe zum Thema Angst und den damit zusammenhängenden Themen an.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Kontakt: G. Pedreira, Tel: 030-925 38 37.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Selbstsicherheits- und Kommunikationstraining für junge Erwachsene

Selbstsicher auftreten in sozialen Situationen. Konflikte klären, sich trauen zu fragen, Grenzen setzen, mit anderen Menschen in Kontakt kommen, Rechte durchsetzen

All das wird in diesem Kurs in der [KBS transit](#) trainiert. Oft sehr praktisch, nie langweilig, mit hoher Effektivität. Kontakt: Elke Fasse & Sebastian Bowe, Tel: 030-28 47 66 47.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

„Du bist tot. Ich lebe noch ein bisschen. Dann sterbe ich auch.“ Bert Hellinger

Trauernde Eltern – Selbsthilfegruppe

Wir sind eine Gruppe von Eltern aus Berlin und Brandenburg, deren Kinder verstorben sind. Oftmals sind der Schmerz und die Trauer so groß, dass man sie alleine nicht überwinden kann. In gemeinsamen Gesprächen geben wir uns gegenseitig Trost und Halt. Wir wollten uns nie kennenlernen, aber jetzt sind wir froh einander zu haben...

Wir treffen uns jeden letzten Freitag im Monat von 19.00 – 21.00 Uhr in den Räumlichkeiten von SEKIS.

Meldet euch gerne bei Interesse unter: trauereltern@web.de

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

Tel 030 890 285 38

www.sekis.de

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Psychoseseminar

Der [Treffpunkt Borkumer Straße](#), Spandau, bietet

jeden 2. Donnerstag im Monat ab 17.30 Uhr

eine Triadische Gesprächsgruppe für Betroffene, Angehörige und Fachleute an.

KBS Kontakt- und Beratungsstelle Treffpunkt Borkumer Straße

Borkumer Straße 19 - 13581 Berlin

Telefon 030-3331055

E-Mail tb@ginko-berlin.de

Web www.ginko-berlin.de/

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Selbsthilfegruppe „Stimmenhören“

Alle zwei Wochen findet mittwochs von 14.00 – 16.00 Uhr in [Das Ufer](#), Marzahn die Selbsthilfegruppe „Stimmenhören“ statt. Initiiert wurde sie von Herrn Fahrenkrog-Peterson, aktives Mitglied des Netzwerks Stimmenhören e.V. Die Gruppe, zu der jederzeit neue Teilnehmer*innen hinzustoßen können, ist ein vertrauensvoller Ort des gegenseitigen Erfahrungsaustausches von Betroffenen, Angehörigen und Experten. Es wird gemeinsam nach neuen Bewältigungsstrategien gesucht.

KBS Kontakt- und Beratungsstelle „Das Ufer“ - Alt-Marzahn 30a - 12685 Berlin

Telefon: 030-5435102

E-Mail: kbs@lebensnaehe.de

Web: www.lebensnaehe.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Selbsthilfegruppen Borderline

In Kooperation mit der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe

Pankow (KIS) (<https://humanistisch.de/kisberlin>) finden in der [KBS](#)

[Pankow](#) Selbsthilfegruppen zum Thema Borderline statt.

Selbsthilfegruppe für Betroffene

Freitags 14täglich, 17.00- 18.30 Uhr

Selbsthilfegruppe für Angehörige

Dienstags 14täglich, 18.00 – 19.30 Uhr

Kontakt: selbsthilfeborderline.berlinpankow@gmx.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Gesprächsgruppe am Montag

Die Gesprächsgruppe am Montag besteht unter anderem daraus sich gegenseitig zuzuhören und mit der eigenen Erfahrung Anderen weiter zu helfen.

Angeleitet wird die feste Gruppe von Pascal Philippeit (Dipl. Psychologe).

Für ein Vorgespräch bitte Kontakt zu Ihm aufnehmen. [KBS Lichtenberg „blauer laden“](#)

KBS Kontakt- und Beratungsstelle "der blaue laden" - Hagenstraße 5 - 10365 Berlin-Lichtenberg

Telefon: 030-5578686

E-Mail: kbs.liberg@albatrosggmbh.de

Web: www.albatrosggmbh.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Lebensfreude und Altersplanung 60+ Singles

Wir wollen uns einfach treffen, uns über unsere Altersplanung austauschen sowie unsere Lebensfreude teilen. Wir freuen uns auf auch.

Zeit: Jeden 1. Mittwoch von 14:30-17:00 Uhr

Ort: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Mauerstraße 6 in 13597 Berlin

Kontakt: Johanna Herder, Tel: 3333674

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Angebote für junge Erwachsene

Recovery-Gruppe

Mehrmals im Jahr bietet die [KBS transit](#) eine Recovery-Gruppe für junge Menschen (bis 35 Jahre) an, die sich über Themen rund um individuelle Genesung, Selbstfürsorge, Selbstbestimmung und Lebenszufriedenheit austauschen möchten. Die Gruppe wird von einer Erfahrungsexpertin und einem Psychologen angeleitet. Kontakt: Sebastian Bowe, Tel: 030-28 47 66 47.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Mediation

Sie haben einen Konflikt, eine Meinungsverschiedenheit oder einen Streit mit einer anderen Person? Sie sind beide prinzipiell bereit, den Konflikt zu klären, kommen aber zu keiner Lösung? Die Mediation bieten wir für Paare, Eheleute, Freunde, Geschwister, therapeutische und nichttherapeutische Wohnungsgemeinschaften oder Ähnliches an.

Ein erfahrener Mediator unterstützt Sie bei der konstruktiven Beilegung Ihres Konflikts und der Entwicklung von Lösungen, die den Bedürfnissen und Interessen aller Parteien entsprechen.

Die Mediation ist kostenlos.

[KommRum Friedrichshain](#), mit David Janhuber und Lou Mbarki

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Einladung zur Selbsthilfegruppe

Alleinsein genießen können

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

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

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

Wer mag von Anfang an mit dabei sein?

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

RLS - Restless-Legs-Vereinigung Deutschland e.V. - Regionalgruppe Berlin

Termin: 1. Mittwoch im Monat, 10:00 - 12:00 Uhr

Die Kontaktdaten zur Anmeldung finden Sie unten im Text!

Das Restless-Legs-Syndrom ist eine unheilbare Erkrankung des zentralen Nervensystems. Stete Unruhe, erhebliche Schlafstörungen führen möglicherweise zu sozialer Isolation. Unser Ziel ist es, mit Informationen zu unterstützen. Den Schwerpunkt unserer Arbeit sehen wir darin, dass sich die Betroffenen untereinander austauschen können. Durch die regelmäßigen Treffen soll den Betroffenen aus möglicher Isolation herausgeholfen und praktische Hilfe angeboten werden. Nutzen Sie also diese Chance!

Angehörige, Freunde, Interessierte sind herzlich willkommen!

Bitte melden Sie sich bei einer der Kontaktpersonen an:

Günter Jorek	Telefon: 03338 330104	E-Mail: gue-jo@web.de
Gabriele Dittberner	Telefon: 030 85617628	E-Mail: gaby.dittberner@web.de
Helga Sauer	Telefon: 030 9868637	E-Mail: uh.sauer@t-online.de

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Neue Gruppe in Zehlendorf

Herz ohne Stress

Starttermin: Montag, 5. September, 19-21 Uhr

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

Info und Anmeldung:

Selbsthilfekontaktstelle Mittelhof e.V., Tel. **(030) 80 19 75 14** oder selbsthilfe@mittelhof.org

Du hast eine Herzgeschichte? Die Diagnose einer Herzerkrankung ist immer ein schwerer Schlag. Plötzlich geht es um Fragen, die vorher nie ein Thema waren. Fühlst auch Du Dich verunsichert und hast Angst? Fragst Du Dich, was Du jetzt tun sollst und was die Herzkrankheit für Deine Familie bedeutet? Oder hat sie Auswirkungen auf Deinen Beruf? Uns ist es ein großes Anliegen, dass Menschen (jeden Alters) mit ihren Herzgeschichten zusammenfinden können, sich gegenseitig Mut machen und unterstützen.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Cochlea-Implantat

Starttermin: Mittwoch, 7. September, 17 Uhr

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

Info und Anmeldung: Selbsthilfekontaktstelle Mittelhof e.V., Tel. (030) 80 19 75 14 oder selbsthilfe@mittelhof.org

Wir möchten uns gerne mit Menschen austauschen, die auch ein Cochlea-Implantat tragen. Gegenseitiges Verständnis und Erfahrungen helfen mit der schwierigen Situation umzugehen – insbesondere im Moment, wo durch die Maske das Lippenlesen wegfällt.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Love Scam

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

Info und Anmeldung: Selbsthilfekontaktstelle Mittelhof e.V., Tel. (030) 80 19 75 14 oder selbsthilfe@mittelhof.org

Bist du auch Opfer einer fiesen Online-Betrugsmasche geworden? Auf Liebesbetrug reinzufallen schmerzt nicht nur emotional, sondern kann auch schwerwiegende finanzielle Folgen haben. Jeder und Jede kann auf Liebesbetrug hereinfallen! In der Gruppe wollen wir uns über Betrugsmaschen austauschen, darüber wie ich mich schützen kann, um nicht wieder Opfer zu werden. Verständnis für einander kann helfen, diese Erlebnisse zu verkraften.

Selbsthilfekontaktstelle Steglitz-Zehlendorf in Mittelhof e.V.
Königstr. 42-43, 14163 Berlin Tel.: 030 / 80 19 75 14

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Herausforderung Scheidung – ein Forum für betroffene Frauen

Termin: 1. Mittwoch im Monat von 17.30-19.00 Uhr, Starttermin steht noch nicht fest

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

Info und Anmeldung: Selbsthilfekontaktstelle Mittelhof e.V., Tel. (030) 80 19 75 14 oder

selbsthilfe@mittelhof.org

Selbsthilfekontaktstelle Steglitz-Zehlendorf in Mittelhof e.V.

Königstr. 42-43, 14163 Berlin

Tel.: 030 / 80 19 75 14

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Frauen, die in Trennung und Scheidung leben

und sich über die Unsicherheiten und Probleme, die dies mit sich bringt, austauschen möchten, sind willkommen.

Im Vordergrund steht dabei nicht die Verarbeitung der Trennung selbst, sondern die direkten Folgen, die sich aus einer Trennung bzw. Scheidung ergeben in rechtlicher, wirtschaftlicher und sozialer Hinsicht. In erster Linie soll das Forum Menschen die Gelegenheiten geben, sich im Erfahrungsaustausch gegenseitig zu stützen und zu beraten in einer schwierigen Lebenslage.

Selbsthilfekontaktstelle Steglitz-Zehlendorf in Mittelhof e.V.

Königstr. 42-43, 14163 Berlin

Tel.: 030 / 80 19 75 14

Mobil: 0177 80 19 943

abecker@mittelhof.org

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Neue Gruppen in Gründung

Männer in Neukölln

Du möchtest als Mann mit dazu beitragen, dass du und alle anderen sich wohlfühlen? Doch leider erschweren dies die Rollenbilder und die männliche Dominanz in der Gesellschaft. In der Gruppe können sich Männer mit anderen Männern über persönliche Themen austauschen:

- Umgang mit Belastungen und Krisen und den gewandelten Rollenerwartungen als Mann
- Sprechen über eigene Unsicherheiten und Ängste
- Wahrnehmen und Mitteilen von Bedürfnissen
- Wahrung von Grenzen und das Vermeiden von Gewalt.

Ziel ist eine solche Reflexion miteinander einzuüben und gemeinsam an einem anderen Umgang mit sich und anderen zu arbeiten.

Ziel ist eine solche Reflexion miteinander einzuüben und gemeinsam an einem veränderten Umgang mit sich und einander zu arbeiten.

Wann: ab 6 Interessent*innen

Wo: Selbsthilfezentrum Neukölln-Nord, im Haus der Vielfalt
Wilhelm-Busch-Str. 12, 12043 Berlin

Anmeldung: 030 681 60 64

Email schellenberg@sh-stzneukoelln.de

Sprechzeit: Mo 15-18 Uhr und Do 10-12 Uhr

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Neue Gruppen in Neukölln in Gründung

Bindungsangst verstehen und überwinden

Du hast Schwierigkeiten, in Beziehungen glücklich zu sein und immer wieder den Impuls, deine*n Partner*in zu verlassen? Du suchst (unbewusst) nach jemandem, der besser passt oder sabotierst deine Beziehung auf andere Weise?

In dieser Gruppe wollen wir uns über unsere Erfahrungen austauschen, uns gegenseitig mit Empathie und Ehrlichkeit spiegeln und dabei unterstützen, unsere Beziehungen zu erhalten und uns zu entwickeln.

Wann: ab 6 Interessent*innen
Wo: Selbsthilfzentrum Neukölln-Nord, im Haus der Vielfalt
Wilhelm-Busch-Str. 12, 12043 Berlin
Anmeldung: 030 681 60 64
Email: schellenberg@sh-stzneukoelln.de
Sprechzeit: Mo 15-18 Uhr und Do 10-12 Uhr

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Partnerschaftliche Trennung und Neubeginn

Selbsthilfegruppe für Menschen nach Trennung aus langjährigen Beziehungen

Trennungssituationen - besonders nach langjährig bestehenden Beziehungen - können für den emotionalen, sozialen und lebenspraktischen Bereich große Herausforderungen darstellen und Fragen aufwerfen: (Wie) hat sich meine finanzielle Situation verändert? Sollte ich meine soziale Vernetzung neu gestalten?

Wer bin ich nach der Trennung? Was verliere ich? Was gewinne ich? Steht eine neue Partnerschaft an? Etc. In der Selbsthilfegruppe wollen wir uns diesen und weiteren Fragen widmen und miteinander Antwortmöglichkeiten finden. Der Austausch soll in einer vertrauensvollen und unterstützenden Atmosphäre und tendenziell geschlossenen Gruppe stattfinden.

Die Gruppe wendet sich an Menschen, die sich nach langer Beziehung (ca. 15 Jahre) proaktiv getrennt haben.

Frequenz und Ort: Einmal monatlich am Wochenende in Berlin-Friedenau

Kontakt: Nachbarschaftsheim Schöneberg e.V. - Selbsthilfekontaktstelle
selbsthilfe@nbhs.de

Telefon 030 / 85 99 51 - 330 / 333

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Selbsthilfegruppe in Gründung

Alte Wunden, neue Wege

Frühe Beziehungserfahrungen prägen uns und unseren Blick auf die Welt nachhaltig. Subtile Verletzungen, z.B. mangelnde elterliche Fürsorge und Zuwendung oder Mobbing, hinterlassen Spuren in Körper und Psyche. Diese Erfahrungen können die Entwicklung psychischer Erkrankungen begünstigen bzw. uns darin behindern, als Erwachsene gesunde Beziehungen aufzubauen. Diese Gruppe soll einen sicheren und vertrauensvollen Raum bereitstellen, in dem Betroffene sich austauschen und mithilfe behutsamer Übungen, z.B. nach Dami Charf, Verena König und Luise Reddemann, sich gegenseitig unterstützen können. Die Gruppe wird nicht professionell begleitet. Therapieerfahrung ist indes erwünscht und hilfreich. Interessierte können sich an die Selbsthilfekontaktstelle Treptow-Köpenick wenden.

Eigeninitiative - Selbsthilfekontaktstelle Treptow-Köpenick (Genossenschaftsstr. 70, 12489 Berlin)

Tel.: 030 631 09 85

Mail: eigeninitiative@ajb-berlin.de

Web: www.eigeninitiative-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Gruppengründung

Angehörigengruppe Sterbehilfe - Wenn das Leben aufhören soll

Wann Ein Donnerstag im Monat, 18:00 - 19:00 Uhr

Wo Tagespflege - Cheruskerstraße 28, 10829 Berlin

Wir sind Menschen in Berlin, deren FreundInnen/Angehörige freiwillig, selbstbestimmt und assistiert sterben wollen. Was bisher aus der Schweiz bekannt war, ist seit 2020 in Deutschland möglich.

Wenn etwas so neu ist wie die Sterbehilfe, entstehen viele Fragen:

Wie meistern FreundInnen und Angehörige das?

Wie trauern wir?

Wie gehen wir damit um, dass die Zeit bis zum Sterbetermin so lang oder zu kurz ist?

Wenn alles aufgeladen ist mit Bedeutung, jedes (nicht) gesagte Wort, jede Träne?

Bei diesen Fragen und der ganzen Unsicherheit, ist ein Austausch mit anderen, die das gerade auch erleben

oder schon erlebt haben, hilfreich.

Kontakt und Anmeldung: Philipp Günther

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

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

<http://www.nbhs.de>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

JUNGE SELBSTHILFE

Come Together Junge Selbsthilfe

Du bist schon in einer Selbsthilfegruppe aktiv?

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

Beim Come Together kannst du über den Tellerrand schauen.

Du hast noch gar nichts mit Selbsthilfe zu tun?

Du möchtest einen ersten Eindruck bekommen, ob das etwas für dich sein könnte?

Du möchtest Infos aus erster Hand erhalten, ohne dich irgendwie verpflichten zu müssen?

Beim Come Together findest du Gleichgesinnte und bekommst du von Antworten auf all deine Fragen.

Du bist jünger als 35 Jahre? Dann bist du hier goldrichtig!

Beim Come Together Junge Selbsthilfe findest du ...

Austausch

Sprich darüber, wie es dir geht, erfahre, wie andere mit ähnlichen Themen damit umgehen.

Die Themen kennen keine Grenzen - Klinik-, Therapie-, Selbsthilfeeferfahrungen, Umgang mit Symptomen, Vorurteilen und vieles mehr.

Mut und Kraft

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

Spaß und Leichtigkeit

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

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

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

Endlich wieder Offline! Face to Face!

an jedem letzten Dienstag im Monat ab 19.00 Uhr

Anmeldung und Zugangsdaten jetzt automatisch

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

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

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

Instagram: [Junge Selbsthilfe Berlin \(@jungeselbsthilfeberlin\)](#)

Youtube: [Junge Selbsthilfe - YouTube](#)

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

JUNGE SELBSTHILFE

Workshop für junge Menschen zwischen 18 und 35 Jahren

Selbsthilfe – jung, bunt und anders als erwartet!

Was bedeutet eigentlich "Selbsthilfe"?

Wie gründe ich selbst eine Gruppe?

Ist das was für mich?

Wie hilft mir eine Selbsthilfegruppe?

Wo finde ich Menschen, denen

es so geht wie mir?

Mittwoch, 7. September, 14-17 Uhr

Selbsthilfe- Kontakt- und Beratungsstelle Mitte

Perleberger Straße 44, 10559 Berlin

Anmeldung: selbsthilfe@mittelhof.org

» [Inhaltsverzeichnis](#)

BERATUNG DER SELBSTHILFE FÜR DIE SELBSTHILFE

Beratung für trauernde Kinder

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

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

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

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

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

BERATUNG DER SELBSTHILFE FÜR DIE SELBSTHILFE

Die Sozialberatung bei SEKIS

telefonisch, digital und nach Anmeldung auch vor Ort

Anmeldung erforderlich

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle SEKIS in Charlottenburg bietet einmal wöchentlich eine Sozialberatung an.

Diese erfolgt durch eine ausgebildete Fachkraft mit langjähriger Erfahrung. Die Beratung steht Mitgliedern von Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeorganisationen kostenlos zu Verfügung.

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

Bitte vereinbaren Sie vorab einen Termin!

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

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

BARRIEREFREIHEIT

SEKIS Informationen über Selbsthilfe in Leichter Sprache

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

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

BARRIEREFREIHEIT

Patienteninformation über Selbsthilfegruppen in Leichter Sprache

ÄZQ veröffentlicht neues Informationsblatt

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

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

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PATENTENINTERESSEN

Patientenvertretung: Begleitung im Krankenhaus für Menschen mit Behinderung

Patientenvertretung begrüßt Richtlinie zur Definition des Personenkreises für Menschen mit Behinderung, die dies aus medizinischen Gründen benötigen

Berlin, 18. August 2022. Der Gemeinsame Bundesausschuss (G-BA) hat heute die Erstfassung der Krankenhausbegleitungs-Richtlinie/KHB-RL beschlossen. Die Patientenverbände, die sich intensiv am Beratungsprozess beteiligt haben, sehen eine lange geforderte Notwendigkeit gut umgesetzt. Betont wird jedoch auch gegenüber dem Gesetzgeber, dass der Kreis derjenigen, die von der Regelung fortan profitieren, zu erweitern ist.

Hintergrund ist die neue Regelung des § 44b SGB V. Danach können Begleitpersonen aus dem engsten persönlichen Umfeld ab November 2022 Anspruch auf Krankengeld haben, wenn die Person mit Behinderung ins Krankenhaus muss und Begleitung braucht. Gesetzliche Voraussetzung ist zunächst, dass

die behinderten Versicherten Eingliederungshilfe beziehen, dass die Begleitpersonen gesetzlich krankenversichert sind und dass die Begleitung mindestens 8 Stunden am Tag beträgt. Die nun beschlossene Richtlinie des G-BA bestimmt verbindliche Kriterien für die Notwendigkeit dieser Begleitung: So muss die Krankenhausbehandlung der Versicherten mit Behinderung ohne die Begleitung einer nahestehenden Person nicht durchführbar oder erheblich eingeschränkt sein. Auch die Notwendigkeit, die Begleitperson in das therapeutische Konzept im Krankenhaus oder im Anschluss an die Krankenhausbehandlung mit einzubeziehen, sind als Begründung zulässig.

Angesichts der Vielzahl an Angehörigen, die für behinderte Menschen lebenswichtige Betreuungsleistungen übernehmen, begrüßt die Patientenvertretung im G-BA die getroffenen Regelungen für eine Kontinuität auch in solchen belastenden Situationen. Sie hat sich auch erfolgreich für Bescheinigungen eingesetzt, um den Bezug des Krankengeldes und die Freistellung durch den Arbeitgeber zu erleichtern. „Eine Assistenz im Krankenhaus durch eine nahestehende Person ist für Menschen mit Behinderung teilweise unabdingbar, um die Behandlung durchführen zu können“, so Marion Rink, Sprecherin der Patientenvertretung im Unterausschuss Veranlasste Leistungen des G-BA. Schon für Menschen ohne Behinderung sei ein Krankenhausaufenthalt oft eine herausfordernde Situation. Für Menschen mit Behinderung sei der Belastungsgrad durch die ggf. vorliegenden kommunikativen, mentalen und körperlichen Einschränkungen noch deutlich höher.

Der dringende Bedarf einer Begleitung im Krankenhaus ist jedoch ganz offensichtlich auch bei vielen behinderten Menschen ohne Eingliederungshilfeanspruch sowie bei älteren beeinträchtigten Menschen gegeben. Hier mahnen die maßgeblichen Patientenorganisationen an, dass der Gesetzgeber weiter gefragt sei, eine Ausweitung des Personenkreises, für den eine Begleitung unabdingbar ist, vorzunehmen.

Ansprechpartnerin: Marion Rink, Sprecherin der Patientenvertretung im Unterausschuss Veranlasste Leistungen, E-Mail: marionrink@web.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PATIENTENINTERESSEN

Telefonische Krankschreibung schützt alle PatientInnen und erleichtert die Abläufe in Arztpraxen

BAG SELBSTHILFE empfiehlt zeitlich unbegrenzte Dauerregelung einzurichten

Seit Juni dieses Jahres ist die Regelung zur telefonischen Krankschreibung bei Infektionssymptomen für PatientInnen ausgelaufen. Am heutigen Donnerstag (4.8.2022) wurde die Regelung im Plenum des Gemeinsamen Bundeausschuss (G-BA) bis zum 30. November 2022 verlängert.

„Die Entscheidung zur Verlängerung der Möglichkeit zur telefonischen Krankschreibung ist nicht nur angesichts der wieder steigenden Corona-Infektionszahlen folgerichtig und zu begrüßen. Denn gerade für die vulnerable PatientInnengruppe von chronisch kranken Menschen müssen Alternativen zum Praxisbesuch zur Verfügung stehen. Wir würden uns aber im Sinne aller PatientInnen und auch der Arztpraxen möglichst schnell eine dauerhafte Regelung wünschen, die ja auch im GBA bereits beraten wird. Denn die zeitlich begrenzten Regelungen schaffen immer wieder neu Umsetzungsschwierigkeiten von Praxisabläufen, die ermöglichen, akut Infektionskranke getrennt von anderen PatientInnen zu behandeln. Da eine Krankschreibung per Videosprechstunde grundsätzlich möglich, aber noch nicht flächendeckend für die Patienten verfügbar ist und nicht alle Arztpraxen eine Infektsprechstunde haben, wurde im G-BA darüber entschieden, die Regelung zu verlängern, nach der eine telefonische Krankschreibung für zunächst 7 Tage möglich ist, mit der Möglichkeit einer Verlängerung im Bedarfsfall um weitere 7 Tage.

BAG SELBSTHILFE e.V.

Kirchfeldstraße 149 - 40215 Düsseldorf

Fon: 0211 3100625

www.bag-selbsthilfe.de

burga.torges@bag-selbsthilfe.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PATIENTENINTERESSEN

World Sepsis Day 2022 am 13. September 2022

Ihre Unterstützung für mehr Sepsis-Aufklärung

Am 13. September 2022 ist World Sepsis Day! Seit zehn Jahren organisieren Verbände, Organisationen und Unterstützer/innen auf der ganzen Welt Aktionen und Veranstaltungen rund um diesen Tag, um auf das Thema Sepsis aufmerksam zu machen. So setzen auch die Sepsis Stiftung als Konsortialführer des Innovationsfondsprojekts SepsisWissen, sowie die Global Sepsis Alliance ein Zeichen – mit einer

Pressekonferenz am 9. September und einem hochrangig besetzten wissenschaftliche Symposium und Fundraising-Event am 16. September 2022, für das wir erfreulicherweise Tedros Adhanom Ghebreyesus, Generaldirektor der Weltgesundheitsorganisation (WHO) sowie Bundesgesundheitsminister Karl Lauterbach als Schirmherren gewinnen konnten.

Das Motto in diesem Jubiläumsjahr ist:

"Making Sepsis a National and Global Health Priority – Celebrating 10 years of World Sepsis Day".

Dies ist eine herzliche Einladung: auf www.10yearsbsd.org finden Sie alle Infos zum Event am 16.09. in Berlin, inkl. Programm und der Möglichkeit zur Registrierung für eine kostenlose Online-Teilnahme. Es gibt auch eine begrenzte Menge an kostenpflichtigen Tickets für die persönliche Teilnahme!

Trotz bedeutender Fortschritte im Bereich von Prävention, Früherkennung und Therapie von Sepsis gibt noch viel zu tun, denn nach wie vor verzeichnen wir in Deutschland jährlich deutlich mehr als 100.000 Sepsis-Tote.

Nicht zuletzt müssen alle Menschen, vom medizinischen Fachpersonal bis zur Allgemeinbevölkerung, bestmöglich über Sepsis aufgeklärt werden. Deshalb freuen wir uns, wenn Sie zum Anlass des diesjährigen „Jubiläums“-World Sepsis Day die Angebote des SepsisWissen Projekts nutzen wollen, um mehr Bewusstsein für dieses wich-

tige Thema zu schaffen. Auf www.sepsiswissen.de stehen vielfältige Informationsmaterialien wie Poster, Flyer, Booklets, Sepsis-Checklisten, Video-Kurzclips etc. zum Bestellen oder als Download zur Verfügung. Die Materialien können ganz einfach und kostenlos über die Website bestellt werden, und Sie erhalten diese dann per Post zugeschickt, um in Ihrer Praxis oder Ihrer Einrichtung auf das Thema aufmerksam zu machen. Außerdem finden Sie auf der Website vielfältige Fortbildungsformate zum Thema Sepsis für Ärzt/innen und Pflegefachpersonen.

Über unsere Social Media Kanäle @Twitter und @facebook wird es viele Informationen rund um den World Sepsis Day geben. Teilen Sie auch diese gern auf Ihre jeweiligen Seiten und unterstützen Sie damit den Kampf gegen Sepsis!

Sepsis-Stiftung - c/o Charité – Universitätsmedizin Berlin - Hindenburgdamm 27 - 12203 Berlin

sepsis-stiftung.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

DIGITALISIERUNG

Digitalisierung der Selbsthilfearbeit

Unter der digitalen Transformation versteht man einen fortlaufenden, in digitalen Technologien begründeten Veränderungsprozess, der die gesamte Gesellschaft, insbesondere aber auch Unternehmen und Verbände betrifft. Grundlage der digitalen Transformation sind einerseits eine digitale Infrastruktur sowie andererseits digitale Technologien, die in einer immer schneller werdenden Folge entwickelt werden und somit den Weg für wieder neue digitale Technologien ebnen.

Die BAG Selbsthilfe stellt Initiativen und Verbänden in der Selbsthilfe Handreichungen zum Umgang mit aktuellen Digitalisierungsprozessen zusammen:

Die digitale Transformation und ihre Auswirkungen auf die strategische Ausrichtung von Verbänden

Was versteht man unter der „digitalen Transformation“?

Arbeitshilfen und weiterführende Informationen

Weitere Fragen, z.B. mit welcher Strategie insbesondere Verbände der digitalen Transformation begegnen können, wie man die notwendigen Veränderungsprozesse im Verband planen kann, um auf die digitale Transformation zu reagieren und viele andere Informationen finden Sie in der Arbeitshilfe "Strategien für eine digitale Transformation des Verbandes".

- [Arbeitshilfe "Strategien für eine digitale Transformation des Verbandes" \(Doc\) Dieses Dokument in neuem Tab öffnen und vorlesen](#)
- [Arbeitshilfe "Strategien für eine digitale Transformation des Verbandes" \(Pdf\) Dieses Dokument in neuem Tab öffnen und vorlesen](#)

Das Papier "Arbeitsformen der Selbsthilfe und Digitalisierungspotentiale" zeigt die Bereiche der Selbsthilfearbeit auf, in denen Digitalisierungspotentiale vorhanden sind und wie diese umgesetzt werden können.

- [Papier "Arbeitsformen der Selbsthilfe und Digitalisierungspotentiale" \(Doc\) Dieses Dokument in neuem Tab öffnen und vorlesen](#)
- [Papier "Arbeitsformen der Selbsthilfe und Digitalisierungspotentiale" \(Pdf\) Dieses Dokument in neuem Tab öffnen und vorlesen](#)

Im Papier "Grundlagen der digitalen Transformation und der gesellschaftlichen Entwicklungen" sowie in der Arbeitshilfe „Diskussionsprozesse zu den Arbeitsformen der Selbsthilfe im Zeichen der Digitalisierung strukturieren“ möchten wir Sie auf die bevorstehenden Veränderungen vorbereiten, Ihnen die Chancen und Risiken von verschiedenen digitalen Strategien aufzeigen und Ihnen Werkzeuge an die Hand geben, wie Sie die für Ihren Verband passende Strategie entwickeln können.

- [Papier "Grundlagen der digitalen Transformation und der gesellschaftlichen Entwicklungen" \(Doc\)](#)
[Dieses Dokument in neuem Tab öffnen und vorlesen](#)
- [Papier "Grundlagen der digitalen Transformation und der gesellschaftlichen Entwicklungen" \(Pdf\)](#)
[Dieses Dokument in neuem Tab öffnen und vorlesen](#)
- [Arbeitshilfe „Diskussionsprozesse zu den Arbeitsformen der Selbsthilfe im Zeichen der Digitalisierung strukturieren“ \(Doc\)](#) [Dieses Dokument in neuem Tab öffnen und vorlesen](#)
- [Arbeitshilfe „Diskussionsprozesse zu den Arbeitsformen der Selbsthilfe im Zeichen der Digitalisierung strukturieren“ \(Pdf\)](#) [Dieses Dokument in neuem Tab öffnen und vorlesen](#)

Das Arbeitspapier „Fehler im Kommunikationsmanagement bei der Umsetzung digitaler Kommunikationsmittel“ zeigt typische Fehler in Planung der der Methoden und Technologien der Online-Kommunikation auf und wie sich diese vermeiden lassen.

- [Arbeitspapier „Fehler im Kommunikationsmanagement bei der Umsetzung digitaler Kommunikationsmittel“ \(Doc\)](#) [Dieses Dokument in neuem Tab öffnen und vorlesen](#)
- [Arbeitspapier „Fehler im Kommunikationsmanagement bei der Umsetzung digitaler Kommunikationsmittel“ \(Pdf\)](#) [Dieses Dokument in neuem Tab öffnen und vorlesen](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

DIGITALISIERUNG

Digital-Beratung der Landesvereinigung Selbsthilfe Berlin

Das Beratungsangebot

- Sie möchten mehr Digitalisierung in Ihrer Organisation
- wir unterstützen Sie bei der Festlegung von Digitalisierungs-Zielen
- das kann die Klärung von Ideen oder die Vorbereitung einer Entscheidung sein, eine Planung oder Umsetzungsstrategie
- Sprechen Sie Ihre Ideen oder Vorhaben mit uns durch!
- Machen Sie einen Meilenstein-Termin aus, an dem wir nochmal zusammenkommen und ein Resümee ziehen

Unsere weiteren Angebote

- Hilfe bei der Findung von Informationen oder Expert:innen
- Bereitstellung von Linklisten zu Handreichungen, Umsetzungen und praktischen Hilfen zu Tools und Digitalisierungsschritten
- Angebote von Webmeetings ZoomEasyMeet24
- Auswahl des richtigen Tools für Veranstaltungsformen
- Voraussetzungen und Datenschutzerwägungen
- Aspekte von Barrierefreiheit und Inklusion

Informationsbasis im Selbsthilfe-Wiki

Zu den dazugehörigen Themen wird eine Wissenssammlung im Selbsthilfe-Wiki aufgebaut mit (Video-)Anleitungen und Handreichungen, Informationen zum Datenschutz und zur Barrierefreiheit und zur Durchführung von digitalen Veranstaltungen.

Mehr unter [Digitalisierung](#) und [Barrierefreiheit](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

DIGITALISIERUNG

Doctolib verstößt weiter gegen Patientengeheimnis

Thilo Weichert vom Netzwerk Datenschutzexpertise zeigt in einem neuen Gutachten: Die Firma Doctolib verstößt noch immer gegen das Patientengeheimnis und den Datenschutz. So bleiben Sensible Gesundheitsdaten in fragwürdigen Händen.

Für die Anmeldung zu Arztterminen werden personenbezogene Daten und in der Verbindung von Personendaten und der Suche nach einem bestimmten Arzt auch sensible Gesundheitsdaten erhoben.

Unklar ist jedoch, was mit diesen Daten passiert und wie sicher sie vor Missbrauch sind.

Der gemeinnützige Verein digitalcourage e.V. hat die Tatsache, dass Praxen, die mit der GmbH kooperieren die gesamte Patientenliste zur Verfügung stellen. Der Berufsgeheimnisschutz verbietet, dass das Unternehmen Doctolib Daten, die es von Arztpraxen bekommen hat, für eigene Zwecke weiterverwendet. Doch im Fall von Doctolib ist völlig unklar, wie und wofür Doctolib die Gesamtpatientenstammdaten von Praxen nutzt. Unklar ist auch, was mit den Daten passiert, die suchende Patienten mit der Anmeldung zur Verfügung stellen.

Das Angebot von Doctolib verstößt materiell-rechtlich gegen den Datenschutz und gegen das Patientengeheimnis. Weit über die Erforderlichkeit hinaus werden Daten erhoben und gespeichert. Als „Auftragsverarbeiter“ beschafft sich das Unternehmen Daten, die es als Verantwortlicher für eigene Zwecke weiternutzt.

Das Doctolib-Angebot zeichnet sich durch Intransparenz aus. Hinter einer bunten Fassade ist es für die Stellen, die Doctolib als Dienstleister nutzen, unklar, wie konkret deren Daten verarbeitet werden. Dies hindert die Gesundheitseinrichtungen daran, ihre datenschutzrechtliche, medizinische und strafrechtliche Verantwortung wirksam wahrzunehmen. Doctolib wälzt so die Verantwortung für Verstöße auf seine Kunden ab. Intransparenz besteht auch gegenüber den PatientInnen, für die die verschachtelte Konstruktion von Verantwortlichem und Auftragsverarbeiter noch weniger durchschaubar ist als für die Gesundheitseinrichtungen. Die Betroffenen laufen so Gefahr, dass ihr Gesundheitsdatenschutz und die medizinische Vertraulichkeit auf der Strecke bleiben.

Wegen ihres datenschutzwidrigen Angebots im Bereich der Terminverwaltung für Gesundheitseinrichtungen kann und sollte die zuständige Datenschutzaufsicht, der Berliner Beauftragte für Datenschutz und Informationsfreiheit, sanktionierend tätig werden. Der Umstand, dass Doctolib von der Berliner Gesundheitsverwaltung „gedeckt“ wird, sollte kein Hindernisgrund sein. Angesichts der Hartnäckigkeit der Rechtsverletzungen ist es angebracht, neben einem Bußgeld (Art. 83 DSGVO) eine Beschränkung bzw. ein Verbot der Verarbeitung nach Art. 58 Abs. 2 lit. f DSGVO zu verhängen. Um ein entsprechendes Verbot zur unmittelbaren Wirkung zu bringen, sollte eine zeitnahe Vollziehbarkeit des Verbots angeordnet werden.

Angesichts der Rechtswidrigkeit ihres Vorgehens hat die Berliner Gesundheitsverwaltung die Beauftragung von Doctolib im Bereich der Corona-Impfversorgung zu beenden. ...

Quelle: <https://digitalcourage.de/blog/2022/doctolib-verstoest-weiter-gegen-patientengeheimnis>
<https://digitalcourage.de/faq-doctolib>

Digitalcourage engagiert sich seit 1987 für Grundrechte, Datenschutz und eine lebenswerte Welt im digitalen Zeitalter. Die Aktiven sind technikaffin; doch sie wehren uns dagegen, dass unsere Demokratie „verdattet und verkauft“ wird. Sie klären auf und mischen uns in Politik ein. Digitalcourage ist gemeinnützig, finanziert sich durch private Spenden und lebt durch die Arbeit vieler Freiwilliger.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

DIGITALISIERUNG

Smart Health – Der verkabelte Mensch

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

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

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

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

Weiterführende Links

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

Das ist ein Auszug aus:

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PROJEKTE

Stelle zu besetzen beim Netzwerk Selbsthilfefreundlichkeit im Gesundheitswesen

Das Netzwerk Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung im Gesundheitswesen (SPiG) ist eine Einrichtung der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. (DAG SHG).

Im Netzwerk haben sich seit 2009 Gesundheitseinrichtungen, Organisationen und Privatpersonen zusammengeschlossen, die eine Idee eint: Die Zusammenarbeit mit Selbsthilfegruppen fördert das patientenorientierte Handeln von Gesundheitseinrichtungen! Das Konzept Selbsthilfefreundlichkeit dient unseren Netzwerkmitgliedern als vielfach erprobter Leitfaden für die Gestaltung gelingender Kooperationen.

Das Netzwerk Selbsthilfefreundlichkeit hat zum nächstmöglichen Zeitpunkt zunächst befristet bis 31.03.2024 mit der Option auf Verlängerung, folgende Stelle zu besetzen:

Sachbearbeiter/Sachbearbeiterin, Bürokaufmann/Bürokauffrau (m, w, d)
Teilzeit (15 - 20 Wochenstunden).

Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an:

Geschäftsführung Ines Krahn: E-Mail: Krahn@selbsthilfefreundlichkeit.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PROJEKTE

Reparatur-Café im Bucher Bürgerhaus

Technik & Elektrik, Möbel, Handys, Computer, Spielzeug, Kleingeräte

Gemeinsam reparieren mit Profis

Tel 0152-06331593

Termine: 12. und 26. September 2022

Uhrzeit 14.30-17.30

Bucher Bürgerhaus - Franz-Schmidt-Str. 8 - Berlin-Buch

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PROJEKTE

Deutsche Stiftung für Engagement und Ehrenamt informiert

Was Vereine zum Wegfall der Corona-Sonderregelungen wissen müssen

Zum 1. September 2022 enden die sogenannten Corona-Sonderregelungen, die für Vereine von zentraler Bedeutung sind. Sie betreffen die Amtszeit von Vorständen, die Mitgliederversammlung und schriftliche Beschlüsse. Im DSERechtstipp erfahrt ihr, ob für euren Verein unmittelbarer Handlungsbedarf besteht.

Mehr dazu unter

<https://www.deutsche-stiftung-engagement-und-ehrenamt.de/dseerechtstipp/was-vereine-zum-wegfall-der-corona-sonderregelungen-wissen-muessen/>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PROJEKTE

Führungskraft im Ruhestand gesucht

Für das Projekt www.Wir-machen-Schmargendorf-demenzfreundlich.de (voraussichtlicher Start Anfang 2023) suchen wir eine kürzlich in den Ruhestand versetzte Führungskraft aus der Wirtschaft (am besten mit Wohnsitz in Schmargendorf), die sich als Kümmerer engagieren möchte, um auf diese Weise ihre im Berufsleben erworbenen Fähigkeiten weiter sinnstiftend nutzen will, statt sie schleichend zu verlieren.

Vor 8 Jahren hätte so etwas zum Projekt www.lagfa-berlin.de/zeit-fuer-neues/ gepasst.

[Alzheimer Angehörigen-Initiative e.V.](#)

Reinickendorfer Str. 61, 13347 Berlin (Wedding)

Kontakt: Jochen Wagner - Vorstandsmitglied der

030 823 54 76 (Homeoffice)

0178 823 54 76 (mobil)

info@Alzheimer.Berlin

www.Alzheimer.Berlin

» [Inhaltsverzeichnis](#)

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

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 (Ehrenamtspauschale)
- 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 Teammeeting alle zwei Monate mit ca. 1,5 Stunden Zeitaufwand. Ist das was für Dich?

Um allen Interessierten die Gelegenheit zu geben, sich niedrigschwellig zu informieren, bieten die Moderatorinnen des Offenen Treffs eine unverbindliche Infostunde in gemütlicher Atmosphäre an. In dieser erklären sie das Konzept des Offenen Treffs und beantworten gerne alle auftauchenden Fragen!

Die Infostunde findet statt am:

Dienstag, 30.08.2022, 18 – 19 Uhr

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

Eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich.

Bei Fragen: kis-offenertreff@hvd-bb.de oder 030 49 98 70 910

Wir freuen uns auf euch! Nicole, Karin und Sabine (Moderationsteam des Offenen Treffs)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2022

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

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

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

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

Wir freuen uns auf eure Anmeldungen und Teilnahme!

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Online: Gewusst wie! Homepages, Foren und Chats richtig nutzen

Dienstag, 6. September 2022 | 15 - 18 Uhr | online

In der Selbsthilfe sind digitale Netzwerke wie Homepages, Foren oder Chats eine übliche Form der Kommunikation. Die vielfältigen, schnellen und bequemen Formen des Austauschs von Informationen und der Vernetzung stellen jedoch sehr hohe Anforderungen an den verantwortlichen Umgang mit persönlichen Daten. Denn Informationen über soziale Probleme oder Gesundheitsfragen sind hochsensibel.

Das Seminar will sehr praxis- und alltagsnah über die datenschutzrechtlichen und problematischen Seiten der kostenlosen und allseits verfügbaren „Hilfen“ und Plattformen informieren.

Es soll notwendiges Wissen vermittelt werden, das für einen souveränen Umgang mit ‚Social Media‘ gerade für die Selbsthilfe notwendig ist:

- Wie und wofür nutzt die Selbsthilfe das Internet?
- verschiedene Sichtweisen auf Internet-Foren
- Was sind Cookies und was ist Tracking?
- Wie weit reicht das Tracking?
- Chancen und Risiken der Gesundheitsselbsthilfe im Netz
- Datenschutz in der Online-Selbsthilfe: rechtlich geboten – ethisch notwendig
- Hilfen für eine sichere Nutzung von Angeboten

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

Anmeldefrist: Montag, 29. August 2022

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Online: www.sekis.de/Fortbildung

Tel.: 030 890 285 39

Kosten: 5,- € (Zahlung nur per Überweisung)

Leitung: Sascha Dinse (Soziologe, Referent Content Marketing, Social Media Berater)

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Die Kraft der Gewaltfreiheit

Donnerstag, 8. September 2022 | 15 - 19 Uhr

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

Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation Fühlst Du Dich wohler im Kontakt mit anderen, wenn es Dir gelingt, das Gespräch so zu gestalten, dass am Ende alle zufrieden sind?

Mit der Gewaltfreien Kommunikation (nach M. B. Rosenberg) kannst Du das lernen. Wenn es darum geht, die Anderen zu erreichen, kann sie eine hilfreiche Brücke sein. Sobald es Dir gelingt, den Anderen zu verstehen, könnt ihr wieder miteinander in Verbindung kommen und konstruktive Diskussionen führen.

Gewaltfreie Kommunikation beruht auf der Annahme, dass jeder Mensch das ihm Mögliche zur Verständigung beiträgt.

Sie besteht im Wesentlichen aus vier Schritten: Beschreibung der Situation ohne Bewertung, Beachtung der Gefühle, Bezugnahme auf die Bedürfnisse, Formulierung einer Bitte.

Diese und weitere Grundlagen werden im Workshop vermittelt, am Beispiel dargestellt und an eigenen Beispielen geübt.

Die Gruppe arbeitet gemeinsam mit meiner Unterstützung an einem eigenen Beispielkonflikt.

Nach einer gemeinsamen Konfliktklärungsphase werten wir den Prozess aus und besprechen weitere Möglichkeiten zur Anwendung der Gewaltfreien Kommunikation.

Anmeldefrist: Mittwoch, 29. August 2022
E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de
Online: www.sekis.de/Fortbildung
Tel.: 030 890 285 39
Kosten: 5,- € (Zahlung vor Ort)
Renate Giese (Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation)
[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2022

Fortbildungsreihe

Online

Abenteuer Selbsthilfe - Gruppentraining für aktive Mitglieder von Selbsthilfegruppen

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

Modul 1: Meine Gruppe und ich

Donnerstag, 8. September 2022

In diesem Einführungsseminar werden wir uns zunächst mit der eigenen Rolle in der Selbsthilfegruppe beschäftigen. Dabei stehen folgende Fragen im Vordergrund: Welche Erwartungen habe ich an mich selbst und an die Gruppe? Was möchte die Gruppe bzw. die einzelnen Gruppenmitglieder von mir? Wie kann ich in meiner Rolle konstruktiv auf den Gruppenprozess einwirken?

Online Modul 2: Konflikte in der Gruppe

Donnerstag, 22. September 2022

In diesem Baustein werden wir uns damit beschäftigen, wie Gruppen arbeitsfähig werden bzw. bleiben und welche Hindernisse sie hierfür möglicherweise überwinden müssen. Im Zentrum steht dabei der Umgang mit Konflikten. Wir werden uns damit beschäftigen, was ein Konflikt ist und welche konstruktiven Lösungsmöglichkeiten es geben kann.

Online Modul 3: Die Gruppe lebendig erhalten

Donnerstag, 6. Oktober 2022

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

Online Modul 4: Abschluss und Abschied in der Gruppe

Donnerstag, 13. Oktober 2022

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

Anmeldefrist: Mittwoch, 31. August 2022

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Online: www.sekis.de/Fortbildung

Tel.: 030 890 285 39

Kosten: 20,- € (Zahlung vor Ort)

Leitung: Petra Glasmeyer Götz Liefert (Arbeitskreis Fortbildung)

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2022

Präsenz**Gründer*innenwerkstatt – Selbsthilfegruppen planen, gründen, starten****Mittwoch, 14. September 2022 | 18-21 Uhr****Selbsthilfetreffpunkt im Nachbarschaftshaus Friedenau | Holsteinische Str. 30 | 12161 Berlin**

Die Idee, der Wunsch nach Austausch zu einem bestimmten Thema ist da. Aber wie fange ich jetzt an? Wie finde ich Menschen, denen es ähnlich geht wie mir? Wo können wir uns treffen? Wie wird man persönlich mit Menschen, die erst einmal fremd sind? Und schließlich: was hilft uns, um länger als nur wenige Treffen zusammen in gutem Kontakt zu bleiben? Diese Fortbildung bearbeitet Basisfragen der Selbsthilfearbeit. Sie passt für Menschen, die Selbsthilfe kennenlernen möchten oder gern selbst eine Gruppe starten würden. Der Abend bietet Möglichkeiten, sich grundlegend zur Arbeitsweise von Selbsthilfegruppen zu informieren.

Anmeldefrist: Montag, 5. September 2022 über E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de**Tel.: 030 890 285 39****Kosten: 5,- € (Zahlung vor Ort)****Leitung: Jens E. Geißler | Birgit Sowade (Arbeitskreis Fortbildung)**[hier online anmelden](#)» [Inhaltsverzeichnis](#)

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2022

Präsenz**Einheit in der Vielfalt – Verbundenheit trotz Unterschiedlichkeit****Donnerstag, 15. September 2022 | 18 - 20.30 Uhr****Selbsthilfe- Kontakt- und Beratungsstelle Mitte, StadtRandt gGmbH | Perleberger Str. 44 | 10559 Berlin**

Trotz der gemeinsamen Themen kommen in einer Gruppe oft sehr unterschiedliche Charaktere zusammen. Normen, Werte und Vorstellungen davon, wie die Gruppe miteinander arbeitet und was in der Gruppenarbeit wichtig ist und was nicht – das kann bei Jeder*m anders sein. In dieser Fortbildung finden wir gemeinsam heraus, was es braucht, um trotz aller Unterschiede Verbundenheit miteinander entstehen zu lassen. Mit kreativen Methoden werden wir uns dem Thema annähern.

Ein Angebot von der Jungen Selbsthilfe für die Junge Selbsthilfe.

Anmeldefrist: Mittwoch, 07.08.2022**E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de****Tel.: 030 890 285 39****Kosten: 5,- € (Zahlung vor Ort)****Leitung: Arbeitskreis Junge Selbsthilfe**[hier online anmelden](#)» [Inhaltsverzeichnis](#)

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2022

Präsenz**Supervision für Mitglieder von Selbsthilfegruppen – Unterstützung bei Problemen****Donnerstag, 15. September 2022 | 18 - 221 Uhr****Selbsthilfetreffpunkt Spandau-Siemensstadt | Wattstr. 13 | 13629 Berlin**

Es geht eine Situation aus einem der letzten Gruppentreffen immer noch nach? Ihr wollt in der Gruppe etwas Neues ausprobieren, wisst aber noch nicht wie? Ihr wollt wissen, ob andere

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

Anmeldefrist: Mittwoch, 07.09.2022 über E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Online: www.sekis.de/Fortbildung

Tel.: 030 890 285 39

Kosten: 5,- € (Zahlung vor Ort)

Leitung: Götz Liefert (Arbeitskreis Fortbildung)

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2022

Präsenz

Persönliches Budget – Eine Leistungsform für Menschen mit Behinderung

Montag, 19. September 2022 | 16 - 18 Uhr

SEKIS Berlin | Bismarckstr 101 | 10625 Berlin

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 Rentenversicherungen als auch bei den Menschen mit Behinderung ist diese Leistungsform viel zu wenig bekannt. Dabei ist sie eine Chance Hilfe zu erhalten und dafür, ein selbstbestimmteres Leben zu führen. Denn das Persönliche Budget erkennt Menschen mit Behinderung als Expert*innen in der eigenen Sache an und ermöglicht damit mehr Teilhabe. Der Vortrag will einen ersten Überblick über diese Leistungsform geben und Grundlagen zu grundsätzlichen Veränderungen durch das Persönliche Budget und zu dem Budgetverfahren vorstellen.

Anmeldefrist: Freitag, 09.09.2022

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Online: www.sekis.de/Fortbildung

Tel.: 030 890 285 39

Kosten: kostenfrei

Leitung: Kim Lippe (Vorsitz Bundesarbeitsgemeinschaft Persönliches Budget)

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2022

Präsenz

Stressmanagement–Skills für die Sinne: Fitnessstraining für Körper, Geist und Seele

Samstag, 24. September 2022 | 10 - 14.30 Uhr

Ort bitte erfragen!

In dieser Fortbildung packen wir unsere Skills-Koffer aus. Skills sind Fertigkeiten und Techniken, die erlernt werden können, um mit bestimmten (Stress-)

Situationen umgehen zu können. Das braucht Übung und Routine. Wenn ihr als Gruppe übt, sind die Erfolgchancen höher, dass ihr dranbleibt und schnellere Trainingseffekte erzielt – und somit auch zur Linderung eurer Symptome beiträgt. Skills, die ihr in dieser Fortbildung

kennenlernt, sind ein buntes Potpourri, das verschiedene Sinne anspricht.

Ein Highlight hierbei ist die Wim-Hof-Methode. Durch Atemtechnik, Kältetraining und Konzentration stärken wir unsere mentale & körperliche Fitness. Mitzubringen sind: Handtuch und Badesachen. Das Eisbad ist eine Option – keine Pflicht! Bitte teilt bei der Anmeldung mit, ob ihr das Eisbad machen möchtet oder nicht.

Ein Angebot von der Jungen Selbsthilfe für die Junge Selbsthilfe.

Anmeldefrist: Donnerstag, 15.09.2022

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Online: www.sekis.de/Fortbildung

Tel.: 030 890 285 39

Kosten: 5,- €

Leitung: Saskia Schubert (Projektleitung Junge Selbsthilfe | Daniel Ruppert (WIM Hof Method Instructor)

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2022

Präsenz

Datenschutz für Selbsthilfegruppen – Tipps zum Umgang mit der Datenschutz-Grundverordnung

Dienstag, 27. September 2022 | 16-18 Uhr

SEKIS Berlin | Bismarckstr. 101 | 10625 Berlin

Seit Mai 2018 gilt die neue Datenschutz- Grundverordnung – in diesem Zusammenhang tauchen viele Fragen und Unsicherheiten im Umgang mit sensiblen Daten auch bei Selbst-hilfegruppen auf. In einem Gespräch, in dem konkrete Fragen zu dem Thema gestellt werden

können, wollen wir Tipps und Anregungen für einen sichereren und daten-schutz-konform-eren Einsatz von neuen Medien – aber auch für die Gruppenarbeit allgemein – geben. Deutlich werden soll in dem Gespräch auch, dass Datenschutz an sich nichts Schlimmes ist, sondern vielmehr ein Schutz für uns Verbraucher*innen und auch für uns in der Selbsthilfearbeit ist!

Anmeldefrist: Montag, 19.09.2022

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Online: www.sekis.de/Fortbildung

Tel.: 030 890 285 39

Kosten: 5,- €

Leitung: Anne Dietrich-Tillmann (Geschäftsführung SELKO)

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

Die Veranstaltungsankündigungen finden Sie auch online

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

Trauer in den Kulturen

Datum: Donnerstag, 01. September 2022

Zeit: 14 - 15:30 Uhr

Ort: Kontaktstelle Pflege-Engagement Neukölln - Wilhelm-Busch-Str. 12 - 12043 Berlin

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

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

Kontakt/Anmeldung: bitte unter: kpe@sh-stzneukoelln.de

Telefon: 030 681 60 62

Internet: <http://www.stzneukoelln.de/pflegeengagement>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

05. September 2022 18.30 bis 20.30 Uhr

Workshop Angst und Depressionen

Ort: Nachbarschaftshaus Friedenau, Holsteinische Str. 30, 12161 Berlin, Raum 4.09
 Angst schnürt dir die Kehle zu? Depression zieht dich in die Tiefe der Handlungsunfähigkeit? Und beides zusammen ist kaum zu ertragen? Wie sich auch Angst und Depressionen zusammen aushalten lassen und wie ein souveräner Umgang mit ihnen möglich ist, zeige ich in diesem Workshop.

Kosten: 5 € ermäßigt 3 €

Veranstalter: Nachbarschaftsheim Schöneberg e. V. - Selbsthilfetreffpunkt -

Leitung: Rolf Netzmann, Ex-In Genesungsbegleiter und systemischer Coach

Telefon: (030) 85 99 51 -333

E-Mail: selbsthilfe@nbhs.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

07. September 2022 14 - 17 Uhr

Selbsthilfe – jung, bunt und anders als erwartet!

Workshop für junge Menschen zwischen 18 und 35 Jahren

Selbsthilfe- Kontakt- und Beratungsstelle Mitte, Perleberger Straße 44, 10559 Berlin

Was bedeutet eigentlich "Selbsthilfe"?

Wie gründe ich selbst eine Gruppe?

Ist das was für mich?

Wie hilft mir eine Selbsthilfegruppe?

Wo finde ich Menschen, denen es so geht wie mir?

Anmeldung: selbsthilfe@mittelhof.org

Internet: wir-hilft.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

07. September 2022 15 - 16:30 Uhr

Psychose und Selbsthilfe

Infoveranstaltung in Kooperation mit der Reha-Steglitz Tageszentrum, Albrechtstraße 15, 12167 Berlin

Veranstalter: Selbsthilfekontaktstelle Zehlendorf im Mittelhof

Thomas Kilian ist Soziologe und erlitt 1991 seine erste Psychose. Er ist seit 25 Jahren in der Selbsthilfe für Psychose-Erfahrene aktiv. Er ist überzeugt, Selbsthilfe stabilisiert und führt langfristig zu einem besseren Umgang mit der Krankheit und anderen Problemen. Bei der Veranstaltung am 7. September informiert Thomas Kilian Betroffene, Angehörige und Interessierte über die Möglichkeiten der Selbsthilfe für Psychose-Erfahrene. Ab September leitet er einen Neustart der Selbsthilfegruppe Psychose an.

Kosten: kostenfrei

Anmeldung: im Tageszentrum Albrechtstraße: Tel. (030) 22 50 54 60

Tel: 030 / 80 19 75 14

» [Inhaltsverzeichnis](#)

07. und 08. September 2022

Fachtag „Perspektiven der Hilfen für psychisch erkrankte Menschen“

und Selbsthilfetag "Partizipation als gemeinsame Aufgabe im Dialog – Denkanstöße für Teilhabe und Selbstbestimmung"

Zeit: 07.09.: 9.30 -16.45 Uhr. 08.09: 9.30 - 15.30 Uhr

Ort: HUMBOLDT CARRÉ Konferenz- und Eventzentrum am Gendarmenmarkt,
 Behrenstraße 42, 10117 Berlin

An dem Fachtag sollen die "Perspektiven der Hilfen für psychisch erkrankte Menschen" in der neuen Legislatur dargestellt und diskutiert werden. Im Fokus stehen zunächst die im Psychriatriedialog diskutierten Handlungsbedarfe und Zielsetzungen. Dieser Dialog wurde in der letzten Legislatur vom Bundesministerium für Gesundheit initiiert. Zudem werden die im Koalitionsvertrag enthaltenen Handlungsaufträge vorgestellt.

Anschließend sollen Perspektiven für die Umsetzung aufgezeigt und zugleich noch offene Entwicklungsbedarfe insbesondere an den Schnittstellen zwischen den Leistungsbereichen erörtert werden. Am 08. September 2022 findet der Selbsthilfetag in Kooperation mit NetzG und zahlreichen weiteren Selbsthilfeorganisationen statt. Unter dem Thema "Partizipation als gemeinsame Aufgabe im Trialog – Denkanstöße für Teilhabe und Selbstbestimmung" werden Selbsthilfeorganisationen und -initiativen Beispiele und Konzepte von gelungener und notwendiger Partizipation im Trialog aufzeigen und diskutieren. Parallel zu den Veranstaltungstagen ist ein Markt der Möglichkeiten der Selbsthilfe vorgesehen. Die Teilnahmekosten betragen für den Fachtag 140,00 € inkl. Getränke und Imbiss. Der Selbsthilfetag ist kostenfrei. Eine Anmeldung kann über die beigefügten Anmeldeformulare sowie über die Internetseite der APK (www.apk-ev.de) erfolgen. Im Anhang finden sie das Programm und die organisatorischen bzw. Anmeldehinweise. Letzte Aktualisierungen insbesondere zu pandemiebedingten Hinweisen erfolgen über unseren Internetauftritt.

Kosten: 140 €

Veranstalter: Aktion Psychisch Kranker e.V.

Anmeldung:

<https://www.apk-ev.de/veranstaltungen/jahrestagung/tagung-2022/anmeldung-tagung-2022>

Telefon: 0228676740

E-Mail: apk-bonn@netcologne.de

Internet: www.apk-ev.de/veranstaltungen/jahrestagung/tagung-2022

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

07. September 2022 12.00 - 19.00 UHR

Lungentag in der Charité 2022

im Langenbeck-Virchow-Haus - Luisenstr. In Mitte

Programm

12:00 - 12:35 Prof. M. Witzernath

Begrüßung & Hauptsache kein Corona?! – Was die Luft sonst noch schlecht machen kann

12:35 - 13:10 Dr. Christoph Tabeling

Die Lunge pfeift auf der blühenden Wiese – Allergien und Asthma

13:10 - 13:45 Prof. W. Pankow

Die Crux mit dem Rauchen – Wie komme ich davon los?

13:45 - 14:20 Dr. Tim Andermann

Lungenkrebs – Was kommt nach der Diagnose?

14:20 – 14:55 PD Dr. R.-H. Hübner

Schwere COPD und Emphysem – was ist therapeutisch möglich, was ist sinnvoll?

15:00 - 15:35 Fr. Katharina Böllinger

Erst Lungenzüge, dann Klimmzüge – wie inhaliere ich richtig?

15:35 – 16:10 Prof. Martin Metz

Gemischtes Doppel: Haut und Lunge

16:10 – 16:45 Dr. Tobias Alexander

Kann die Lunge Rheuma bekommen?

16:45 - 17:20 PD Dr. Thomas Zoller

Kurz krank, lange damit zu tun? - Langzeitfolgen von COVID-19

17:20 – 17:55 Dr. Förster-Ruhrmann

Schläfst du schon oder schnarchst du noch?

18:00 - 18:35 Dr. Theresa Toncar

Atemlos durch die Nacht – Nicht erholsamer Schlaf

Kontakt Dr. med. Matthias Raspe - Facharzt für Innere Medizin, Pneumologie, MVZ Pneumologie und Lungentumorambulanz - Medizinische Klinik m.S. Infektiologie und Pneumologie Charité - Universitätsmedizin Berlin - Campus Mitte (CCM) und Campus Virchow (CVK)

Tel 030-450-653289

Mail matthias.raspe@charite.de <http://infektiologie-pneumologie.charite.de/>

In Kooperation der Charité mit dem Deutschen Lungentag der Deutschen Atemwegsliga e.V.

und Vorsicht:

mit der Pharmafirma GlaxoSmithKline (GSK) statt. Beiträge könnten interessengeleitet sein.

VERANSTALTUNGEN

09. September 2022 **10:00 Uhr**

Patientenschulung

Bewegung und Sport bei Krebserkrankungen

Ort: Hörsaal der Frauenklinik in Heidelberg Hautklinik und online

10-10:45 Uhr PD. Dr. Joachim Wiskemann - "Bewegung und Sport vor, während und nach Krebs"
15 Minuten "Bewegte Pause" mit der Sporttherapeutin Ella Mennenöh11-11:45 Uhr Dr. Nadine Ungar. - "Den inneren Schweinehund überwinden - anfangen und dranbleiben"
15 Minuten "Bewegte Pause" mit der Sporttherapeutin Ella Mennenöh12-12:40 Uhr Einführung und praktischer Austausch mit "discovering hands" - Leben retten mit
Fingerspitzen mit Frau Pfeufer13-13:45 Uhr Annelie Voland - "Wie finde ich mich zurecht? - Das Netzwerk OnkoAktiv (inkl. Ärztliche
Verordnungen)"

13:45-14:00 Uhr Abschluss und Fragen

Ansprechpartner: Sieglinde Erban und Katrin Voland

online - Zugang bitte erfragen.

Anmeldung: per Mail bitte an: shg.bewegtefrauen@gmail.com oder Tel: 0173 5242995

» Inhaltsverzeichnis

VERANSTALTUNGEN

11. September 2022 **17 Uhr****Heroen: Theateraufführung der sTrotzenden: ungewollt/chronisch/überwältigend**

Ort: Scharoun-Saal im Servicecenter der AOK -

Friedrich-Stamper-Str. 1 - 10969 Berlin (U-Bahn: Hallisches 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 Abenteuer*innen in unserem Leben sein, Neues erfahren, Faszinierendes, Herausforderungen meistern - Ausgang ungewiss, „Happy End“ erwünscht. Die Theater- und Selbsthilfegruppe „Die sTrotzenden“ besteht aus Menschen mit chronischen Erkrankungen, die sich durch ihre Krankheit unerwartet auf einer Heldenreise befinden. Sie erleben Initiationen auf dem inneren Schlachtfeld: Wo endet die gesellschaftliche Verantwortung, wo beginnt die persönliche für ein gesundes Leben? 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 mit nach Hause bringen? Geleitet wird die Gruppe vom internationalen Regisseur Jens Vilela Neumann, der vielseitige Theater- und Kunstprojekte umgesetzt hat. Aktuell inszeniert er an der Berliner Volksbühne das RESTITUTION ART LAB, das sich mit verschiedenen künstlerischen Mitteln (Musik, Film, Theater) mit dem Thema der Rückgabe afrikanischer Kulturgüter auseinandersetzt. Freuen Sie sich auf einen unterhaltsamen und lehrreichen Abend.

Veranstalter: Die sTrotzenden

Theater von Spieler*innen in einer gemischten Gruppe mit chronischen Erkrankungen jeglicher Art.

Anmeldung: Platzreservierung unter: strotzende@gmx.deE-Mail: strotzende@gmx.de

» Inhaltsverzeichnis

VERANSTALTUNGEN

16. September 2022 **16 - 18 Uhr****Mit der Selbsthilfe im Gespräch**

Informationsveranstaltung

VaV e.V. - Nachbarschaftshaus im Ostseeviertel - Ribnitzer Straße 1b - 13051 Berlin

Veranstalter:

Selbsthilfekontaktstelle Lichtenberg - Horizont Hohenschönhausen – Ahrenshooper Str. 5 in 13051 Berlin

Hatten Sie schon einmal mit Selbsthilfe zu tun? Zu welchen Themen gibt es Selbsthilfegruppen? Wie laufen Treffen von Selbsthilfegruppen ab?

Gibt es jemanden, der Selbsthilfegruppen unterstützt?

Bei dieser Veranstaltung können Sie verschiedene Formen der Selbsthilfe kennenlernen.

Unterschiedliche Vereine und Selbsthilfegruppen, das Team der Selbsthilfekontaktstelle Horizont - und das Stadtteilzentrum Hohenschönhausen Nord - stehen Ihnen vor Ort für Ihre Fragen zur Verfügung.

Tel: **030 9621033**

Mail: info@selbsthilfe-lichtenberg.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

17. September 2022 **15 - 19 Uhr**

Long Covid - Resilienz- und Aufbautraining nach Corona-Infektion

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

Veranstalter: Selbsthilfekontaktstelle Mittelhof e.V

Erkrankungen mit Covid-19 hinterlassen oftmals lang andauernde physische und psychische Spuren.

Veronika Langguth (Atemtherapeutin und Autorin) hilft mit Übungen aus dem Erfahrbaren Atem®, die Heilkraft des natürlichen Atemflusses zu aktivieren und somit physische und psychische Widerstandskraft neu aufzubauen. Inklusive Geruchstraining.

Kosten: 15 Euro

Anmeldung: Selbsthilfekontaktstelle Mittelhof e.V., Tel. (030) 80 19 75 14 oder selbsthilfe@mittelhof.org

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

20. September 2022 **17:00 - 19:30 Uhr**

Aktionstag an der Charité

Kopf Hals M.U.N.D. Krebs & Kehlkopferierte

CCCC-Konferenzraum, Invalidenstraße 80, 10115 Berlin, 3. Etage

Themen: Vorstellung der Arbeit der Selbsthilfegruppen (Kopf Hals M.U.N.D. & Kehlkopferierte) | 17:20: Die Arbeit mit Angehörigen - I. Roboter unterstützte Operationstechniken zur Vermeidung äußerer Zugänge Präzisionsstrahlentherapie |

Was läuft gerade im Bereich der Forschung in Berlin? - Podiumsdiskussion – Langzeitüberlebende

Dr. med. Johanna Marie Inhestern. - Bönte-Hieronymus, M. - Ley, Prof. Dr. U. Keilholz, Prof. Heiland, Prof.

Dr. D. Zips, Dr. Dr. K. Kreuzer, PD Dr. K. Klinghammer, Michael Löffler |

Buchlesung „Wir werden immer vier sein“ mit der Autorin - Monika Vogeler

Die Teilnehmerzahl vor Ort ist auf 45 Personen begrenzt. Sie können auch online teilnehmen.

Teilen Sie uns dies bitte bei Ihrer Anmeldung mit. Sie bekommen dann den Link zugesandt.

Anmeldung: Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich: cccc-shg@charite.de oder Fax: 450 7 564937

VERANSTALTUNGEN

21. September 2022 **19 - 20:30 Uhr**

Alter, Einsamkeit und Sucht

Infoveranstaltung in Kooperation mit der Guttempler Suchtgruppe „Harmonie“

Hertha-Müller-Haus, Argentinische Allee 89, 14163 Berlin

Veranstalter: Selbsthilfekontaktstelle Mittelhof e.V

Der Suchtberater Herr Zimmermann aus der Integrativen Suchtberatung „Königsberger 11“ geht mit Betroffenen, Angehörigen und allen, die Interesse an dem Thema haben, ins Gespräch.

Kosten: kostenfrei

Anmeldung: Selbsthilfekontaktstelle Mittelhof e.V., Tel. (030) 80 19 75 14 oder selbsthilfe@mittelhof.org

» [Inhaltsverzeichnis](#)

22. September 2022 17.00 - 18.00 Uhr

Achtsamkeitsspaziergang

Treffpunkt: Im Hof vor dem Stadtteilzentrum Pankow, Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin

Veranstalter: KIS Pankow

Mittels angeleiteter Übungen für die Sinne und den Körper können die Teilnehmer_innen Achtsamkeit und Mobilität stärken und so in einen guten Kontakt zu sich selbst und ihrer Umgebung treten.

Mit Cordula Meyer, Kiezsport Übungsleiterin

Anmeldung: Anmeldung erforderlich

Tel: 030 49 98 70 910

Mail: kis@hvd-bb.de» [Inhaltsverzeichnis](#)

28. September 2022 18:30 - 20 Uhr

Hitzewellen – Wie schütze ich mich im nächsten Sommer?

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

Veranstalter: Selbsthilfekontaktstelle Mittelhof e.V.

Dr. Max Bürck-Gemassmer informiert darüber, was Hitzestress bedeutet, wie jede*r einzelne sich schützen kann und was darüber hinaus auf politischer Ebene passieren muss. Herr Bürck-Gemassmer engagiert sich als Allgemeinmediziner bei Health4Future und KLUG e.V. (Deutsche Allianz Klimawandel und

Kosten: keine

Anmeldung: Selbsthilfekontaktstelle Mittelhof e.V., Tel. (030) 80 19 75 14 oder

selbsthilfe@mittelhof.org» [Inhaltsverzeichnis](#)

01. Oktober 2022

Demenz: Neue Wege wagen?!

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

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

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

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

Alle Informationen zum Kongress finden Sie auf www.demenz-kongress.deInternet: www.demenz-kongress.de» [Inhaltsverzeichnis](#)

12. Oktober 2022 18.00 – 20.00 Uhr

Die Klimakrise – Warum ist sie auch eine psychologische Krise?

Workshop und Erfahrungsaustausch

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

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

Immer häufiger sehen wir uns mit den Folgen der Klimakrise konfrontiert. Das kann verschiedene Gefühle in uns auslösen, wie Angst und Wut, aber auch Scham, Ohnmacht und Gleichgültigkeit. Weshalb fühlen wir, wie wir fühlen, und wie gehen wir letztlich damit um? Wir wollen gemeinsam mit euch ins

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

Anmeldung: Anmeldung erforderlich

KIS im Stadtteilzentrum Pankow

Schönholzer Str. 10 | 13187 Berlin-Pankow

Telefon: 030 49 98 70 910

E-Mail: kis@hvd-bb.de

Internet: www.kis-pankow.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

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