

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

Inhaltsverzeichnis

SELBSTHILFE	3
Selbsthilfe ist Vielfalt	3
Vergessene Kinder in der DDR	4
Treffen der Psoriasis Selbsthilfegruppe	4
Osteoporosegruppe Charlottenburg (in Gründung)	4
In die Segel pusten - gemeinsam ins Handeln kommen (in Gründung)	5
Offener Gesprächskreis sucht weitere Mitglieder in Marzahn-Hellerdorf	5
Sehbeeinträchtigung	5
EPI-Powerfrauen - Epilepsie Gruppe für Frauen (in Gründung)	5
Offener Spieletreff für neurodivergente Menschen	5
Asthma – Gruppe in Neukölln in Gründung	6
Selbsthilfegruppe Neurodermitis (in Gründung)	6
Gesund statt rund - Gruppe in Tempelhof-Schöneberg	7
Adipositas Gruppe in Neukölln	7
PMDS / sehr starke PMS – Beschwerden vor der Periode	7
Selbsthilfegruppe (Mangel)Ernährung bei Krebs	7
Selbsthilfegemeinschaft Medizingeschädigter (SGM)	8
Sober curious – Neugierig aufs Nüchtern-Sein	8
Suchtgruppe auf Arabisch (in Gründung)	8
Selbsthilfegruppe Spielfrei	8
Next Step - Junge Sucht-Selbsthilfe	9
Cannabisfrei - Neue Selbsthilfegruppe nimmt TN auf	9
Wurzeln schlagen - Illegale Suchtmittel	9
Frauengruppe Sucht	10
Selbsthilfegruppe TINinberlin (in Gründung)	10
Selbsthilfe für junge Neurodivergente,	10
Selbsthilfegruppe für betroffene Mütter/Frauen von	10
(induzierter) Eltern-Kind-Entfremdung	10
Capriccio - Selbstregulation bei PTBS, Angst und Panikstörungen	11
Junge Selbsthilfe	11
Männergruppe Friedrichshain	11
Migräne + Kopfschmerz (in Gründung)	12
Atypischer Gesichtsschmerz/persistierender idiopathischer Gesichtsschmerz (PIFP)	12
Narkolepsie	12
Deutsche Huntington-Hilfe Berlin-Brandenburg e.V.	13
Menschen mit Krebserkrankungen in Lichtenberg	13
Post COVID in Schöneberg	13
Long/Post COVID in Hohenschönhausen	13
Gruppe Post COVID Neukölln	14
beyond_therapy - PTBS / Sucht / Ängste / ADS/ADHS / Borderline / Depression	14
Soziale Angst (in Gründung)	14
Zwang, Angst und Selbstunsicherheit - Übungsgruppe (in Gründung)	15
Soziale Angst (in Gründung)	15

Ängste & Depressionen 20 – 40 Jahre in Schöneberg	15
Angst und Depression "Ich will" in Neukölln	15
Ängste und Depression in Marzahn	16
Depression in Hohenschönhausen	16
Junge Selbsthilfe "Depression und Angst" in Lichtenberg	16
Offener Treff für junge Menschen mit Depression in Tiergarten	17
Über Ängste reden für Menschen im Alter von 20 - 40 (+) Jahren	17
Depressionen und Ängste - Gruppe für Menschen zwischen 18 und 35 Jahren	17
Digitale Selbsthilfegruppe Depression	17
Neue Selbsthilfegruppe in Gründung zum Thema Borderline	18
Prokrastination - Verschiebestörung, Online-Gruppe	18
Trauercafé	18
Russischsprachige Gruppe für Angehörige von Menschen mit Behinderungen	18
Russischsprachige Selbsthilfegruppe Pflegende Angehörige	19
Angehörige Betroffener von Essstörungen- eine AnaDismissed Gruppe	19
Adipositas-Selbsthilfegruppe	19
Übergewicht in Hohenschönhausen	19
Offener Spielertreff für neurodivergente Menschen	20
BERATUNG DER SELBSTHILFE FÜR DIE SELBSTHILFE	20
Peerberatung zum Thema Depression	20
Digitale Offene Tür - Beratungsangebot für junge Menschen mit Krisen	20
Die Sozialberatung bei SEKIS	20
PODCAST	21
LEBENSMUTIG Podcast	21
Echte Stimmen - Podcast zur Selbsthilfe in Berlin	21
PUBLIKATION	22
Selbsthilfe von menschen- und demokratiefeindlichen Strömungen betroffen	22
Der Sozialstaat in Deutschland	22
PROJEKTE	22
Neues Internetangebot zum Thema Selbsthilfe und Pflege	22
Transparente und unabhängige Selbsthilfe – eine Kennzeichnung für bundesweite Selbsthilfeorganisationen	23
Transformation in der Selbsthilfe	23
Junge Selbsthilfe Berlin - ein Portrait	24
PATIENTENINTERESSEN	24
20 Jahre Patientenbeteiligung	24
Informationsbedarf zur elektronischen Patientenakte weiterhin hoch	24
Update erforderlich - Warum das Patientenrechtegesetz in die Jahre gekommen ist	24
Mit Routinelaborwerten lässt sich Long COVID nicht diagnostizieren	25
IGeL-Monitor bewertet Verfahren zur Früherkennung von Schilddrüsenerkrankungen	25
Die UPD berät wieder	26
Warnung vor lebensbedrohlichen Versorgungsabbrüchen in der außerklinischen Intensivpflege	26
FORTBILDUNG FÜR DIE SELBSTHILFE	27
05. September 2024 18 - 20 Uhr	28
Datenschutz für Selbsthilfe-Gruppen	28
12. September 18 - 21 Uhr	28
Digitale Präsenz & Vernetzung:	28
Gewusst wie! Homepages, Foren & Chats in Selbsthilfe-Gruppen richtig	28
No risk, no fun - Konflikte in der Selbsthilfe-Gruppe	28
14. September 10 - 16 Uhr	28
Die Kraft der Gewalt-Freiheit Gewaltfreie Kommunikation in der Gruppen-Arbeit	29
16. September 17 - 21 Uhr	29
Selbsthilfe-Gruppen leiten -	29
19. September 26. September 10. Oktober 17. Oktober 2024 jeweils 18 - 21 Uhr	29
Persönliches Budget Eine Leistungsform für Menschen mit Behinderung	30
07. Oktober 17 – 19 Uhr	30
Deine Krankheit. Deine Behandlung. Dein Recht! Patientenrechte kennen & nutzen	30
08. Oktober 18 – 20 Uhr	30
Wenn es zusammen nicht mehr weiter geht - Gruppen-Ausschluss als letzte Konsequenz?	31
Montag, 14. Oktober 18– 21 Uhr	31
VERANSTALTUNGEN	31
03. September 2024 18.30 – 20.00 Uhr	31
Workshop: Erfahre die Kraft und Lebendigkeit des Atems	31

04. September 2024	16:30 bis 18:00 Uhr	32
	Informationsveranstaltung zur elektronischen Patientenakte	32
08. September 2024	17:30 – 20:00 Uhr	32
	Expedition Depression - Filmvorführung und Podiumsgespräch	32
10. September 2024	20 Uhr	32
	Martin Schäuble - liest zum Welttag der Suizidprävention 2024 aus seinem Roman „Alle Farben grau“.	32
16. September 2024	18.15 - 19.45 Uhr	33
	Psychose-Seminar Tempelhof - Psychose und Einsamkeit/Isolation	33
17. September 2024	19:00 – 20:30 Uhr	33
	Diagnose Polyneuropathie - Vortrag & Erfahrungsaustausch	33
17. September 2024	10:00 Uhr	34
	Welttag der Patientensicherheit 2024	34
17. September 2024	17:00 - 20:00 Uhr	34
	Aktionstag Kopf-Hals-Mund-Krebs - „Patient:innenbeteiligung in der Forschung“	34
18. - 25. September 2024	jeweils 17.00–19.00 Uhr	34
	Fördermittel finden und erfolgreich beantragen	34
20. - 30. September 2024		35
	Freiwilligen-Tage in Berlin	35
20. September 2024	13 - 15 Uhr	35
	Auftakt der Mitmach-Kampagne „Engagement macht stark!“	35
IMPRESSUM		36

SELBSTHILFE

Selbsthilfe ist Vielfalt

Positionspapier der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. Zu demokratiefeindlichen Strömungen

Selbsthilfegruppen sind ein Ort für Achtung und Respekt voreinander, ein Ort für Offenheit, Zugewandtheit und gegenseitige Unterstützung. In Selbsthilfegruppen erfahren Menschen, wie gut Gemeinschaft tut. Sie erleben, wie entscheidend es sein kann, bisher fremden Einstellungen, Herangehensweisen und Menschen Raum im eigenen Leben und Denken zu geben.

Selbsthilfegruppen repräsentieren einen Querschnitt unserer Gesellschaft. Die Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. spricht als bundesweiter Fachverband für die vielen Selbsthilfegruppen, in denen Menschen mit verschiedenen Erkrankungen und Problemen, Menschen mit oder ohne Migrationshintergrund, mit unterschiedlichen sexuellen Orientierungen, Geschlechtern und unterschiedlichsten Lebenshaltungen und Lebenserfahrungen miteinander aktiv sind und voneinander lernen. Das Engagement in der Selbsthilfe richtet sich sowohl auf die Mitwirkenden in den Gruppen und Organisationen als auch auf Menschen außerhalb und auf die Gesellschaft. Kurz: Selbsthilfegruppen sind Orte der Demokratie. Hier kann selbstverantwortliches Handeln für die eigene Person und die Gesellschaft erfahren, geübt und in weitere Situationen getragen werden.

Selbsthilfe lebt von der Unterschiedlichkeit der Menschen. Dazu passt es nicht, fremde oder „nicht-passende“ Menschen zu diskriminieren, auszuschließen oder ihnen sogar feindlich zu begegnen.

Menschenfeindliche Gedanken und Gesinnungen oder gar Pläne und Aktionen haben hier keinen Platz und dürfen auch in der Gesellschaft keinen Platz haben.

Die Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. steht für das Miteinander auf der Basis der grundlegenden Gleichwertigkeit von Menschen – in Selbsthilfegruppen und darüber hinaus.

Auseinandersetzung und ehrlicher Austausch sind essenziell für die Gesellschaft, Menschenfeindlichkeit und Ausgrenzung zerstören sie.

Dass sich aktuell wieder Menschen offen für Diskriminierung und Ausgrenzung aussprechen, ist unerträglich. Gleichzeitig machen uns aber die vielen Menschen, die sich derzeit offen für Demokratie und ein gutes Miteinander in unserer Gesellschaft engagieren, Hoffnung, dass sich menschenfeindliche Gesinnung nicht durchsetzen wird. Gesellschaft braucht Vielfalt. Dafür stehen wir ein.

Das Positionspapier wurde erarbeitet in einer

Arbeitsgruppe der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V.

S E L B S T H I L F E

Vergessene Kinder in der DDR

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

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

Du hast deine Bedürfnisse einer festen Struktur angepasst?

Du fühltest dich in deinem Elternhaus fremd oder ungeliebt?

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

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

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

Du scheiterst immer wieder an Beziehungen?

Du fühlst dich immer einsam und am falschen Ort?

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

Du kommst mit deinen starken Emotionen nicht klar?

Du hast Therapien angefangen, abgebrochen oder sogar beendet?

Dir geht es immer noch nicht gut?

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

Interessierte können sich an die

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

Tel.: 030 631 09 85

Mail: eigeninitiative@ajb-berlin.de

Web: www.eigeninitiative-berlin.de

Instagram: [selbsthilfe_eigeninitiative](#)

Facebook: [selbsthilfe.eigeninitiative](#)

S E L B S T H I L F E

Treffen der Psoriasis Selbsthilfegruppe

Dienstag, 3. September 2024 um 19 Uhr

im Familienzentrum des Pestalozzi-Fröbel-Hauses, Mehringdamm 114,
Raum 401A, 2. Etage, 10965 Berlin-Kreuzberg.

Thema: Wie Schuppenflechte heutzutage behandelt wird.

Referent: Rolf Blaga

Kontakt: Marina Göritz Mail magoeritz@googlemail.com

S E L B S T H I L F E

Osteoporosegruppe Charlottenburg (in Gründung)

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

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

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

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

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

SEKIS - Bismarckstr. 101, 10625 Berlin

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

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

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Offener Gesprächskreis sucht weitere Mitglieder in Marzahn-Hellersdorf

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

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

in der Selbsthilfekontaktstelle Marzahn-Hellersdorf.

Interessierte können sich gern dafür telefonisch unter Tel. 030 54 25 103, per E-Mail an selbsthilfe@wuhletal.de oder gern auch persönlich in Alt Marzahn 59A anmelden.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Sehbeeinträchtigung

„Leider seh´ ich immer weniger!“ in Marzahn-Hellersdorf gibt es jetzt eine Selbsthilfegruppe für Menschen mit Sehbeeinträchtigung.

Kennen Sie jemanden, ob jung oder alt, der im Laufe seines Lebens eine Netzhauterkrankung wie z.B. die Makuladegeneration bekommen hat? Diese Erkrankungen haben eine schwerwiegende und fortschreitende Sehbeeinträchtigung zur Folge, die nur noch geringes Restsehvermögen zulässt. Manchmal kann nur noch zwischen Hell und Dunkel oder Umrissen unterschieden werden.

Dann geben Sie bitte diese Info gern an die betroffene Person weiter! Vielleicht kann auch sie Gesichter nicht mehr erkennen, vermisst das Lesen von Büchern, Fernzusehen, ja selbst Blumen zu erkennen? Dies führt nicht nur zu deutlichen Einschränkungen in der täglichen Lebensführung – es verringert auch die Mobilität im öffentlichen Raum und die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben.

Dagegen kann eine Selbsthilfegruppe wirksam sein! Wir treffen uns jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat um 13:00 Uhr in der Selbsthilfekontaktstelle ebenerdig, in einem Raum mit wenigen Hindernissen und haben noch Platz für weitere Betroffene. Wir tauschen unsere Gedanken und Informationen aus und stützen uns so gegenseitig. Interessiert? Dann melden Sie sich bitte in der Selbsthilfekontaktstelle Marzahn-Hellersdorf unter Tel: 030 54 25 103 an, schreiben uns eine Email an selbsthilfe@wuhletal.de oder kommen gern bei uns im Büro in Alt Marzahn 59A, 12685 Berlin vorbei.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

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

Epilepsie Gruppe für Frauen

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

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

SEKIS - Bismarckstr. 101, 10625 Berlin

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Offener Spieletreff für neurodivergente Menschen

Termin: jeden 3. Samstag des Monats 14:00 – 18:00 Uhr

Aus einer Selbsthilfegruppe für Erwachsene mit Autismus entstand die Idee, einen Spieletreff zu gründen. Von Anfang bis Ende wollen wir uns den Spielen widmen und somit in andere Welten abtauchen. Bringt

gerne eure eigenen Gesellschaftsspiele mit (eine Liste wird's geben) oder kommt so (wir spielen auch Spiele ohne Materialien). Vor Ort entscheiden wir dann, was gespielt wird, und dabei können mehrere Gruppen entstehen. Im Vordergrund steht, dass jeder inkludiert ist, und wer erstmal nur zuschauen möchte, der schaut nur zu.

Auch ist es möglich, später hinzuzukommen, wenn man z. B. anderweitig verplant sein sollte; genauso wie jederzeit zu gehen.

(Bitte beachtet, dass dies keine Gesprächsrunde darstellt!, und ich als Organisator weiß, wie schwer die Diagnosesituation mit einer neurologisch angeborenen Kondition/Störung im Erwachsenenalter sein kann. Eine erste Hilfe bei verschiedenen Störungen können Plattformen wie Foren, Reddit und YouTube bieten - genauso wie, und allen voran, die eigene Selbsterfahrung. Eine persönliche Empfehlung bzgl. Autismus sind Videos aus der Playliste "Autismus und Asperger" von Tom Harrendorf.)

Bei Teilnahme wird ein Stuhlgeld von einem Euro erhoben. Durch Vorgaben vom Senat ist die KIS-Pankow nämlich verpflichtet, Einnahmen zu erwirtschaften.

Weiteres kann nach Anmeldung erfragt werden.

Gruppentreffen: KIS - Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe im Stadtteilzentrum Pankow, Schönholzer Straße 10, 13187 Berlin, 1. Etage (gr. + kl. Gruppenraum)

Anmeldung per E-Mail an: kis@hvd-bb.de oder Tel.: 030 499 870 910,

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Asthma – Gruppe in Neukölln in Gründung

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

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

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

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

Datum: ab 6 Interessent*innen

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

Uhrzeit: 16.30 - 18.00 Uhr

Ort: Selbsthilfzentrum Neukölln-Süd Lipschitzallee 80, 12353 Berlin

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

meifert@sh-stzneukoelln.de

Gebühren: Gerne Gruppenspende

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Selbsthilfegruppe Neurodermitis (in Gründung)

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

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

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

Perleberger Str. 44 - 10559 Berlin

Gruppentreffen Bitte erfragen

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

Website: www.stadtrand-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Gesund statt rund - Gruppe in Tempelhof-Schöneberg

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

Jeder, ob Betroffener, Interessierter, Angehöriger, ob operiert oder nicht, unabhängig von Alter, Geschlecht, Religion, Herkunft oder sexueller Orientierung ist dazu eingeladen, Teil dieser Gruppe zu sein. Vertrauensvoll und verantwortungsbewusst wollen wir uns gegenseitig unterstützen und helfen.

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

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

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

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

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

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

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

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Adipositas Gruppe in Neukölln

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

Uhrzeit: dienstags 13.00 - 15.00 Uhr

Ort: Selbsthilfezentrum Neukölln-Süd Lipschitzallee 80, 12353 Berlin

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

Gebühren: Gerne Gruppenspende

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

PMDS / sehr starke PMS – Beschwerden vor der Periode

Jedes Mal bevor du deine Tage bekommst, streitest du dich häufiger mit Partner*in, Freund*innen und Familie? Du bist so erschöpft, dass du nur noch wenig schaffst? Manchmal willst du dich sogar selbst verletzen? Wenn du das auch kennst, dann komm gerne zu unserer Gruppe. Wir tauschen uns zu sehr starken PMS (Prä-Menstruellem Syndrom/ PMDS) aus. Auch alle trans Menschen, die diese Symptome haben, sind eingeladen.

Datum: ab 6 Interessent*innen

Uhrzeit: bitte erfragen

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

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

Gebühren: Gerne Gruppenspende

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Selbsthilfegruppe (Mangel)Ernährung bei Krebs

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

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

Selbsthilfe- Kontakt- und Beratungsstelle Mitte

Perleberger Str. 44, 10559 Berlin

SELBSTHILFE

Selbsthilfegemeinschaft Medizingeschädigter (SGM)

Medizinische Behandlungsfehler können jede und jeden treffen. Sie mindern Lebensqualität und Lebensfreude und zerstören das Vertrauen in ärztliches Handeln.

Gemeinsam sind wir stärker! Wir wollen Wege finden, die Patientenrechte zu nutzen, Vertrauen wiederherzustellen, Gerechtigkeit und Unterstützung in der Medizin und Justiz einzufordern. Risiken bestehen, Fehler geschehen, aber die Verantwortung bleibt.

Voranmeldung (über die genannte Mailadresse) dringend erbeten, da z.B. Terminänderungen möglich sind.

Kontakt: Stefan und Dunja, E-Mail: shg-berlin@sgmev.de
SEKIS - Bismarckstr. 101, 10625 Berlin

SELBSTHILFE

Gruppe in Gründung

Sober curious – Neugierig aufs Nüchtern-Sein

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

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

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

Anmeldung: Selbsthilfezentrum Neukölln-Nord,

Tel: 030 681 60 64,

Mail: schellenberg@sh-stzneukoeln.de

Gebühren: 1€ - 0.50€

SELBSTHILFE

Suchtgruppe auf Arabisch (in Gründung)

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

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

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

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

SELBSTHILFE

Offen für neue Mitglieder

Selbsthilfegruppe Spielfrei

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

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

Termin: wöchentlich Montag, 18 Uhr
Kontakt über die Selbsthilfekontaktstelle:
Tel. 030 9621033, E-Mail: info@selbsthilfe-lichtenberg.de
Kontakt der Selbsthilfegruppe:
Tel. 0176-38606017, E-Mail: shg-spielfrei@freenet.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Next Step - Junge Sucht-Selbsthilfe

Next Step - Schritt für Schritt in ein erfüllteres Leben - Unsere Gruppe hilft dir dabei!

Wir sind eine Anlaufstelle für junge Menschen, die mit Sucht oder ähnlichen Problemen konfrontiert sind - eine Gemeinschaft, in der ihr euch verstanden fühlt und Unterstützung findet. um Themen zu diskutieren, die für euch von Bedeutung sind, von Sucht und Missbrauch bis hin zu alltäglichen Sorgen, die damit einhergehen.

Wir möchten, dass ihr euch bei uns wohl fühlt und dass ihr in einer sicheren Umgebung über eure Erfahrungen und Gefühle sprechen könnt. Unsere Gruppe richtet sich besonders an junge Menschen im Alter von 18 bis 35 Jahren, unabhängig von der Substanz, um die es geht.

Termin: 1. und 3. Mittwoch im Monat 17.00-18.30 Uhr

Wo: Hochschulring 2 in 15745 Wildau.

E-Mail: newmanda@outlook.de

Kontakt: Karoline und Daniel – sind die Gruppenleitung.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Cannabisfrei - Neue Selbsthilfegruppe nimmt TN auf

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

- Wie reguliere ich mich ohne Cannabis?
- Was mache ich mit der Energie und der Zeit bei klarem Verstand?
- Was mache ich mit den vielen negativen Erinnerungen & Erlebnissen, die ich bisher sehr gut mit Cannabis verdrängen konnte?
- Wie schaffe ich es, ohne Cannabis ein- und durchgehend zu schlafen?
- Ich habe keinen Appetit ohne – was mache ich gegen das Übelkeitsgefühl nach wenigen Happen?

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Wurzeln schlagen - Illegale Suchtmittel

Suchtdruck? Innere Unruhe? Das Gefühl etwas neben sich zu stehen? Der Wunsch nach seelischem Frieden? In unserer Selbsthilfegruppe wollen wir im geschützten Rahmen miteinander in die Verbindung und in den gemeinsamen Austausch gehen. Mit Hilfe von einfachen Meditationstechniken und Körperübungen wollen wir unsere Selbstheilungskräfte aktivieren. Uns gemeinsam einen „Werkzeugkoffer“ erarbeiten, der uns hilft in herausfordernden Situationen bei uns zu bleiben und unsere Wurzeln zu stärken. Teilnahmevoraussetzungen sind Punktabstinenz und der feste Wunsch, die eigene Lebenssituation aktiv zu verbessern.

Das Gründungstreffen findet am 6. September (18-20 Uhr) statt.

Interesse geweckt? Dann melde dich (bis 50 Jahre) gerne in der Selbsthilfekontaktstelle Treptow-Köpenick - Eigeninitiative

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Frauengruppe Sucht

Die Frauengruppe Sucht stellt sich vor.

Wir bieten Informationen über Sucht und Suchtverhalten an – ob Alkohol, Drogen, Medikamente, Kauf- oder Sammelsucht, Abhängigkeiten von Partnern, Co-Abhängigkeit und vieles mehr.

Selbsthilfe ist ein guter Weg, die Sucht zu überwinden, das Leben wieder zu genießen und Freude zu spüren. Alle Frauen sind herzlich willkommen.

Kontakt: Andrea Tel. 0151 19 421 305

Wann: Jeden Dienstag von 18.00-20.00 Uhr

Wo: Im Paul Gerhardt Stift, Zukunftshaus Wedding (Stadtteilzentrum) im Aktivraum

Müllerstr. 56-58, 13349 Berlin

Fahrverbindungen: U6 bis Seestraße oder Rehberge, Bus 120 bis Türkenstraße

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Selbsthilfegruppe TINinberlin (in Gründung)

Du bist Trans, Intersex oder Non Binär,

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

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

Die Selbsthilfegruppe ist keine Therapie oder Beratungsangebot, sondern ein

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

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

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

kontakt@stadtrand-berlin.de

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

Gruppentreffen jeden Sonntag (gerade Woche) 14:00 – 15:30 Uhr

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Selbsthilfe für junge Neurodivergente, die im Alltag und im Studium Schwierigkeiten haben

Regelmäßige Treffen für junge Menschen mit ADHS / ASS / sonstigen Arten der Neurodivergenz, die Schwierigkeiten haben, ihren Weg im Leben bezüglich auf Studium / Routine / Sozialisation zu finden oder über Komorbiditäten wie Suchtverhalten oder Depression / Selbstisolation sprechen wollen.

Gruppentreffen: **jeden 1. und 3. Montag im Monat / 20:00 – 21:30 Uhr**

Kontakt: Selbsthilfekontaktstelle Berlin Friedrichshain-Kreuzberg

E-Mail: tihon.annikov@student.hu-berlin.de

Tel.: [030 291 834 8](tel:0302918348), E-Mail: info@selbsthilfe-treffpunkt.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Selbsthilfegruppe für betroffene Mütter/Frauen von (induzierter) Eltern-Kind-Entfremdung oder bereits erfolgtem Kontaktabbruch

Unter (induzierter) Eltern-Kind-Entfremdung oder auch Parental Alienation Syndrom versteht man eine schwere Form des Kindesmissbrauchs, in deren Folge Kinder als Schutzschild von ihrem „betreuenden“ Elternteil den anderen Elternteil – meist ohne erkennbaren Grund – ablehnen müssen. Charakterisierend ist die Induzierung, also die aktive Einflussnahme des betreuenden Elternteils auf die Wahrnehmung und Sicht des Kindes bezüglich des anderen Elternteils. Durch den Kontaktabbruch zwischen dem „nicht-betreuenden“ Elternteil und seinem Kind bzw. seinen Kindern entwickeln sich enorme traumatische Folgen. Im Rahmen der Selbsthilfegruppe können sich betroffene Mütter/Frauen miteinander austauschen und sich gegenseitig unterstützen.

Interessierte können sich an die Selbsthilfekontaktstelle Treptow-Köpenick - Eigeninitiative

Tel. 030 631 09 85,

Mail eigeninitiative@ajb-berlin.de wenden.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Capriccio - Selbstregulation bei PTBS, Angst und Panikstörungen

Gruppentreffen: jeden 2. und 4. Samstag im Monat / 13:00 – 15:00 Uhr

Kontakt: Selbsthilfekontaktstelle Berlin Friedrichshain-Kreuzberg

E-Mail: tihon.annenkov@student.hu-berlin.de

Tel.: [030 291 834 8](tel:0302918348), E-Mail: info@selbsthilfe-treffpunkt.de

In der Gruppe gibt es die Möglichkeit, sich mit Betroffenen auszutauschen. Es ist ein Austausch auf Augenhöhe und mit gegenseitiger Wertschätzung.

Grundlagen nach den Büchern von Pete Walker und Dami Charf.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Junge Selbsthilfe

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

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

Termine: 28. Mai, 30. Juli, 24. September, 26. November 2024

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

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

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

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

Kontakt: Anne Saskia Schubert - Projektleitung Junge Selbsthilfe Berlin

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

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

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

Mail: junge-selbsthilfe@sekis-berlin.de

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

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

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Männergruppe Friedrichshain

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

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

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

Kontakt: Selbsthilfekontaktstelle Berlin Friedrichshain-Kreuzberg

E-Mail: tihon.annenkov@student.hu-berlin.de

Tel.: [030 291 834 8](tel:0302918348), E-Mail: info@selbsthilfe-treffpunkt.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Migräne + Kopfschmerz (in Gründung)

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

Hilfe, ich habe wieder Migräne. Die Sonne scheint und ich liege im Dunkeln. Alles ist zu laut, zu hell, zu viel. Das Treffen mit Freunden schon wieder absagen.

Vor Familienfeiern wächst die Anspannung, hoffentlich bleibe ich kopfschmerzfrei, bloß nicht enttäuschen. Was hilft, was nicht, schon alles ausprobiert, Medikamente, Yoga, Unmengen Wasser trinken, joggen... kennst du das auch?

Lasst uns gemeinsam die Lebensfreude zurückholen. Seid willkommen, wir sind nicht allein.

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

ORT: KIS, Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin, Kleiner Gruppenraum 1. Etage

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Zweite Selbsthilfegruppe

Atypischer Gesichtsschmerz/persistierender idiopathischer Gesichtsschmerz (PIFP)

in Hohenschönhausen in Gründung (Online-Gruppe)

Du leidest seit Jahren an atypischen Gesichtsschmerzen und suchst Menschen, denen es ähnlich geht?

Vielleicht hast du seit Jahren eine enorme Leidensgeschichte hinter dir, bist bei unzähligen Ärzten gewesen (Zahnarzt, HNO-Arzt, Kieferchirurgie und Neurologe) und niemand kann dir ernsthaft helfen? Auch unzählige bildgebende Verfahren haben nichts gebracht?

Wenn du die Diagnose „Atypischer Gesichtsschmerz“ oder neu „idiopathischer Gesichtsschmerz“ erhalten hast (NICHT Trigeminusneuralgie) und du versuchst dein Leben trotz der Schmerzen zu organisieren und zu leben, dann bist du bei uns richtig!

Wir sind die zweite Selbsthilfegruppe in Berlin für diese recht seltene Erkrankung. Durch Verständnis und gegenseitigem Respekt gelingt es uns vielleicht, dem Schmerz zu begegnen und das Leben zu meistern. Einen Versuch ist es allemal wert.

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

Termin: Gruppe in Gründung; Termin wird gemeinsam gefunden

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

Internet: www.selbsthilfe-lichtenberg.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Narkolepsie

Selbsthilfetreffpunkt Schöneberg - Holsteinische Straße 30 - 12161 Berlin

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

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

Mail: shg@narkolepsie.berlin oder

Tel: 0176 63187247 oder 030 916 87 493

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

Unsere Gesprächsthemen werden von den Teilnehmer*innen bestimmt; so sind sie privat, persönlich, sozialrechtlich und auch medizinisch. Es ist immer ein breites Spektrum und gibt Hilfe zur Selbsthilfe.

Eingeladen und informiert wird individuell. Ein Schwerpunkt unserer Selbsthilfetätigkeit ist neben den monatlichen Treffen in der Gruppe die Durchführung von Beratungsgesprächen von Betroffenen für Betroffene (nach den Prinzipien des Peer Counseling), aber auch für Angehörige und Ärzte.

Für eine bessere Planung der Gesprächstermine bieten wir Sprechstunden an. Diese sollen möglichst an den Nachmittagen von Dienstag, Mittwoch und Donnerstag stattfinden. Bei der Anmeldung werden Ort und Zeit vereinbart.

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Deutsche Huntington-Hilfe Berlin-Brandenburg e.V.

Treffen der Selbsthilfegruppe mit Erfahrungsaustausch

17. September 2024, 18.30 Uhr, Einlass ab 18:00 Uhr

Ort: Café Thusnelda in der Heilandskirche, Thusnelda-Allee 1, 10555 Berlin-Tiergarten

Kontakt: Andreas Schmidt

Telefon: 601 51 37

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

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Gruppe in Gründung

Menschen mit Krebserkrankungen in Lichtenberg

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

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

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

Termin: 1. Donnerstag im Monat, 11 Uhr

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

Kontakt: selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de

Telefon: 030 55491892

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Gruppengründung

Post COVID in Schöneberg

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

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

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

Anmeldung: postcovid.selbsthilfe.berlinsued@gmail.com

oder Selbsthilfetreffpunkt Nachbarschaftsheim Schöneberg e. V

Holsteinische Straße 30 - 12161 Berlin

Tel. (030) 85 99 51 -330

selbsthilfe@nbhs.de

<http://www.nbhs.de>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Long/Post COVID in Hohenschönhausen

Die Selbsthilfekontaktstelle Lichtenberg Horizont Hohenschönhausen

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

Wo: online

Angebot: der Selbsthilfekontaktstelle Lichtenberg - Horizont Hohenschönhausen

Wann: Neugründung! Termin wird noch bekannt gegeben.

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Gruppe Post COVID Neukölln

Erfahrungsaustausch für Betroffene

Weitere Teilnehmer und Teilnehmerinnen für die Gründung der Selbsthilfegruppe gesucht.

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

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

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

Gebühren: 1€ pro Person pro Treffen Spende

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

beyond_therapy - PTBS / Sucht / Ängste / ADS/ADHS / Borderline / Depression

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

Du hast eine psychische Krankheit diagnostiziert bekommen und diese bereits abschließend in einer Therapie behandelt?

Du möchtest die Strategien, die Du in der Therapie gelernt hast, in Deinen Alltag weiter integrieren und festigen?

Du möchtest Dich weiterhin aktiv mit dem Thema psychische Gesundheit auseinandersetzen?

Du möchtest Dich austauschen und von anderen Betroffenen und ihren Erfahrungen lernen oder selbst Hilfestellung leisten und Deine Erfahrungen teilen?

Welcome to beyond_therapy.

Ein kostenloses Angebot, welches 2x pro Monat stattfindet und sich an informierte, reflektierte, offene und aktive Menschen jeden Alters richtet, die das in ihrer eigenen Therapie erlernte Wissen gemeinsam umsetzen möchten.

Wir schauen auf das „Jetzt“ und erarbeiten konkret und transparent, wie wir dieses „Jetzt“ störungsübergreifend in ein noch schöneres „Jetzt“ verwandeln können.

Immer am 2. und 4. Donnerstag. Immer von 10 bis 11:30 Uhr. Immer hier vor Ort.

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Soziale Angst (in Gründung)

Läufst du auch rot an in sozialen Situationen, könntest vor Scham im Erdboden versinken? Fällt es dir schwer, gegenüber anderen für dich und deine Bedürfnisse einzustehen? Kennst du selbst in nahen Beziehungen wie Freundschaften Ängste, nicht zu genügen? Kennst du ebensolche Ängste im beruflichen Kontext?

Das Thema unserer Selbsthilfegruppe sind soziale Ängste, die sich in privaten Situationen und im Berufsleben zeigen. Wir tauschen uns zu unseren Erfahrungen aus und unterstützen uns gegenseitig. Oft hilft es schon, zu wissen, dass man mit seinen Problemen nicht allein ist. Wir suchen Gleichgesinnte, die so wie wir im Berufsleben stehen und die 35 Jahre oder älter sind.

Ort: Prenzlauer Berg nahe Wasserturm, 10405 Berlin

Termin: jeden Donnerstag 18:00 – 19:30 Uhr

Anmeldung per E-Mail: soziale.angst.berlin@gmail.com oder Tel.: 030 499 870 910

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Zwang, Angst und Selbstunsicherheit - Übungsgruppe (in Gründung)

Wir unterstützen uns darin, die bei einem Klinikaufenthalt oder einer ambulanten Therapie erlernten Techniken und Methoden wie Rollenspiele, Konfrontationstraining und Achtsamkeitsübungen in realen Situationen anzuwenden. Die Teilnahme hieran ist freiwillig. Wir wollen die Probleme direkt und konkret angehen sowie mithilfe praktischer Übungen ins Handeln kommen und uns ausprobieren. Durch Expositionen, das Verbessern von Körper-, Gefühls- und Bedürfniswahrnehmung sowie angemessenere und befriedigendere Interaktionen verlernen wir nach Möglichkeit belastende Handlungsroutinen und erhöhen unsere Selbstwirksamkeitserwartung, Selbstsicherheit und soziale Kompetenz. Dies soll eine bessere Lebensqualität zur Folge haben. Wir sind eine Gruppe von „Betroffenen“, die keinen Therapieersatz darstellt. Angestrebt wird eine wechselnde Moderation. Entscheidungen werden nach dem Konsensprinzip getroffen. Die Gruppentreffen finden in einem 14-tägigen Turnus statt. Teilnehmer*innen sollten mindestens 35 Jahre alt sein und über Therapieerfahrung verfügen.

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Soziale Angst (in Gründung)

Termin: jeden Donnerstag 18:00 – 19:30 Uhr
Anmeldung per E-Mail: soziale.angst.berlin@gmail.com
Tel.: 030 499 870 910,

Läufst du auch rot an in sozialen Situationen, könntest vor Scham im Erdboden versinken? Fällt es dir schwer, gegenüber anderen für dich und deine Bedürfnisse einzustehen? Kennst du selbst in nahen Beziehungen wie Freundschaften Ängste, nicht zu genügen? Kennst du ebensolche Ängste im beruflichen Kontext?

Das Thema unserer Selbsthilfegruppe sind soziale Ängste, die sich in privaten Situationen und im Berufsleben zeigen. Wir tauschen uns zu unseren Erfahrungen aus und unterstützen uns gegenseitig. Oft hilft es schon, zu wissen, dass man mit seinen Problemen nicht allein ist. Wir suchen Gleichgesinnte, die so wie wir im Berufsleben stehen und die 35 Jahre oder älter sind.

Ort: Prenzlauer Berg nahe Wasserturm, 10405 Berlin

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Ängste & Depressionen 20 – 40 Jahre in Schöneberg

Hi! Schön, dass du zu uns gefunden hast! Wir sind eine Gruppe von 20- bis 40-Jährigen die sich mit den Themen Angst- und Panikstörungen sowie Depressionen im Allgemeinen beschäftigen, also um Fragen wie: Welche Sorgen kreisen mir aktuell immer wieder durch den Kopf?

Welche Situationen erzeugen in mir immer wieder Ängste?

Welche Methoden kennen wir, um mit Ängsten umzugehen?

Was haben wir geschafft, obwohl wir es nicht erwartet hätten?

Dabei geht es uns darum unsere Probleme aber auch positiven Entwicklungen mit anderen zu teilen, um neue Sichtweisen und Ideen zu finden und miteinander zu wachsen. Um insgesamt eine optimistischere Sicht auf das Leben zu bekommen und mit einem guten Gefühl nach Hause zu gehen!

Betriffst dich das Thema und du möchtest gerne andere, denen es ähnlich geht kennenlernen und dich mit ihnen austauschen? Das freut uns! Dann melde dich gerne an unter:

selbsthilfe@nbhs.de oder Tel (030) 85 99 51 -330/-333/-322

Es ist übrigens ganz egal ob du Therapieerfahrung hast oder nicht, es sind alle willkommen

Wir laden herzlich zu dem Gründungstreffen ein!

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Angst und Depression “Ich will” in Neukölln

Sie fühlen sich niedergeschlagen und antriebslos? Sie leiden unter Ängsten und Depressionen und suchen den Austausch mit anderen Betroffenen? Dann kommen Sie in die Selbsthilfegruppe “Angst und Depression”.
Uhrzeit: donnerstags 16.00 - 17.30 Uhr

Ort: Selbsthilfzentrum Neukölln-Süd Lipschitzallee 80, 12353 Berlin
Anmeldung: Selbsthilfzentrum Neukölln-Süd Tel 030 605 66 00 kleibs.sued@sh-stzneukoelln.de
meifert@sh-stzneukoelln.de
Gebühren: Gerne Gruppenspende

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Ängste und Depression in Marzahn

Neue Selbsthilfegruppe für Menschen mit Ängsten und Depressionen entsteht in Marzahn-Hellersdorf. Fühlen Sie sich oft niedergeschlagen oder ängstlich? Leiden sogar Sie zeitweise unter Panikattacken? Daher möchten wir für Betroffene einen Raum schaffen, um über Ihre Probleme und Schwierigkeiten der Krankheit Depression zu reden. Dabei gilt das Motto: „Alles kann, nichts muss.“ Wir wollen uns einmal in der Woche am Vormittag treffen. Dagegen kann eine Selbsthilfegruppe wirksam sein! Wir würden uns sehr freuen, wenn sich Verbindungen über die Gruppen hinaus ergeben. Haben wir Sie ermutigt, diesen Schritt zu gehen, um für sich selbst zu sorgen. Interessiert? Dann melden Sie sich gerne an! Einen Termin für die Treffen wird noch gesucht. Die Treffen sind kostenfrei.

Anmelden können Sie sich dafür in der Selbsthilfekontaktstelle Marzahn-Hellersdorf, telefonisch unter 030 5425103,

per Email an selbsthilfe@wuhletal.de

oder gern auch persönlich

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Gründung einer zweiten Selbsthilfegruppe für junge Menschen zum Thema

Depression in Hohenschönhausen

Du hast im Alltag mit Depressionen zu tun und fühlst dich mit deinen Ängsten & Sorgen alleine und unverstanden? Du bist zwischen 18 - 35 Jahren und möchtest wissen, wie andere Betroffene damit umgehen? Dann komm gern mit zu uns. Wir freuen uns auf dich!

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

Termin: Gruppe in Gründung; Termin wird gemeinsam gefunden

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

in Gründung

Junge Selbsthilfe "Depression und Angst" in Lichtenberg

Wir sind eine Gruppe von und für Menschen zwischen 18 und 30 Jahren, die im gemeinsamen Austausch einen Umgang mit Depression und Angst finden wollen. Wir freuen uns über vorhandene Therapieerfahrungen sowie die Bereitschaft der Mitgestaltung von Gruppentreffen. Geplant sind neben regem Austausch auch gemeinsame Unternehmungen. Wir freuen uns auf dich! Alle Geschlechter ausdrücklich willkommen.

Termin: 1. und 3. Mittwoch im Monat, 17 Uhr

Selbsthilfekontaktstelle Lichtenberg - Synapse

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

Mail: selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de

Telefon: 030 55491892

Kontakt: Jenny Schmithals - Projektleitung

Web: www.kiezspinne.de

Sprechzeiten: Montag 13-17 Uhr - Dienstag 13-16 Uhr - Donnerstag 10-12 Uhr

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Offener Treff für junge Menschen mit Depression in Tiergarten

Menschen aus bestehenden jungen Depressionsgruppen (U 35) laden ein, in Kontakt zu kommen, schon mal ein Stück "Selbsthilfegruppe" zu erleben, einfach mal zu reden oder mehr über das Format "Selbsthilfe" zu erfahren. Du möchtest dich weniger alleine fühlen und mit Leuten reden, welche dich verstehen?

Komm vorbei!

Termin: Jeden 2. + 4. Donnerstag im Monat von 18:00 - 20:00 Uhr

Ort: Perlebergerstr. 44, 10559 Berlin

Telefon: 030 - 3 94 63 64

Mail: kontakt@stadtrand-berlin.de

Einfach ohne Anmeldung vorbeikommen - wir freuen uns!

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Über Ängste reden für Menschen im Alter von 20 - 40 (+) Jahren

Wann? Montags 10 - 12 Uhr

Wo? Nachbarschaftsheim, Selbsthilfetreffpunkt - Holsteinische Str. 30, 12161 Berlin

Wir sind eine Gruppe von Menschen im Alter zwischen 20 und 40, die sich in einer Gruppentherapie zu Angstbewältigung kennengelernt hat. Nun wollen wir unsere Sitzungen nach der Therapie selbstorganisiert fortsetzen und suchen nach Mitstreiter*innen.

Unsere Ängste sind unterschiedlich, besonders präsent sind generalisierte und soziale Ängste sowie Platzangst. Wir würden gerne über unsere Konfrontation mit Ängsten im Alltag sprechen und uns über Bewältigungsstrategien und dem Leben mit Ängsten austauschen.

Wir sind offen für alle Altersgruppen und Gender, gern therapieerfahren.

Wir freuen uns auf eure Anfragen!

Kontakt und Anmeldung unter

selbsthilfe@nbhs-de oder 030 859 951 – 330/-333/-322

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Depressionen und Ängste - Gruppe für Menschen zwischen 18 und 35 Jahren

Unsere Selbsthilfegruppe bietet jungen Menschen eine unterstützende Gemeinschaft, um gemeinsam mit Depressionen, Angst- und Panikstörungen umzugehen. Wir teilen Erfahrungen, entwickeln Bewältigungsstrategien und setzen uns behutsam mit Expositionsübungen auseinander, um soziale Ängste schrittweise zu überwinden. Tritt uns bei und entdecke eine einfühlsame Unterstützung auf deinem Weg zur Genesung. Kontakt zu uns:

Telefon: 030 / 416 48 42

Mail: selbsthilfezentrum@unionhilfswerk.de

Zeit: Dienstag 16:30 Uhr – 18 Uhr im Eichhorster Weg 32 in 13435 Berlin

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Digitale Selbsthilfegruppe Depression

Bist du von Depressionen betroffen und fühlst dich oft einsam mit deinen Gedanken? Möchtest du mit Anderen in ähnlichen Situationen in Kontakt treten und unterstützende Verbindungen aufbauen? Egal ob du in Schichtarbeit arbeitest oder einen weiten Fahrweg hast – unsere Online-Treffen ermöglicht es dir dich mit anderen Betroffenen auszutauschen und sollen regelmäßig stattfinden. Zusätzlich organisieren wir alle zwei Monate Präsenztreffen für diejenigen, die persönlichen Kontakt suchen. Lass uns gemeinsam den Weg aus der Dunkelheit finden. Melde dich jetzt an und sei Teil unserer Gemeinschaft.

Adresse: Selbsthilfekontaktstelle Lichtenberg

Horizont Hohenschönhausen - Ahrenshooper Str. 5, 13051 Berlin

Termin: Online-Gruppe in Gründung; Termin wird gemeinsam gefunden

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Neue Selbsthilfegruppe in Gründung zum Thema Borderline

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

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Selbsthilfegruppe in Zehlendorf

Prokrastination - Verschiebestörung, Online-Gruppe

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

Wann: wöchentlich, Mittwoch 19:00 bis 21:00 Uhr
Ort: Selbsthilfekonaktstelle Steglitz Zehlendorf im Mittelhof, Königstr. 42
Anmeldung: erforderlich unter selbsthilfe@mittelhof.org oder Tel. (030) 80 19 75 14
Leitung: C. Bartning
Kosten: kostenlos

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Trauercafé

Termin: 2. Mittwoch im Monat, 16:00 - 17:30 Uhr

Der nächste Termin ist Mittwoch, der 11. September um 16 Uhr.

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

Das Trauercafé ist eine Gesprächsgruppe für trauernde Menschen, im Mittelpunkt steht der Austausch mit anderen Hinterbliebenen. Hier kann über die persönliche Situation gesprochen werden und die eine oder andere Hilfestellung erwartet werden. Im Trauercafé treffen sich Menschen, die einen geliebten Menschen verloren haben und nicht erst erklären müssen, was sie empfinden, denn alle Beteiligten wissen, worum es geht. Die Gruppe wird moderiert.

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Russischsprachige Gruppe für Angehörige von Menschen mit Behinderungen

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

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

Das nächste Treffen ist am 29. August 2024.

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

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Russischsprachige Selbsthilfegruppe Pflegende Angehörige

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

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

Klingt gut für Sie? Dann melden Sie sich!

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

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

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Angehörige Betroffener von Essstörungen- eine AnaDismissed Gruppe

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

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Adipositas-Selbsthilfegruppe

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

Termin: Wöchentlich dienstags 16.00 – 17.30 Uhr

Ort: Selbsthilfzentrum Neukölln-Süd Lipschitzallee 80, 12353 Berlin

Anmeldung: Selbsthilfzentrum Neukölln-Süd Tel. 605 66 00,

E-Mail: kleibs.sued@sh-stzneukoelln.de, meifert@sh-stzneukoelln.de

Gebühren: Gerne Gruppenspende

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Zweite Selbsthilfegruppe zum Thema

Übergewicht in Hohenschönhausen

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

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

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Offener Spielertreff für neurodivergente Menschen

Termin: jeden 3. Samstag des Monats 14:00 – 18:00 Uhr , Anmeldung per E-Mail an: kis@hvd-bb.de

Tel.: [030 499 870 910](tel:030499870910),

Aus einer Selbsthilfegruppe für Erwachsene mit Autismus entstand die Idee, einen Spielertreff zu gründen. Von Anfang bis Ende wollen wir uns den Spielen widmen und somit in andere Welten abtauchen. Bringt gerne eure eigenen Gesellschaftsspiele mit (eine Liste wird's geben) oder kommt so (wir spielen auch Spiele ohne Materialien). Vor Ort entscheiden wir dann, was gespielt wird, und dabei können mehrere Gruppen entstehen. Im Vordergrund steht, dass jeder inkludiert ist, und wer erstmal nur zuschauen möchte, der schaut nur zu.

Auch ist es möglich, später hinzuzukommen, wenn man z. B. anderweitig verplant sein sollte; genauso wie jederzeit zu gehen.

(Bitte beachtet, dass dies keine Gesprächsrunde darstellt!, und ich als Organisator weiß, wie schwer die Diagnosesituation mit einer neurologisch angeborenen Kondition/Störung im Erwachsenenalter sein kann. Eine erste Hilfe bei verschiedenen Störungen können Plattformen wie Foren, Reddit und YouTube bieten - genauso wie, und allen voran, die eigene Selbsterfahrung. Eine persönliche Empfehlung bzgl. Autismus sind Videos aus der Playliste "Autismus und Asperger" von Tom Harrendorf.)

Bei Teilnahme wird ein Stuhlgeld von einem Euro erhoben. Durch Vorgaben vom Senat ist die KIS-Pankow nämlich verpflichtet, Einnahmen zu erwirtschaften.

Weiteres kann nach Anmeldung erfragt werden.

ORT: KIS - Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe im Stadtteilzentrum Pankow, Schönholzer Straße 10, 13187 Berlin, 1. Etage (gr. + kl. Gruppenraum)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

BERATUNG DER SELBSTHILFE FÜR DIE SELBSTHILFE

Peerberatung zum Thema Depression

mit Expertin aus Erfahrung Nora Fieling

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

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

Ort: Perlebergerstr. 44, 10559 Berlin | Terminvergabe via

Tel.: 030 - 3 94 63 64 oder

Mail: kontakt@stadtrand-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

BERATUNG DER SELBSTHILFE FÜR DIE SELBSTHILFE

Digitale Offene Tür - Beratungsangebot für junge Menschen mit Krisen

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

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

Klicke dazu einfach folgenden Link und trete dem Videochat bei:

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

BERATUNG DER SELBSTHILFE FÜR DIE SELBSTHILFE

Die Sozialberatung bei SEKIS

telefonisch, digital und nach Anmeldung auch vor Ort

Anmeldung erforderlich

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

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

Bitte vereinbaren Sie vorab einen Termin!

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

PODCAST

Im

LEBENSMUTIG Podcast

Kommen Menschen zu Wort, die ganz persönliche Erfahrungen im Bereich der Jungen Selbsthilfe gemacht haben und bereit sind, diese mit uns zu teilen. Sie wollen berichten, aufklären und vor allem – Mut machen!

Hier gibt's die Folgen <https://schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de/podcast/>

Folge #05

In der 5. Podcast Folge sprechen Blue und Bossi über ihre Aktivitäten in ihrer Selbsthilfegruppe. Sie haben sich in einer Selbsthilfegruppe kennengelernt. Bossi leitet diese Selbsthilfegruppe und Blue war und ist regelmäßiger Teilnehmer.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PODCAST

Echte Stimmen - Podcast zur Selbsthilfe in Berlin

Dieser Podcast schafft echten Raum für echte Themen, die Menschen in der Selbsthilfe beschäftigen und bewegen. Sei es der Umgang mit psychosozialen Themen und Erkrankungen, wie Depressionen, Suchterkrankungen oder auch körperliche Beeinträchtigungen. Euch erwartet ein tiefer und authentischer Einblick in die Berliner Selbsthelfewelt und ihr lernt die enorme, oft unterschätzte Vielfalt kennen. Erfahrt mehr über den gesellschaftlichen Wert von Selbsthilfegruppen, über die verschiedenen Formen und trifft inspirierende Menschen.

51 Selbsthilfe in der Lehre und Forschung

In dieser Folge von "Echte Stimmen" widmen wir uns einem besonderen Projekt von SEKIS Berlin und der Jungen Selbsthilfe Berlin: Selbsthilfe in die Lehre und Forschung zu integrieren. „Hört zu und macht was damit“ das ist ein Appell von Laurette Rasch an die Fachwelt und Politik zum Thema Selbsthilfe in der Lehre und Forschung. Durch interaktive Workshops werden Studierende, Schüler*innen, Auszubildende und Freiwilligendienstleistende für die wichtige Rolle der Selbsthilfe im Sozial- und Gesundheitssystem. Hört in dieser Folge, was Lehrkräfte über die Workshops zur Selbsthilfe denken und warum sie es so wichtig finden, dass (angehende) Fachkräfte so früh wie möglich davon erfahren und welchen Mehrwert sie darin sehen, den direkten Kontakt mit Menschen aus der Selbsthilfe herzustellen.

Unsere Echten Stimmen sind in dieser Folge Laurette Rasch, Dozentin an der Katholischen Fachhochschule Berlin und Themenbotschafterin für gesundes Aufwachsen in der Arbeitsgemeinschaft für Kinder- und Jugendhilfe und Agnes Wand, Gastdozentin an der Alice-Salomon Hochschule in Berlin, Physiotherapeutin und Mitglied in der Deutschen Gesellschaft für Psychosomatische Frauenheilkunde und Geburtshilfe.

[Informationen zu den Workshops](#)

[Die Deutsche Gesellschaft für psychosomatische Frauenheilkunde und Geburtshilfe e.V.](#)

[Die Arbeitsgemeinschaft für Kinder- und Jugendhilfe](#)

[Alice-Salomon Hochschule](#)

[Katholische Fachhochschule für Sozialwesen](#)

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

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

50 Vier Jahrzehnte Selbsthilfe im Wandel - Der Blick zurück und nach vorne

Manfred Bischke-Behm

In dieser Folge nehmen wir euch mit auf eine spannende Reise durch die Geschichte der Berliner Selbsthilfe. Manfred erzählt von seinen ersten Schritten in einer Selbsthilfegruppe vor 42 Jahren und wie sich die Wahrnehmung von Depression und Selbsthilfe in der Gesellschaft und bei Ärzten verändert hat. Er teilt mit uns, welche kreativen Methoden hilfreich sind, um schwierige Themen wie Gruppenausschluss und Trauerfall zu bewältigen, und erklärt, warum Fortbildungen für Selbsthilfegruppen-Teilnehmer wichtig sind. Erfahre mehr über Manfreds persönliche Erfahrungen mit Depressionen, seine Rolle als pflegender

Angehöriger, die Gründung des Selbsthilfenetzwerks Angst und Depressionen Berlin-Brandenburg und seine Tätigkeit als Buchautor.

Download zum Handbuch „Lebendige Gruppenarbeit“

[Bieschke-Behm Lebendige Gruppenarbeit 2023.pdf \(sekis-berlin.de\)](#)

Download zum Ratgeber "Wer A sagt wie Angehöriger meint auch B wie Betroffener".

[Buch Depression Betroffene-Angehoerige.pdf \(sekis-berlin.de\)](#)

https://open.spotify.com/episode/4VNmZdI0qlu0JT43dLVhj1?go=1&sp_cid=aa9633c5067559fcf1fc7679b5b2baa5&utm_source=embed_player_p&utm_medium=desktop

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PUBLIKATION

Selbsthilfe von menschen- und demokratiefeindlichen Strömungen betroffen

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

Selbsthilfe-Aktive und -unterstützende sehen sich zunehmend mit menschen- und demokratiefeindlichen Tendenzen konfrontiert. Das zeigt eine aktuelle NAKOS-Befragung, in der Mitarbeitende aus Selbsthilfekontaktstellen ihre Erfahrungen schilderten. Jede zweite Person hat demnach entweder selbst Vorfälle im Arbeitsumfeld erlebt oder wurde von anderen Selbsthilfe-Aktiven darüber informiert. Zu den erlebten Vorfällen gehörte beispielsweise, dass Personen(-gruppen) aufgrund von Ungleichheitsideologien beleidigt oder abgewertet wurden, oder dass Selbsthilfegruppentreffen gestört oder beeinflusst wurden. Ebenso erhielten Befragte Anfragen zu Gruppengründungen von Personen, deren Haltungen nicht mit den Werten der Selbsthilfe übereinstimmen (siehe dazu:

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

Insgesamt nahmen 140 von 341 Selbsthilfe-Unterstützungseinrichtungen an der Befragung teil.

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

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

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

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PUBLIKATION

Bäcker, G. u.a. (Hrsg.) 2024

Der Sozialstaat in Deutschland

Der Sozialstaat ist das Ergebnis eines stets von neuem herzustellenden Kompromisses zwischen unterschiedlichen sozialen Interessen. Er hat funktional soziale Herausforderungen aufgegriffen und sich von seinen residualen Anfängen aus zu einem umfassenden System der sozialen Daseinsfürsorge entwickelt. Der Band diskutiert unterschiedliche theoretische Positionsbestimmungen von Sozialstaatlichkeit, zeichnet zentrale Linien seiner Entwicklung in Deutschland nach und gibt einen umfassenden Überblick über die aktuelle Struktur, Agenten, Ergebnisse aber auch Defizite des deutschen Sozialstaates. Sozialstaatlichkeit ist auch weiterhin mit neuen Herausforderungen konfrontiert, die im demokratischen Gemeinwesen nach Lösungen suchen.

Nomos Verlagsgesellschaft, Baden-Baden

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PROJEKTE

Selbsthilfe fachlich unterstützen:

Neues Internetangebot zum Thema Selbsthilfe und Pflege

Das Fachportal der NAKOS www.selbsthilfe-unterstuetzen.de stellt Wissen rund um die professionelle Tätigkeit in Selbsthilfekontaktstellen bereit. Mit Beiträgen zu Grundlagen, Strukturen und aktuellen Handlungsherausforderungen können angehende und erfahrene Fachkräfte ihre Kenntnisse erweitern oder

auffrischen. Die Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. hat im Rahmen des Projektes „Stärkung des Selbsthilfepotenzials bei pflegenden Angehörigen durch Selbsthilfekontaktstellen“ das NAKOS Fachportal um das Thema Selbsthilfe und Pflege erweitert.

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

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

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

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

Kontaktstellen PflegeEngagement

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

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

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PROJEKTE

Projekte der NAKOS

Transparente und unabhängige Selbsthilfe – eine Kennzeichnung für bundesweite Selbsthilfeorganisationen

Viele bundesweit arbeitende Selbsthilfeorganisationen wissen um ihre Verantwortung gegenüber Betroffenen und der Gesellschaft als Ganzes. So wie die Selbsthilfe insgesamt genießen sie viel Anerkennung und werden in Fragen der Gesundheitsversorgung beratend hinzugezogen. Sie unterstützen den Austausch unter Betroffenen und bieten ihnen Informations- und Beratungsangebote zu Krankheitsbildern sowie möglichen Therapie- und Hilfsmöglichkeiten. Für ihre Arbeit beziehen sie in teils erheblichen Maße Fördermittel und sind geschätzter Kooperationspartner für Dritte aus Zivilgesellschaft, öffentlichem Sektor und Privatwirtschaft.

Zur Wahrung ihrer Glaubwürdigkeit und Legitimität ist daher Transparenz gegenüber Betroffenen, Fördergebern, der interessierten Öffentlichkeit, aber auch den Aktiven innerhalb der eigenen Organisation äußerst wichtig. Dazu gehört auch, unabhängig von den Interessen Dritter und selbstbestimmt zu agieren. Um bundesweite Selbsthilfeorganisationen dabei zu unterstützen ihre Glaubwürdigkeit zu wahren, hat die NAKOS eine „Kennzeichnung für Transparenz und Unabhängigkeit“ entwickelt. Mit dieser macht die NAKOS in der Selbsthilfedatenbank GRÜNE ADRESSEN verzeichnete, bundesweit agierende Selbsthilfeorganisationen sichtbar, die besonders transparent und unabhängig arbeiten. Im Rahmen des aktuellen Projekts soll diese Kennzeichnung durch eine intensive Öffentlichkeitsarbeit in der Selbsthilfe und darüber hinaus bekannt gemacht werden.

Ansprechpartner bei der NAKOS ist David Brinkmann- david.brinkmann@nakos.de

Quelle: <https://www.nakos.de/ueber-nakos/projekte/key@4600>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PROJEKTE

Projekte der NAKOS

Transformation in der Selbsthilfe

Das Projekt "Transformation in der Selbsthilfe" zielt darauf ab, ausgehend von den Auswirkungen gesellschaftlichen Wandels auf die Selbsthilfe, das fachliche Selbstverständnis sowie Grundsätze für die Arbeit von Selbsthilfekontaktstellen zu überprüfen und weiterzuentwickeln. Dadurch soll die Qualität der etablierten professionellen Selbsthilfeunterstützung in Deutschland sichergestellt werden.

Ansprechpartnerin bei der NAKOS ist Peggy Heinz - peggy.heinz@nakos.de

Quelle: <https://www.nakos.de/ueber-nakos/projekte/key@9929>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Junge Selbsthilfe Berlin - ein Portrait

Hier kommen Junge Menschen zu Wort, die ihre ganz persönlichen Erfahrungen mit der Jungen Selbsthilfe gemacht haben. Sie erzählen, was Junge Selbsthilfe ist und was sie so besonders macht, warum sie dabei sind und was sie dort finden. Sie wollen Mut machen!

Hier gibf s das Video <https://www.youtube.com/watch?v=5zxckjxKmGc>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PATIENTENINTERESSEN

20 Jahre Patientenbeteiligung

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

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

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

Die Broschüre kann man hier herunterladen.

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PATIENTENINTERESSEN

Informationsbedarf zur elektronischen Patientenakte weiterhin hoch

Beim Thema elektronische Patientenakte (ePA) ist noch viel Informations- und Überzeugungsarbeit zu leisten. Das zeigen die Ergebnisse einer [Civey-Befragung im Auftrag des AOK-Bundesverbandes](#). Demnach befürworten 61 Prozent der Befragten die Opt-out-Regelung, nach der für alle gesetzlich Versicherten, die dem Verfahren nicht aktiv widersprechen, automatisch eine elektronische Patientenakte angelegt wird. Knapp 20 Prozent der Befragten lehnen dies ab, etwa 15 Prozent sind noch unentschieden. Damit hat sich der Anteil der Unentschiedenen im Vergleich zur Vorgänger-Befragung im November 2023 um drei Prozent erhöht.

Insgesamt zeigt die Befragung ein großes Interesse an den Funktionen der elektronischen Patientenakte. So würden 77 Prozent der Befragten über ihre ePA künftig gerne Gesundheitsdaten wie Arztbriefe oder Labor-daten einsehen, bei digital affinen Menschen liegt dieser Anteil sogar bei knapp 90 Prozent.

Ähnlich groß ist das Interesse daran, über die elektronische Patientenakte Informationen zu verordneten Behandlungen und Medikamenten einzusehen: 73 Prozent der Teilnehmenden und 86 Prozent der digital Affinen würden ein solches Angebot nutzen.

Dagegen würde nur 57 Prozent der Befragten selbst Dokumente in der persönlichen ePA speichern und behandelnden Ärzten zugänglich machen, jeder Vierte lehnt dies ab.

Mit dem Digitalgesetz hatte der Gesetzgeber die Einführung der ePA für alle gesetzlich Versicherten inklusive der familienversicherten Kinder ab dem 15. Januar 2025 festgelegt. Sie soll zunächst in Pilotregionen starten und ab Februar 2025 bundesweit ausgerollt werden.

Links zum Thema

[AOK-Befragung elektronische Patientenakte](#)

[ePA: Gematik veröffentlicht Vorgaben für Ausbau](#)

[Gesundheitswesen: Digitalisierung wird mehrheitlich unterstützt](#)

Quelle: [aerzteblatt.de](#), 23. August 2024

[Siehe dazu auch das Angebot der Selbsthilfe-Kontaktstelle Marzahn Hellersdorf](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PATIENTENINTERESSEN

Update erforderlich - Warum das Patientenrechtegesetz in die Jahre gekommen ist

Elf Jahre alt ist mittlerweile das Patientenrechtegesetz. Viele Expertinnen und Experten halten es schon längst für überholungsbedürftig. Bei einer kürzlich stattgefundenen Konferenz der Grünen-Bundestagsfraktion werden konkrete Reformoptionen diskutiert. Deutlich wird auch: Wenn es um Fehlervermeidung geht, spielt die Verteilung von Ressourcen eine entscheidende Rolle.

Die beiden zuständigen Bundesministerien für Gesundheit und Justiz stellen noch für dieses Jahr eine Änderung des Patientenrechtegesetzes in Aussicht. **Auf der Konferenz spricht sich Dr. Martin Danner, Bundesgeschäftsführer der BAG Selbsthilfe, für eine Beweislast erleichterung zugunsten der Patienten aus.** Problematisch sei, dass viele Prozesse über die strafrechtliche Schiene ablaufen. Dabei müsse ein mutmaßlich Geschädigter in der Regel den Kunstfehler, den entstandenen Schaden und den direkten Zusammenhang zwischen beidem belegen: „Ein solcher Nachweis ist naturgemäß nur sehr schwer zu erbringen.“

Eine Lösung wäre - so die Diskussion - , das Patientenrechtegesetz mit Blick auf das Vertragsrecht auszurichten. Geht es gerichtlich nicht um ein mögliches Delikt des Arztes, sondern „nur“ um die Verletzung von Vertragspflichten, greifen die beweisrechtlichen Grundlagen des Paragraphen §287 der Zivilprozessordnung (ZPO). Hier müsste ein Patient „nur“ noch die Pflichtverletzung beweisen. Außerdem müsse bei Delikten ein Fehler mit „an Sicherheit grenzender Wahrscheinlichkeit“ nachgewiesen werden, im Vertragsrecht ist dagegen eine richterliche Würdigung des Geschehens entscheidend. Das könne eine sinnvolle Erweiterung des Patientenrechtegesetzes sein.

Quelle: <https://www.gerechte-gesundheit-magazin.de/ausgabe-68-august-2024/update-dringend-erforderlich/>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PATIENTENINTERESSEN

Mit Routinelaborwerten lässt sich Long COVID nicht diagnostizieren

Long COVID akkurat zu diagnostizieren, bleibt eine Herausforderung. Das berichten US-Forschende im Fachblatt *Annals of Internal Medicine* (2024; DOI: [10.7326/M24-0892](https://doi.org/10.7326/M24-0892)).

In einer Studie mit mehr als 10.000 Patienten erwies sich keiner der 25 getesteten Routinelaborwerte als verlässlicher Biomarker für die Folgeerkrankung von SARS-CoV-2-Infektionen, an der weltweit Millionen von Menschen leiden. Die Studie ist Teil der RECOVER-Initiative, die 2021 von der US-Regierung ins Leben gerufen und mit einem Budget von 1,15 Milliarden US-Dollar ausgestattet wurde, um Long COVID zu erforschen. Von den 10.094 Studienteilnehmenden, die Kristine M. Erlandson von der Division of Infectious Diseases der University of Colorado in Aurora und ihre Kollegen untersuchten, waren 8.746 in der Vergangenheit mit SARS-CoV-2 infiziert gewesen, während 1.348 nie eine Infektion mit dem Virus gehabt hatten. Von den Teilnehmenden mit vorheriger SARS-CoV-2-Infektion wiesen 21,5 % Long-COVID-Symptome auf.

Die Forschenden verglichen verschiedene Patientenangaben sowie routinemäßige Laborwerte, um zu ermitteln, ob SARS-CoV-2 zu dauerhaften Anomalien führt – unabhängig davon, ob Long-COVID-Symptome bestehen oder nicht. Es stellte sich heraus, dass keiner der in der Studie ermittelten 25 Routinelaborwerte ein klinisch nutzbarer Biomarker für Long COVID war.

Quelle: *aerzteblatt* 14. August 2024

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PATIENTENINTERESSEN

IGeL-Monitor bewertet Verfahren zur Früherkennung von Schilddrüsenerkrankungen

IGeL-Leistungen - Individuelle Gesundheitsleistungen - sind Angebote im ärztlichen Leistungskatalog, die die Krankenkassen wegen fehlender Evidenz nicht zahlen, also von den Patienten selbst bezahlt werden müssen. Dennoch werden sie oft angeboten und gelegentlich stark beworben.

Der IGeL-Monitor - ein Angebot zur Überprüfung der Wirksamkeit dieser Leistungen des Medizinischen Dienstes Bund - fand keine Studien, die Hinweise auf einen Nutzen der Früherkennungsuntersuchungen geben.

Das wissenschaftliche Team des IGeL-Monitors bewertet die Ultraschalluntersuchung zur Früherkennung von Veränderungen der Schilddrüse mit „tendenziell negativ“. Zu demselben Ergebnis kommt der IGeL-Monitor auch für die Blutuntersuchung zur Früherkennung von Schilddrüsenfunktionsstörungen. Der IGeL-Monitor fand keine Studien, die Hinweise auf einen Nutzen der beiden Früherkennungsuntersuchungen geben.

Bewertungen im IGeL-Monitor

[IGeL "Ultraschall zur Früherkennung von Veränderungen der Schilddrüse"](#)

[IGeL "Blutuntersuchung zur Früherkennung von Funktionsstörungen der Schilddrüse"](#)

Hintergrund: Unter www.igel-monitor.de erhalten Versicherte evidenzbasierte Bewertungen zu sogenannten Selbstzahlerleistungen. Der IGeL-Monitor wird vom Medizinischen Dienst Bund betrieben, der

von den 15 Medizinischen Diensten in den Ländern getragen wird. Der Medizinische Dienst Bund koordiniert und fördert die fachliche Arbeit der Medizinischen Dienste und erlässt Richtlinien, um die Begutachtung und Beratung nach bundesweit einheitlichen Kriterien sicherzustellen.

Quelle: Medizinischer Dienst des Bundes, [31.07.2024](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PATIENTENINTERESSEN

Die UPD berät wieder

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

Kostenfreie Beratungsnummer: **0800 011 7722**

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

Mittwoch und Freitag: 09.30 – 14.00 Uhr

Weiterführende qualitätsgesicherte Informationen für Patienten finden Sie auch hier:

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PATIENTENINTERESSEN

Warnung vor lebensbedrohlichen Versorgungsabbrüchen in der außerklinischen Intensivpflege

Die Patientenvertretung im G-BA mahnt die mangelnde Verordnungssicherheit an.

Die Außerklinische Intensivpflege kann zum 31. Oktober 2023 nur noch nach den Regeln der Außerklinische Intensivpflege-Richtlinie (AKI-RL) verordnet werden. Der Gemeinsame Bundesausschuss (G-BA) hat im Sommer den Antrag der Patientenvertretung auf eine Verlängerung der bestehenden Übergangsregelung mit Verweis auf die Rechtslage abgelehnt. Die maßgeblichen Patientenorganisationen blicken nun mit großer Sorge in den Herbst. Denn trotz intensiver Bemühungen der Selbstverwaltung zeigt sich, dass eine flächendeckende Versorgung der von der AKI betroffenen Leistungsberechtigten bis zum 31. Oktober 2023 nicht sichergestellt werden kann. Sowohl Ärztinnen und Ärzte, die zukünftig nach den Regelungen der AKI-RL verordnen, als auch die Ärztinnen und Ärzte, welche die vor der Verordnung erforderliche Potenzialerhebung durchführen sollen, stehen bisher noch nicht in ausreichender Zahl zur Verfügung. Die Arztsuche im Gesundheitsportal des Bundes listet nach Angabe der Kassenärztlichen Bundesvereinigung vom Juni 2023 bundesweit 591 verordnende Hausärztinnen und Hausärzte auf. Fachärztinnen und Fachärzte, die für die Verordnung tatsächlich zur Verfügung stehen, werden nicht veröffentlicht. Bisher waren diese nur zu einem sehr geringen Anteil an der Versorgung der Patientengruppe beteiligt. Dem gegenüber stehen ca. 22.000 aufwendig versorgte Patientinnen und Patienten mit Bedarf an außerklinischer Intensivpflege. Fehlende oder unzureichende Barrierefreiheit der Praxen schränkt die Suche für die mobilitätseingeschränkten Menschen weiter ein. Eine gültige Verordnung ist aber Voraussetzung für die sofortige pflegerische Intervention bei den in dieser Patientengruppe täglich auftretenden lebensbedrohlichen Situationen.

Eine Ursache für die mangelnden Strukturen ist die geringe Beteiligung von Kliniken, die auf die Versorgung der Patientengruppe spezialisiert sind. Schon in der Begründung zum Gesetzentwurf wurde festgestellt, dass die ärztliche Versorgung der Versicherten ohne ermächtigte Krankenhausärztinnen und -ärzte sowie Einrichtungen nicht sichergestellt wäre. Bisher ist der Aufbau einer umfassenden sektorenübergreifenden Versorgung jedoch nicht gelungen.

Nach der bestehenden Übergangsregelung zur außerklinischen Intensivpflege verlieren die bisher nach der Häuslichen Krankenpflege-Richtlinie (HKP-RL) ausgestellten Verordnungen ab dem 31. Oktober 2023 ihre Gültigkeit. Der G-BA hält mit seinem heutigen Beschluss an dem gesetzlich vorgesehenen Stichtag fest, ermöglicht aber mit einer Ausnahmeregelung, dass in begründeten Fällen eine Verordnung nach der AKI-RL vorläufig auch ohne Potenzialerhebung ausgestellt werden darf. Auch wurde der Kreis der verordnungsberechtigten Ärztinnen und Ärzte noch einmal erweitert.

Nach den der Patientenvertretung vorliegenden Rückmeldungen sind diese Regelungen jedoch nicht ausreichend, um die Versorgungssicherheit der Patientinnen und Patienten zu gewährleisten. Insbesondere wird auf die geringe Anzahl der Ärztinnen und Ärzte verwiesen, die bereit und in der Lage sind, Verordnungen für die neu eingeführte AKI auszustellen.

Patientinnen und Patienten berichten aktuell:

„Meine Hausärztin hat mir zwar immer HKP verordnet, möchte nun aber nicht in die AKI-Verordnung einsteigen.“ / „Ich habe von meinem Arzt die Info bekommen, dass er künftig keine Verordnungen mehr für AKI ausstellen darf.“ / „Keine der gelisteten Praxen im Umkreis von 100 km ist für mich im E-Rolli barrierefrei zugänglich.“ / „Mein Arzt sagt, dass der Zeitaufwand für meine Versorgung bisher etwa achtmal höher ist als bei seinen übrigen Patienten. Nach den neuen Anforderungen würde der Aufwand weiter steigen“ / „Ich bekomme für meinen Sohn keinen Termin zur dringend notwendigen Beatmungskontrolle [bei der potenzialerhebenden Station] mehr, weil die Station vollkommen mit Notfällen überlastet ist. Wir wurden zweimal einbestellt und am Tag vorher wurden die Termine wieder abgesagt. Das bekommen wir organisatorisch gar nicht auf die Reihe.“

Mit einem Antrag aus dem Frühjahr 2023 wollte die Patientenvertretung erreichen, dass noch für weitere zwei Jahre außerklinische Intensivpflege nach den Regelungen der HKP-RL verordnet werden kann. Dadurch sollte der Aufbau verlässlicher Versorgungsstrukturen ermöglicht und der Übergang zu den Regelungen der AKI-RL schrittweise und strukturiert umgesetzt werden. Die bisher zur Verfügung stehenden Ressourcen sollten vorrangig für Patientinnen und Patienten genutzt werden, die noch nicht länger als zwei Jahre aus der stationären Versorgung entlassen wurden, da in dieser Zeit die Aussichten auf erfolgreiche Beatmungsentwöhnung oder Dekanülierung besonders hoch sind.

Der G-BA musste den Antrag der Patientenvertretung jedoch mit Hinweis auf die geltende Rechtslage ablehnen. Es bedarf daher kurzfristig einer angemessenen Übergangsregelung durch den Gesetzgeber, um der Entstehung einer strukturellen Mangellage entgegenzuwirken und den Aufbau von flächendeckenden Versorgungsstrukturen voranzubringen.

Mit einem weiteren Antrag war die Patientenvertretung dagegen erfolgreich: Bei der Versorgung von Kindern, Jugendlichen und jungen Volljährigen gibt es aufgrund des heutigen Beschlusses deutliche Verbesserungen. Der G-BA hat die Qualifikationsanforderungen für Ärztinnen und Ärzte, die das Entwöhnungspotenzial bei Kindern, Jugendlichen und jungen Volljährigen prüfen, konkretisiert. Damit können weitere spezialisierte Ärztinnen und Ärzte an der bedarfsgerechten Versorgung der jungen Patientinnen und Patienten teilnehmen.

Kontakt:

Katja Kruse, **Bundesverband für körper- und mehrfachbehinderte Menschen (bvkm)**;

Markus Behrendt, IntensivLeben -Verein für beatmete und intensivpflichtige Kinder und Jugendliche e.V.

E-Mail: katja.kruse@bvkm.de; behrendt@intensivleben-kassel.de

Die Patientenvertretung im G-BA besteht aus Vertreterinnen und -vertreter der vier maßgeblichen Patientenorganisationen entsprechend der Patientenbeteiligungsverordnung:

- Deutscher Behindertenrat,
- Bundesarbeitsgemeinschaft PatientInnenstellen und -initiativen,
- Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V.
- Verbraucherzentrale Bundesverband e.V.

Die Patientenvertretung im G-BA kann mit beraten und Anträge stellen, hat aber kein Stimmrecht.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR DIE SELBSTHILFE

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2024

Das Fortbildungsprogramm 2024

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

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

Alle Infos findest Du hier:

www.sekis-berlin.de/fortbildung

E-Mail:

fortbildung@sekis-berlin.de

Tel:

030 890 285 39

» [Inhaltsverzeichnis](#)

05. September 2024

18 - 20 Uhr

Datenschutz für Selbsthilfe-Gruppen

Tipps zum Umgang mit der Datenschutz-Grundverordnung

digital via Zoom

Wenn du dich in deiner Gruppe austauschst, werden dabei vermutlich auch Daten gesammelt. Sensible Daten, z. B. Gesundheitsdaten oder auch andere, sehr persönliche Informationen. Einen bewussten Umgang damit ist in Zeiten riesiger Speicher-Kapazität und Daten-Sammelwut wichtiger denn je. Warum ist Datenschutz so wichtig? Selbsthilfe-Gruppen sind Orte des Vertrauens, in denen du persönliche Geschichten und Erfahrungen teilst. Diese Informationen verdienen den höchsten Schutz. Außerdem ist Datenschutz eine rechtliche Verpflichtung, auch für Selbsthilfe-Gruppen. Unsere Fortbildung vermittelt euch das notwendige Wissen und die praktischen Schritte, um deine Daten und die der Gruppe angemessen zu schützen. Sie will dich dabei unterstützen, dass deine Selbsthilfe-Gruppe eine sichere und vertrauensvolle Umgebung bleibt.

Anmeldefrist: 08.04.2024 | 28.08.2024

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Tel.: 030 890 285 39

Kosten: kostenfrei

Leitung: Kyra Morawietz (SEKIS Berlin)

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

12. September

18 - 21 Uhr

Digitale Präsenz & Vernetzung:

Gewusst wie! Homepages, Foren & Chats in Selbsthilfe-Gruppen richtig nutzen

Die Veranstaltung findet digital statt

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 Websites, Foren, Chats und der Verknüpfung mit Social Media gerade für die Selbsthilfe notwendig ist:

Wie und wofür nutzt die Selbsthilfe- Gruppe das Internet?

verschiedene Sichtweisen auf Internet-Foren

Was sind Cookies und was ist Tracking?

Chancen und Risiken der Gesundheitsselbsthilfe im Netz

Datenschutz in der Online-Selbsthilfe: rechtlich geboten – ethisch notwendig

Hilfen für eine sichere Nutzung von Angeboten

Anmeldefrist: 04. September 2024

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Tel.: 030 890 285 39

Kosten: 5 € (kostenfreie Teilnahme mit aktuellem Berechtigungsnachweis)

Leitung: Sascha Dinse (Social Media Berater)^

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

No risk, no fun - Konflikte in der Selbsthilfe-Gruppe

14. September | 10 - 16 Uhr

Selbsthilfe-Kontaktstelle Charlottenburg-Wilmersdorf

Bismarckstraße 101 - 10625 Berlin

Konflikte sind menschlich und können in jeder Gruppe entstehen. Häufig empfinden Teilnehmende diese vor allem als belastend und weniger als Chance. Bei gelungener Konflikt-Lösung fühlt sich eine Gruppe jedoch häufig nicht nur erleichtert, sondern auch bereichert und kann daran wachsen. Schließlich leben viele Gruppen von der Unterschiedlichkeit ihrer Mitstreitenden und diese gilt es zu bewahren. Folgende Frage-Stellungen werden uns beschäftigen:

Was empfinden wir als Konflikt und wie haben wir bisher gelernt damit umzugehen?

Was kann man tun, wenn man selbst in einen Konflikt involviert ist?

Was passiert, wenn Konflikte eskalieren und wer kann dann weiterhelfen?

Anmeldefrist: 05. September 2024

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Tel.: 030 890 285 39

Kosten: 5 € (kostenfreie Teilnahme mit aktuellem Berechtigungsnachweis)

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

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR DIE SELBSTHILFE

Die Kraft der Gewalt-Freiheit Gewaltfreie Kommunikation in der Gruppen-Arbeit

16. September | 17 - 21 Uhr

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

Gruppen-Arbeit besteht überwiegend aus Kommunikation zwischen den Teilnehmenden. Für das Gelingen konfliktarmer Gespräche in den Gruppen-Treffen gibt es unterschiedliche Methoden. Das Konzept der Gewaltfreien Kommunikation nach Rosenberg beruht auf der Annahme, dass jeder Mensch das ihm Mögliche zur Verständigung beiträgt. Sobald es gelingt andere Gesprächspartner*innen zu verstehen, ist eine konstruktive Diskussion wieder möglich – auch in der Gruppen Arbeit. Neben der Vermittlung theoretischer Grundlagen arbeiten die Teilnehmenden gemeinsam mit einer Kommunikationstrainerin an einem exemplarischen Konflikt-Beispiel aus Selbsthilfe-Gruppen-Treffen und erarbeiten zusammen Möglichkeiten zur Anwendung der Gewaltfreien Kommunikation als Konfliktlösung.

Anmeldefrist: 06.09.2024

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Tel.: 030 890 285 39

Kosten: 5 € (kostenfreie Teilnahme mit aktuellem Berechtigungsnachweis)

Leitung: Renate Giese (Kommunikationstrainer*in)

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR DIE SELBSTHILFE

Selbsthilfe-Gruppen leiten -

eine Fortbildungsreihe für Leitende von Selbsthilfe-Gruppen

19. September | 26. September | 10. Oktober | 17. Oktober 2024 jeweils 18 - 21 Uhr

Eigen-Initiative Selbsthilfe-Kontaktstelle Treptow-Köpenick | Genossenschaftsstr. 70 | 12489 Berlin

Auch in der Selbsthilfe gibt es viele Gruppen, die von einzelnen Mitgliedern geleitet werden. Was bedeutet es, eine Selbsthilfe-Gruppe zu leiten? Diese Fortbildungsreihe besteht aus 4 Modulen und wendet sich an Teilnehmende von Selbsthilfe-Gruppen, die sich als ausgewiesene oder „heimliche“ Leitende ihrer Gruppe verstehen. Die Teilnehmenden erhalten Anregungen, wie sie ihre Leitungsfunktion so wahrnehmen können, dass die Selbsthilfe-Kräfte aller Beteiligten gestärkt und weiterentwickelt werden. Wir arbeiten dazu mit unterschiedlichen Methoden wie Rollen-Spielen und Moderationstechniken. Da es sich um aufeinander aufbauende Module handelt, ist eine Teilnahme nur möglich, wenn alle Termine wahrgenommen werden können.

Modul 1 - Meine Rolle als Gruppen-Leitung

Gruppen-Leitung in einer Selbsthilfe-Gruppe zu sein, ist eine verantwortungsvolle Aufgabe und kann eine besondere Herausforderung darstellen. Wir werden uns in diesem Baustein mit folgenden Fragen beschäftigen:

Was bedeutet Leitung in der Selbsthilfe-Gruppe?

Welche Aufgaben sind damit verbunden?

Was ist in meiner Verantwortung, was ist Sache des einzelnen Gruppen-Teilnehmenden bzw. der Gruppe

Welche Instrumente sind für meine Arbeit als Gruppen-Leitung hilfreich?

Modul 2 - Mein Handwerkszeug als Gruppen-Leitung

In diesem Modul wollen wir uns mit Moderationstechniken, Gruppen-Regeln, Sitzungsabläufen und Konzepten beschäftigen, die sinnvoll sind, um die Arbeit in der Selbsthilfe-Gruppe produktiver zu gestalten

Folgende Themen und Fragen stehen im Mittelpunkt:

Sitzungsabläufe in der Gruppe: Welche Konzepte haben sich hier bewährt?

Wo liegt der Unterschied zwischen Leitung und Moderation?

Regeln für die Gruppen-Arbeit: Wann sind sie nützlich, wann sind sie eher störend?

Modul 3 - Konflikte in der Gruppe

Konflikte können in jeder Gruppe entstehen – bei gelungener Konflikt-Lösung fühlt sich die Gruppe nicht nur erleichtert, sondern auch bereichert und kann daran wachsen. In diesem Modul werden wir uns damit beschäftigen, was überhaupt ein Konflikt ist, zu welchen typischen Gruppen-Konflikt es kommen kann und welche konstruktiven Lösungsmöglichkeiten es gibt. Wir werden insbesondere die Rolle der Gruppen-Leitung in Konflikten beleuchten. Besondere Fragen sind dabei:

Welche Rolle habe ich als Gruppen-Leitung in Konflikten?

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

Was passiert, wenn Konflikte eskalieren? Wer kann helfen; gibt es sowas wie erste Hilfsmaßnahmen?

Modul 4 - Der Spagat zwischen Leitung und eigener Betroffenheit

Der Spagat zwischen Leitung und eigener Betroffenheit. Wie gehe ich damit um, einerseits Betroffene*r mit eigenen Themen und eigenen Bedürfnissen an die Gruppe zu sein und andererseits das Gruppen-Geschehen zu gestalten bzw. den Überblick zu behalten? Anhand der unterschiedlichen Erfahrungen der Teilnehmenden werden wir in diesem Modul die Spielräume ausloten, die bestehen, um beiden Aspekten gerecht zu werden.

Anmeldefrist: 11. September 2024

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Tel.: 030 890 285 39

Kosten: 20 € (kostenfreie Teilnahme mit aktuellem Berechtigungsnachweis)

Leitung: Götz Liefert | Jan-Christoph Sängler (Arbeitskreis Fortbildung)

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR DIE SELBSTHILFE

Persönliches Budget Eine Leistungsform für Menschen mit Behinderung

07. Oktober | 17 – 19 Uhr

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

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

Was ist das persönliche Budget?

Wofür ist das persönliche Budget?

Wie bekomme ich das persönliche Budget?

Auf diese und weitere individuelle Fragen werdet ihr Antworten erhalten.

Anmeldefrist: 26.09.2024

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Tel.: 030 890 285 39

Kosten: kostenfrei

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

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR DIE SELBSTHILFE

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

08. Oktober | 18 – 20 Uhr

Die Veranstaltung findet digital statt

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

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

Förderung der Fehler-Vermeidungskultur

Stärkung der Verfahrensrechte bei Behandlungsfehlern

Stärkung der Rechte gegenüber Leistungsträger*innen

Stärkung der Patient*innen-Beteiligung

Klärung von Vorgaben für Patient*innen-Informationen

Was das im Einzelnen genau bedeutet, möchten wir vorstellen und auf Fragen zur Umsetzung eingehen, damit Aktive in Selbsthilfe-Gruppen ihrer Rechte aktiv einfordern und ihre Mitglieder informieren können. Denn nur wer seine Rechte kennt, kann sie auch durchsetzen!

Anmeldefrist: 30.09.2024

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Tel.: 030 890 285 39

Kosten: kostenfrei

Leitung: Karin Stötzner (ehem. Patientenbeauftragte)

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR DIE SELBSTHILFE

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

Montag, 14. Oktober | 18– 21 Uhr

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

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

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

Erarbeitung von Kriterien für einen Gruppen-Ausschluss

Findung von angemessenen Kommunikationsformen im Falle eines Gruppen-Ausschlusses.

Anmeldefrist: 004.10.2024

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Tel.: 030 890 285 39

Kosten: 5 € (kostenfreie Teilnahme mit aktuellem Berechtigungsnachweis)

Leitung: Götz Liefert | Nicole Bichlmeier (Arbeitskreis Fortbildung)

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

Die Veranstaltungsankündigungen finden Sie auch online

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

VERANSTALTUNGEN

03. September 2024

18.30 – 20.00 Uhr

Workshop: Erfahre die Kraft und Lebendigkeit des Atems

Bürgerpark Pankow, Treffpunkt um 18:30 Uhr im Hof des Stadtteilzentrums Pankow,

Durch sanfte körperliche Anregungen und Übungen können wir mit der inneren Kraft und Lebendigkeit des Atems in Berührung kommen. Doris Rosenbauer zeigt Übungen, die den Atem erfahr- und spürbar machen und uns im Alltag dabei helfen können, innezuhalten und neue Kraft zu schöpfen. Alle Menschen sind willkommen, unabhängig von Alter und körperlichen Beschwerden. Bitte bequeme Kleidung und Schuhe tragen.

Referentin: Doris Rosenbauer (Psychologin, Atemtherapeutin)

Ort: Bürgerpark Pankow, Treffpunkt um 18:30 Uhr im Hof des Stadtteilzentrums Pankow, Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin – gemeinsamer Weg in den Bürgerpark.

Bei Regen: Stadtteilzentrum Pankow (Bewegungsraum, Dachgeschoss)

Anmeldung erforderlich!

Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe (KIS) - Tel. [+49 30 49 98 70 921](tel:+4930499870921) | Mobil. [+49 170 44 97 721](tel:+491704497721)

b.neirich@hvd-bb.de | kis@hvd-bb.de

Tel. [030 49 98 70 910](tel:030499870910)

www.kis-pankow.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

04. September 2024

16:30 bis 18:00 Uhr

Informationsveranstaltung zur elektronischen Patientenakte

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

Im Januar wird die elektronische Patientenakte (ePA) für alle eingeführt. Das wirft natürlich viele Fragen auf: Was bringt die ePA eigentlich? Wie funktioniert sie? Welche Daten werden gespeichert und wie bleiben sie geschützt?

Die Selbsthilfekontaktstelle lädt zu diesem Thema alle dazu interessierten Menschen zu einer Informationsveranstaltung ein. Referentin ist Frau Michaela Wetzel vom Berliner Landeskompentenzentrum Pflege 4.0. Das Landeskompentenzentrum ist neutral und klärt über das Thema auf. In der Veranstaltung wird Frau Wetzel auf Fragen eingehen.

Die Teilnahme ist in der Selbsthilfe-, Kontakt- und Beratungsstelle Marzahn-Hellersdorf, Alt Marzahn 59 A, 12685 Berlin möglich. Telefon 030 / 5425103

oder im Haus der Zukunft, Blumberger Damm 2K, 12683 Berlin

Telefon 030 / 61795042

Sie können auch online von einem beliebigen Ort aus teilnehmen.

Den Zugang für die Online-Teilnahme erhalten Sie nach Anmeldung. Das Angebot ist kostenfrei und Anmeldungen sind ab sofort über die jeweiligen Häuser möglich.

Selbsthilfe-, Kontakt- und Beratungsstelle Marzahn-Hellersdorf - Hilfen im Stadtteil

Alt-Marzahn 59 A, 12685 Berlin

Tel 030 / 5425103

Mail selbsthilfe@wuhletal.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

08. September 2024

17:30 – 20:00 Uhr

Expedition Depression - Filmvorführung und Podiumsgespräch

Kino Union Friedrichshagen (Bölschestr. 69, 12587 Berlin)

Christoph, Jacqueline, Julia, Christoph und Charis: Fünf junge Erwachsene auf Roadtrip durch Deutschland – auf den Spuren der Depression. Auf der Suche nach Antworten zur Erkrankung. Fünf junge Erwachsene, die selbst in Kindheit und Jugend Depression erlebt haben. Fünf junge Erwachsene, eine Gemeinsamkeit. Ein Roadtrip, ein Miteinander.

Der Film (Projekt der Deutschen Depressionsliga e.V.) dauert 90 Minuten, im Anschluss daran dürfen wir eine der Protagonistinnen auf dem Podium begrüßen. Betroffene, Angehörige, Freund*innen und Interessierte sind herzlich eingeladen.

Kosten: 10 Euro | ermäßigt 8 Euro

Veranstalter: Eigeninitiative - Selbsthilfekontaktstelle Treptow-Köpenick

Genossenschaftsstraße 70 - 12489 Berlin

Tel.: 030 631 09 85

Mail: eigeninitiative@ajb-berlin.de

Web: www.eigeninitiative-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

10. September 2024

20 Uhr

Martin Schäuble - liest zum Welttag der Suizidprävention 2024 aus seinem Roman „Alle Farben grau“.

Kaiser-Wilhelm-Gedächtniskirche - Breitscheidplatz, 10789 Berlin

Um 20 Uhr liest der Bestseller-Autor Martin Schäuble aus seinem Roman „Alle Farben grau“. Der Roman erzählt die Geschichte des sechzehnjährigen Paul. Eine psychische Erkrankung lässt seine Welt grau erscheinen und es wird früh deutlich, dass sich Paul das Leben nehmen wird. Der Roman zeigt sowohl Pauls Perspektive als auch die Sicht seiner Familie, Freunde und Weggefährten. Der Roman beruht auf einer wahren Geschichte. Gemeinsam mit Fachpersonen hat der S. Fischer Verlag Unterrichtsmaterialien zum Buch für die Arbeit in Schulen erarbeitet.

Der Welttag der Suizidprävention am 10. September vereint Menschen weltweit, um das Bewusstsein dafür zu schärfen und Wege zu finden, wie wir eine Welt schaffen können, in der weniger Menschen durch Suizid

sterben.

In Berlin organisiert das Netzwerk für Suizidprävention Berlin zu diesem Anlass ein buntes Programm rund um die Kaiser-Wilhelm-Gedächtniskirche:

Die Lesung wird organisiert von Telefonseelsorge Berlin e.V. und der Berliner Fachstelle Suizidprävention.

„Lest es und sprecht darüber.“ - Arne Friedrich, ehemaliger Fußball-Nationalspieler in seinem Podcast Deine Gedanken kreisen darum, dir das Leben zu nehmen? Hilfe findest du hier:

Telefonseelsorge 0800-111 0 111 oder unter: www.suizidpraevention-berlin.de/hilfe-finden

www.suizidpraevention-berlin.de/aktuelles

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

16. September 2024

18.15 - 19.45 Uhr

Psychose-Seminar Tempelhof - Psychose und Einsamkeit/Isolation

Das Seminar ist ein Forum aus drei Blickwinkeln für Psychose-Erfahrene, Angehörige und professionelle Begleiter (Trialog). Erfahrungen austauschen, Hintergründe aufzeigen und Sicherheit gewinnen. Psychosen stellen für alle Beteiligten eine ungewöhnlich belastende Erfahrung dar. Die eigene Wahrnehmung wird oftmals zur einzig gültigen Realität. Das führt zu Verwicklungen und macht das gegenseitige Verstehen schwer. Das trialogische Psychose-Seminar gibt eine Möglichkeit, sich über Erfahrungen mit Psychose bei sich selbst oder bei anderen auseinander zu setzen.

Psychose-Seminare sind Gesprächsforen und Expertenrunden, deren Kerngedanke eine gleichberechtigte Verständigung über Psychosen ist – letztlich mit dem Ziel, ein besseres, ganzheitliches Verständnis für Psychosen zu entwickeln und damit auch die Arbeit der Psychiatrie zu verändern. Experten im Sinne von Psychose-Seminaren sind die Menschen, die selbst eine Psychose erlebt haben, Psychose-Erfahrene; ihre Angehörigen, die eine Psychose in der Regel aus nächster Nähe mit-erlebt haben; sowie Professionelle, die beruflich in der Psychiatrie mit Menschen mit Psychosen arbeiten. In Psychose-Seminaren können diese unterschiedlichen Sichtweisen und Erfahrungen zur Sprache kommen und gleich-berechtigt nebeneinander stehen. Angestrebt wird eine offene, ehrliche, zwanglose Atmosphäre der Verständigung, des Respekts vor dem Gegenüber, der Ermutigung zur Übernahme von Verantwortung für sich selbst und des gemeinsamen Lernens. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erhalten dadurch neue Einblicke in das Erleben anderer und lernen somit mehr über das Phänomen Psychose. Internet: <https://www.trialog-psychoseseminar.de/> Sie sind herzlich eingeladen, müssen aber nicht regelmäßig teilnehmen. Eine Anmeldung ist nicht nötig – schauen Sie einfach mal vorbei. Wir freuen uns auf den trialogischen Austausch mit Ihnen!

Das Psychose-Seminar Tempelhof findet

regulär alle 4 Wochen montags von 18.15 - 19.45 Uhr

im Hiram Haus - Hofbausaal hinter dem Restaurant - Alt-Tempelhof 28 12103 Berlin statt“

Themen und Termine

16.09.2024 Psychose und Einsamkeit/Isolation

14.10.2024 Psychose und Genesung

18.11.2024 Psychose Scham und Schuld

16.12.2024 Psychose und wo ist die Grenze zwischen krank und gesund? Bitte geänderte Uhrzeit beachten.

Wir bitten um pünktliches Erscheinen.

(Zugang durch die linke Tür neben dem Restaurant) Alt-Tempelhof 28 12103 Berlin

Verkehrsverbindung: U-Bahn: Alt-Tempelhof (U6)

Bus: M46, 140, 184, 246

Kontakt: <https://www.trialog-psychoseseminar.de/>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

17. September 2024

19:00 – 20:30 Uhr

Diagnose Polyneuropathie - Vortrag & Erfahrungsaustausch

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

Polyneuropathie ist eine Erkrankung des Nervensystems. Betroffene leiden z.B. unter Missempfindungen (Brennen, Jucken, Taubheitsgefühlen oder Kribbeln) oder Schmerzen, die sie stark einschränken. Der Neurologe Dr. Marzinzik wird einleitend über das Krankheitsbild und mögliche Therapien aufklären.

Anschließend besteht die Möglichkeit Fragen zu stellen und sich mit anderen Betroffenen auszutauschen.

Kosten: Spendenbasis

Wir bitten um unter 030 631 09 85 oder eigeninitiative@ajb-berlin.de.

Eigeninitiative - Selbsthilfekontaktstelle Treptow-Köpenick

Genossenschaftsstraße 70 - 12489 Berlin

Tel.: 030 631 09 85

Mail: eigeninitiative@ajb-berlin.de

Web: www.eigeninitiative-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

17. September 2024

10:00 Uhr

Welttag der Patientensicherheit 2024

Das Motto: Sichere Diagnose. Sichere Behandlung. Gemeinsam für Diagnosesicherheit.

Das Programm zur zentralen Veranstaltung zum Welttag der Patientensicherheit 2024 umfasst: Studien- und Betroffenenberichte, Best Practice, Podiumsdiskussion, Boulevard mit Infoständen.

Weitere Informationen folgen.

Präsenz-Veranstaltung Anmeldung erforderlich

Ort Hotel AMANO - Auguststr. 43 - 10119 Berlin

Veranstalter Aktionsbündnis Patientensicherheit e.V. - Alte Jakobstraße 81 - 10179 Berlin

Tel 030 - 36 42 816-0

Mail info@aps-ev.de www.aps-ev.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

17. September 2024

17:00 - 20:00 Uhr

Aktionstag Kopf-Hals-Mund-Krebs - „Patient:innenbeteiligung in der Forschung“

Survivors Home, Hildegardstr. 31, 10715 Berlin

Wie schon in den vergangenen Jahren werden wir auch in diesem Jahr wieder einen Patiententag im Rahmen der "make sense campaign" in Zusammenarbeit mit der Charité und dem Selbsthilfeverein der Kehlkopferierten Berlin und Umland / Landesverband Berlin e.V. durchführen.

https://cccc.charite.de/metas/veranstaltung/veranstaltung/details/aktionstag_zum_thema_kopf_hals_mund_krebs-2/

Anmeldung: E-Mail: CCCC-SHG@charite.de | Fax: 030 - 450 7 564 937

Kontakt: Ingetraud Bönte-Hieronymus - Vorstandsmitglied

Selbsthilfenetzwerk Kopf-Hals-M.U.N.D.-Krebs e.V. - Tel.: 015788337933

Mail: ingetraud.boente-hieronymus@kopf-hals-mund-krebs.de

Website: www.kopf-hals-mund-krebs.de

Programm

17:00 Begrüßung und Einführung - Ingetraud Bönte-Hieronymus | Manfred Götze

17:10 CCCC und NCT: Patient:innenvertretende als Forschungspartner Prof. Dr. Ulrich Keilholz

17:30 World Café

Selbsthilfe neu gedacht: Innovationen in der Gruppenarbeit (Selbsthilfenetzwerk Kopf-Hals-M.U.N.D.-Krebs e.V. & Selbsthilfeverein der Kehlkopferierten Berlin und Umland / Landesverband Berlin e.V.)

Ingetraud Bönte-Hieronymus | Manfred Götze

Zielsicher gegen Krebs: Präzision und Perspektiven in der Strahlentherapie - Prof. Dr. Franziska Hausmann

Hals über Kopf: Modernste Ansätze in der Tumorthherapie - Dr. Steffen Dommerich

18:30 Imbiss

19:00 Ausklang in Wohnzimmeratmosphäre

Lesung Ute Engelmann: „Du musst den Drachen reiten“ Diagnose: Krebs – Vom Leben in der Krise

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

18. - 25. September 2024

jeweils 17.00–19.00 Uhr

Fördermittel finden und erfolgreich beantragen

Online-Seminar

Beschreibung Wie erkennt man die passenden Förderangebote für seine Organisation oder sein Projekt?

Und wie überzeugt man Geldgeber mit einer guten Bewerbung? Das Online-Seminar vermittelt in zwei

Teilen die Grundlagen für eine erfolgreiche Fördermittelrecherche und bietet Praxistipps für das Verfassen

eines überzeugenden Antrags. Beide Termine richten sich an freiwillig Engagierte aus Initiativen und Vereinen, die bislang wenig Erfahrung in der Fördermittelgewinnung haben.

Veranstaltet von [Stiftung Mitarbeit](#)

Detaillierte Informationen zu Veranstaltungsdatum und -zeiten :

https://www.mitarbeit.de/foerdermittel_9_24/

Gebührt: 60,00 € , Teilnahmebeitrag für Teil 1 oder Teil 2 40,00 €

Kontaktperson :Timo Jaster, Stiftung Mitarbeit

E-Mail jaster@mitarbeit.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

20. - 30. September 2024

Freiwilligen-Tage in Berlin

Wir möchten Sie hiermit herzlich auf die Berliner Freiwilligentage hinweisen.

In Berlin-Mitte finden allerlei Aktionen von den verschiedensten Einrichtungen statt, schauen Sie doch mal vorbei, vielleicht finden Sie auch die passende Aktion für sich: [Webseite Gemeinsame Sache](#)

Hier können Sie sich auch noch für die Abschlussveranstaltung der Berliner Freiwilligentage

anmelden: [Resiliente Kieze schaffen: Engagierte Nachbarschaften für Demokratie und Zusammenhalt](#)

Haben Sie vielleicht noch eine eigene Idee und möchten eine eigene Mitmachaktion anmelden, dann

machen Sie das direkt über diesen Link: [Anmeldung Mitmachaktion Gemeinsame Sache Berlin 2024](#)

Mehr Informationen zu unseren Veranstaltungen während der Freiwilligentage finden Sie auf unserem

Blogbeitrag: [Freiwilligentage 2024 in Berlin-Mitte](#)

Dabei möchten wir Sie nochmals auf unseren besonderen Engagementspaziergang #4 hinweisen. Anmelden

können Sie sich direkt auf der [Anmeldeseite Engagementspaziergang #4](#)

FreiwilligenAgentur Mitte

Fabrik Osloer Straße e.V. - Osloer Str. 12, 13359 Berlin - Hof 1, Erdgeschoss, Alte Werkstatt Eingang 2

Telefon: 030 / 4990 2334

mailto: info@freiwilligenagentur-mitte.de

www.freiwilligenagentur-mitte.de

www.facebook.com/FreiwilligenAgenturMitte

www.instagram.com/FrAg_Mitte

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

20. September 2024

13 - 15 Uhr

online

Auftakt der Mitmach-Kampagne „Engagement macht stark!“

Liebe Engagierte,

in einem Monat ist es wieder so weit: Mit der Auftakt-Veranstaltung am 20. September starten wir in die Woche des bürgerschaftlichen Engagements 2024. Die Aktionswoche, initiiert von der Mitmach-Kampagne „Engagement macht stark!“, feiert 20 Jahre Jubiläum. Wir übertragen live aus Berlin. Das zweistündige Programm von 13 bis 15 Uhr wird auf der [Kampagnen-Website](#) übertragen. Die Live-Übertragung ist öffentlich – informiert gern auch andere Interessierte darüber. Ihr müsst euch nicht anmelden. Tragt den Auftakt in euren [Terminkalender](#) ein, wenn ihr ihn nicht verpassen wollt.

Freut euch auf ein vielfältiges [Programm](#) mit der Ernennung des Botschafters „Nachhaltig engagiert“ und einem besonderen Projekt der Woche zum Internationalen Kindertag. Und seid gespannt auf die Diskussion zum Thema „Die Veränderung der Denkungsart der Menschen‘ (Immanuel Kant) – engagiert für Klimaschutz“.

Damit möglichst viele Menschen digital teilnehmen können, planen wir die Veranstaltung barrierearm.

Deswegen sind bei unserer Auftakt-Veranstaltung zum Beispiel auch Gebärdensprach-Dolmetscher*innen dabei.

Steht ihr mit euren Veranstaltungen und Aktionen schon im [Engagement-Kalender](#)? Auch wenn der Kern der Aktionswoche vom 20. bis 30. September 2024 stattfindet, könnt ihr Einträge im gesamten September vornehmen. So bieten wir euch mehr Flexibilität und größere Sichtbarkeit. Und eintragen lohnt sich – denn dann seid ihr Teil Deutschlands größter Freiwilligeninitiative. Nutzt das Logo und weitere [Werbematerialien](#), um für eure Veranstaltungen und euer Engagement Werbung zu machen.

Die Projekte der Woche 2024 sind da

Offene Werkstatt, Duschmobil oder Erzählungen für Zusammenhalt: Bis zur Engagement-Woche heben wir wöchentlich ein Projekt besonders hervor, um die Vielfalt der Engagement-Praxis sichtbar zu machen. Die Projekte stehen stellvertretend für Millionen von Engagierten in Deutschland. Schaut euch doch gerne schon die veröffentlichten [Projekte](#) an.

Ihr kennt selbst ein geeignetes Projekt? Dann schlagt es jetzt für 2025 vor. Benutzt dafür unser [Formular](#). Wir freuen uns auf eure Online-Teilnahme an der Auftakt-Veranstaltung, auf eure Einträge in den Engagement-Kalender und natürlich auf eure Projekte der Woche.

Über Lob, Kritik oder Anregungen freuen wir uns unter info@engagement-macht-stark.de. Wenn du keine E-Mails mehr an sekis@sekis-berlin.de empfangen möchtest, kannst du diese hier [abbestellen](#).

Hrsg.: Bundesnetzwerk Bürgerschaftliches Engagement

Dr. Ansgar Klein - BBE Geschäftsstelle gGmbH - „Engagement macht stark!“

Michaelkirchstraße 17/18 - 10179 Berlin

Tel: +49 (030) 62980 - 120

E-Mail: info@engagement-macht-stark.de

[Webseite „Engagement macht stark!“](#)

[Webseite BBE](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

IMPRESSUM

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

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

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

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