

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

Inhaltsverzeichnis

SELBSTHILFE	2
Selbsthilfe-Festival 2018	2
Ehrenamtliche gesucht für das Selbsthilfe-Festival	3
Junge Selbsthilfe beim Festival	3
LOFA – Ohne Familie Leben	3
Kreativmeeting „Der Weg des Künstlers“	3
Kontaktabbruch zur Familie	4
AKB – Anonyme Alkoholkrankenhilfe Berlin e.V.	4
Refuge Recovery – English Meeting	4
Selbsthilfe bewegt	4
Workshop „Schauspiel gegen Depression“ mit Leonie Benjamin	4
Schnuppertraining PARKOUR mit Madeleine Küsel	5
Endometriose	5
SHG-Depressionen für Frauen ab 60 Jahre	5
Psycho-Selbsthilfegruppe	5
Morbus Basedow	5
Vaginale Gesundheit	6
Überwindung emotionaler Abhängigkeit	6
Mann-O-Meter	6
Arbeitskreis der Pankreatektomierten (AdP)	6
Skin Picking	7
Psoriasis-Netz Newsletter bestellen	7
Trennung/Scheidung von einem Narzissten?	7
FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN	8
Aktiv in Selbsthilfe – Fortbildungsprogramm 2018 erschienen	8
Integration neuer Mitglieder	8
Öffentlichkeitsarbeit für Selbsthilfegruppen	8
Ein starkes Netz- Potentiale von Netzwerken erkennen und nutzen	9
Das Blitzlicht	9
ENGAGEMENT / EHRENAMT / ZIVILGESELLSCHAFT	10
Berliner Preis für Lesbische* Sichtbarkeit	10
Schulabschlüsse (BBR / eBBR / MSA)	10
Ältere Lesben und Schwule fordern gesellschaftliche Teilhabe	10
PUBLIKATIONEN	11
Wechseljahre - Praktische Begleitung für diese Lebensphase	11
Die Schilddrüse - kleines Organ mit großer Wirkung	11
Endometriose verstehen - Meinen Weg gehen	11
VERANSTALTUNGEN	11
02. Juli 2018 15.30 - 17.00 Uhr	11
Schmerzen und Stress bei Rheuma ? Wie hängt das zusammen?	11

02. Juli 2018	18 – 20 Uhr	12
	Bluthochdruck – aktiv und entspannt senken	12
05. Juli 2018	17.00 Uhr	12
	Fatigue - das Erschöpfungssyndrom	12
18. Juli 2018	14.30 Uhr	12
	Kreativ mit digitalen Medien	12
26. Juli 2018	17:00 - 19:00 Uhr	13
	Aktives und passives Training für Körper, Geist und Seele	13
08. August 2018	18 - 20 Uhr	13
	Transition ? mit Rheuma erwachsen werden	13
IMPRESSUM		13

Selbsthilfe

Selbsthilfe-Festival 2018



Am **4. August** 2018 lädt Selko e.V. – der Dachverband der Berliner Selbsthilfe-Kontaktstellen – in Zusammenarbeit mit der Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle SEKIS und den bezirklichen Selbsthilfe-Kontaktstellen ab 14 Uhr zum Entdecken und Mitmachen auf das Tempelhofer Feld ein. Der Paritätische Wohlfahrtsverband Berlin ist 2018 wieder Partner des Selbsthilfe-Festivals. Weitere Partner sind die Landesvereinigung Selbsthilfe Berlin e.V. und die Landesstelle Berlin für Suchtfragen e.V. Das Selbsthilfe-Festival findet alle zwei Jahre statt.

Ziel des Festivals ist es, den Berliner Bürgern das Thema Selbsthilfe in seiner Vielfalt an Angeboten näher zu bringen. Berlin hat ein starkes Netzwerk mit über 1500 Selbsthilfegruppen. Bei der Auftaktveranstaltung im März 2018 kamen Engagierte in Selbsthilfegruppen, -vereinen und -verbänden im Rathaus Charlottenburg zusammen, um Aktivitäten im Rahmen des Festivals zu planen.

Die Veranstaltung bietet jede Menge Raum für persönliche Begegnung und Kreativität – etwa an Begegnungstischen oder bei einer der vielen Mitmachaktionen. Kulturelle Höhepunkte, Musik, Tanz, Filme, Geschichten und ein buntes Kinderprogramm werden auf der Bühne und in Workshop-Zelten angeboten. Der Selbsthilfe-Erlebnisparcours lädt ein, auf Entdeckungsreise zu gehen und persönliche Einblicke in die Selbsthilfe zu erhalten.

Bereits am Vortag finden am gleichen Ort der Markt und der Lauf für seelische Gesundheit statt. Mehr hierzu: der-markt.berlin



» Inhaltsverzeichnis

Ehrenamtliche gesucht für das Selbsthilfe-Festival

Für das Selbsthilfe-Festival Berlin am Samstag, den 4. August 2018, suchen wir noch Unterstützung in der Zeit von 12 -19 Uhr, z.B. beim

Auf- und Abbau, als Parkplatzordner oder zum Kaffee kochen. Spezielle Talente werden berücksichtigt. Wir freuen uns über Ihre Unterstützung! Melden Sie sich gerne bei:

Diana Eulau Tel.: 030 – 291 83 48 diana.eulau@volkssolidaritaet.de



» [Inhaltsverzeichnis](#)



Junge Selbsthilfe beim Festival

Auch in diesem Jahr ist die [#JungeSelbsthilfe](#) mit der "Jungen Selbsthilfe Lounge" beim [#Selbsthilfefestival2018](#) am 4. August dabei!

Reinschauen lohnt sich: <https://www.selbsthilfe-festival-berlin.de/> [#WirsindSelbsthilfe](#) in [#Berlin](#) [#SelbsthilfedassozialsteNetzwerk](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

LOFA – Ohne Familie Leben

In dieser Selbsthilfegruppe soll ein Netzwerk aus Menschen entstehen, die ihr Leben ohne Familie meistern, aber auf eine Gemeinschaft nicht verzichten wollen. Gemeinsam wollen wir dieses Netzwerk für uns und andere organisieren und uns dabei kennenlernen.

Treffen: Gruppe in Gründung, bei Interesse bitte an KIS wenden!

KIS in Pankow

Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin

Tel 030-499 87 09 10

Mail kis@hvd-bb.de Web www.kis-pankow.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Kreativmeeting „Der Weg des Künstlers“

In dem vorliegenden 12-Wochen-Programm lernen Sie, all die Hindernisse – Ängste, Schuldgefühle, Abhängigkeiten und ein negatives Selbstimage – beiseite zu räumen, die der Freisetzung Ihrer Kreativität im Wege stehen. (nach dem Buch „Der Weg des Künstlers“ von Julia Cameron). Die Treffen sind zum Austausch, zur Motivation und zur Reflexion. Neue Gruppe ab Herbst 2018. Bei Interesse bitte an KIS wenden!

KIS in Pankow | Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin

Tel 030-499 87 09 10

Mail kis@hvd-bb.de Web www.kis-pankow.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Psychosoziales**Kontaktabbruch zur Familie**

Menschen, die den Kontakt zu ihrer Familie abgebrochen haben, trauen sich oft nicht, mit anderen Menschen über ihre Not zu sprechen. Oft werden sie mit unbedachten Aussagen stigmatisiert. Aus diesem Grund wollen wir in einer Selbsthilfegruppe mit anderen Betroffenen Erfahrungen austauschen, lernen mit der Situation umzugehen und Lösungen finden. Treffen: Gruppe in Gründung, bei Interesse bitte an KIS wenden!

KIS in Pankow | Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin

Tel 030-499 87 09 10

Mail kis@hvd-bb.de Web www.kis-pankow.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

AKB – Anonyme Alkoholkrankenhilfe Berlin e.V.

Wir sind eine Gemeinschaft von alkohol- und medikamentenabhängigen Frauen und Männern, die gemeinsam versuchen, ihre Suchtprobleme zu lösen.

Treffen freitags von 19:00 bis 21:00 Uhr

Kontakt KIS – Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe, Schönholzer Str. 10,

13187 Berlin, **Telefon 499 870 910**, E-Mail kis@hvd-bb.de

www.kis-pankow.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Refuge Recovery – English Meeting

Refuge Recovery is a community of people who are using the practices of mindfulness, compassion, forgiveness and generosity to heal the pain and suffering that addiction has caused in our lives and the lives of our loved ones.

Meeting Sunday, 10:30 – 11:30 (a.m.)

Kontakt KIS – Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe, Schönholzer Str. 10,

13187 Berlin, **Telefon 499 870 910**, E-Mail kis@hvd-bb.de

www.kis-pankow.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Selbsthilfe bewegt

Wir gehen mit den Huskies aus dem Tierheim Oranienburg spazieren.

Treffen: Samstag, 07. Juli 2018 um 10Uhr

ACHTUNG: Bitte unbedingt vorher anmelden unter selbsthilfe.bewegt@hvd-bb.de oder telefonisch montags zwischen 10:00 und 13:00 Uhr unter 030 - 499 870 910

KIS in Pankow | Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin

Tel 030-499 87 09 10

Mail kis@hvd-bb.de Web www.kis-pankow.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Workshop „Schauspiel gegen Depression“ mit Leonie Benjamin

Der Workshop richtet sich an Menschen, die mit Depressionen und Ängsten zu kämpfen haben. Spielerisch finden wir zu mehr Körperbewusstsein und Lebensfreude. Vorerfahrungen sind nicht notwendig.

Treffen: Samstag, 14. Juli von 11:00 bis 14 Uhr im Bewegungsraum im Stadtteilzentrum Pankow

ACHTUNG: Bitte unbedingt vorher anmelden unter selbsthilfe.bewegt@hvd-bb.de oder telefonisch montags zwischen 10 und 13 Uhr unter Telefon 499 870 910'

KIS in Pankow

Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin

Mail kis@hvd-bb.de Web www.kis-pankow.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Schnuppertraining PARKOUR mit Madeleine Küsel

Bei diesem Schnupperworkshop wird es darum gehen einen ersten Einblick in Parkour zu bekommen. Wir werden sowohl unsere Muskeln und Ausdauer in Anspruch nehmen, als auch unsere Konzentration und Balance. Wir arbeiten sowohl im Team, als auch jeder mit und für sich selbst.

Treffen: Freitag, 27. Juli von 17:00 bis 19:00 Uhr im Brosepark Pankow, Tramhaltestelle Kuckhoffstraße

ACHTUNG: Bitte unbedingt vorher anmelden unter selbsthilfe.bewegt@hvd-bb.de oder telefonisch montags zwischen 10 und 13 Uhr unter Telefon 499 870 910

KIS in Pankow | Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin

Mail kis@hvd-bb.de Web www.kis-pankow.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Selbsthilfegruppe in Gründung

Endometriose

Du leidest an Endometriose, Myomen oder Zysten?

Fühlst du dich von der Diagnose überfordert und oft allein gelassen? Körperliche Beschwerden und Zukunftsängste belasten dich? Dann lass uns in vertrauten Gesprächen unter Gleichbetroffenen Kraft geben und gemeinsam stark machen!

Treffen ab 6 Interessentinnen, Zeit nach Vereinbarung

Ort Lipschitzallee 80, 12353 Berlin

Kontakt Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum Neukölln-Süd,
Lipschitzallee 80, 12353 Berlin, **Telefon 605 66 00**,

E-Mail shkgropiusstadt.de www.stzneukoelln.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Teilnehmerinnen gesucht

SHG-Depressionen für Frauen ab 60 Jahre

Ängste und Depressionen beeinflussen seit längerem unser Leben und schränken uns ein. In unseren Selbsthilfegruppen geht es vor allem darum, unsere Erfahrungen auszutauschen, uns wechselseitig beizustehen, uns mehr Sicherheit zu geben und über Veränderungen zu sprechen.

Über das Thema Depression hinaus reden wir auch über alles, was damit in unserem Leben zusammenhängt und uns wichtig ist, z.B. Berufsleben, Arbeitslosigkeit, Partnerschaft, Einsamkeit.

Zeit montags 15.00 – 16.30 Uhr

Ort Lipschitzallee 80, 12353 Berlin

Kontakt Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum Neukölln-Süd, Lipschitzallee 80, 12353 Berlin,
Telefon 605 66 00, E-Mail shkgropiusstadt.de www.stzneukoelln.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Neugründung am

Psycho-Selbsthilfegruppe

Jeden ersten und dritten Dienstag im Monat von 17.30 Uhr bis 19 Uhr in den Räumen der Kurve GmbH

Tel 0176 43736118

Kontakt Claudia Wiedow

Die Kurve GmbH - Kontakt - und Beratungsstelle Tempelhof | Forddamm 1 | 12107 Berlin

Mail tbs@die-kurve.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Morbus Basedow

Bei dieser Erkrankung ist die Verdauung massiv gestört, hervorgerufen durch ein Ungleichgewicht zwischen guter und schädlicher Bakterienbesiedelung der Darmflora. Die Folgen sind u.a. verminderte Nahrungsverwertung, Vitamin- und Mineralstoffmangel, Gewichtsverlust, Übelkeit, Bauchschmerzen, Nahrungsmittelintoleranzen usw. Bei mir hat es sehr lange bis zur richtigen Diagnose gedauert.

Da das Mikrobiom (= Darmflora) ein junges Forschungsfeld in Medizin und Wissenschaft ist und es bisher kaum verbindliche Erkenntnisse darüber gibt, sind die meisten Ärzte mit diesem Thema überfordert. Man muss selbst recherchieren und ausprobieren. Und dabei habe ich viel gelernt.

Zum Informations- und Erfahrungsaustausch suche ich daher ebenfalls Betroffene. Die Gruppentreffen sollen nachmittags stattfinden, da auch Müdigkeit ein Symptom dieser Erkrankung sein kann.

Ort SEKIS, Bismarckstr. 101, 10625 Berlin (Eingang Weimarer Str.)

Anmeldung Selbsthilfekontaktstelle Charlottenburg-Wilmersdorf c/o SEKIS
Telefon 030 890 285 38, selbsthilfe@sekis-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Selbsthilfe

Selbsthilfegruppe in Gründung

Vaginale Gesundheit

Ob Vaginose, Scheidenpilz oder Blasenentzündung – wenn das Gleichgewicht in der Vagina und in der Blase auseinander gerät, macht sich das unangenehm bemerkbar. Ständige Toilettengänge, schlechter Geruch, Juckreiz, Brennen, Trockenheit und Ausfluss sind nur einige der Symptome. Flora und Immunabwehr leisten Unglaubliches. Aber schon kleinste Dinge, wie z. B. Geschlechtsverkehr, können sie durcheinander bringen. Themen rund um den Uro-Genitaltrakt sind tabuisiert. Welche Frau spricht schon gerne über fischigen Geruch oder Ausfluss?

Bist du auch betroffen? Rennst womöglich von Arzt zu Arzt und alles, was dir angeboten wird, sind Antibiotika? Du kommst trotzdem oder gerade deswegen nicht aus dem Teufelskreis? Melde dich und sprich in vertraulicher Runde über alles, was dich bewegt – von Lösungssuche bis psychischer Belastung. Ich bin selbst von chronischer Vaginose betroffen und freue mich auf den Austausch.

Ort SEKIS, Bismarckstr. 101, 10625 Berlin (Eingang Weimarer Str.)

Anmeldung Selbsthilfekontaktstelle Charlottenburg-Wilmersdorf c/o SEKIS
Telefon 030 890 285 38, selbsthilfe@sekis-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Selbsthilfe

Selbsthilfegruppe in Gründung

Überwindung emotionaler Abhängigkeit

Fällt es Ihnen oft schwer, Nein zu sagen, ohne Scham oder Angst, den anderen zu verletzen? Sind Sie es gewohnt, bestimmten Menschen um Sie herum blind zu vertrauen? Sind Sie generell nicht in der Lage, Ihre Interessen in Konfliktsituationen zu vertreten? Wäre es Ihnen fremd, auf Ihre Wünsche und Bedürfnisse (und nicht nur die anderer) zu hören? Wenn ja, versuchen Sie mit uns, die Ursachen und Folgen emotionaler Abhängigkeit zu verstehen und nach Lösungen zu suchen, um sich vor anderen besser durchzusetzen. Diese Gruppe steht allen Menschen offen, die sich von ihrem Wunsch

Ort SEKIS, Bismarckstr. 101, 10625 Berlin

Anmeldung Selbsthilfekontaktstelle Charlottenburg-Wilmersdorf c/o SEKIS
Telefon 030 890 285 38, selbsthilfe@sekis-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Selbsthilfe

Mann-O-Meter

Die regelmäßigen Termine und den aktuellen Veranstaltungskalender finden Sie auf der Homepage:

Kontakt Mann-O-Meter, Berlins schwuler Checkpoint, Öffnungszeiten Mo-Fr 17 – 22 Uhr,
Sa 16 – 20 Uhr, Bülowstraße 106, 10738 Berlin,

E-Mail info@mann-o-mann.de <http://www.mann-o-meter.de>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Selbsthilfe

Arbeitskreis der Pankreatektomierten (AdP)

Programm der Gruppentreffen

04. Juli Schulungs- und Informationsveranstaltung in der Reha- Klinik Lübben

20. August **Umgang mit der Chronischen Pankreatitis , sowie Nachsorge bei Operationen**

Referent PD Dr. med. Dirk Hartmann, Ärztlicher Direktor, Chefarzt
Klinik für Innere Medizin I

15. Oktober

IPMN – wann muss operiert werden

Referent Dr. Fritz Klein, Oberarzt im Virchow Klinikum

Auf Wunsch der Gruppenmitglieder werden 2018 erstmalig Gruppentreffen zum Austausch untereinander durchgeführt. Die Daten sind jeweils wieder montags: **17.09. und 19.11.** Sie finden auch im Paritätischen Wohlfahrtsverband statt.

Zeit 15.30 – 17.30 Uhr

Ort Paritätischer Wohlfahrtsverband, 5. Etage, Brandenburgische Str. 80,
10713 Berlin, Fahrstuhl vorhanden - Termine bitte bestätigen lassen!

Kontakt AdP, Barbara Huebenthal, Husstr. 149 12489 Berlin, **Telefon 6789 26 03**,
E-Mail barbara.huebenthal@arcor.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Selbsthilfe

Selbsthilfegruppe in Gründung

Skin Picking

Skin-Picking-Disorder meint ein zwanghaftes und wiederholtes Kratzen, Quetschen, Drücken und Zupfen an Pickeln, Mitessern und Hautunebenheiten und ist mitunter sichtbarer Ausdruck verschiedener innerer Gefühle:

- Einsamkeit
- Zweifel
- Wut, Hass auf die Umwelt/Gesellschaft und auf sich selbst
- Stress & Überforderung
- Scham, Schuld, Trauer & Hilflosigkeit

Dabei kann die Prozedur des Kratzens sich auch entspannend, augenblicklich sogar meditativ anfühlen, und einen Abbau von Druck bewirken. Fragst du dich auch: Welche Impulse sind treibend? Welche Gefühle entstehen? Warum tut Skin-Picking auch gut? Wie beeinflussen mich mein soziales Umfeld und gesellschaftliche Anforderungen? Die Gruppe soll den Raum dafür bieten uns im respektvollen und unterstützenden Umgang miteinander auszutauschen. Jede*r ist herzlich willkommen. Interessierte sind herzlich dazu eingeladen Kontakt zu uns aufzunehmen.

Selbsthilfekontaktstelle Treptow-Köpenick | Genossenschaftsstraße 70 | 12489 Berlin

Tel 030 631 09 85

eigeninitiative@ajb-berlin.de

www.eigeninitiative-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Selbsthilfe

Psoriasis-Netz Newsletter bestellen

Einmal im Monat versenden wir einen Newsletter. Darin findest du Neuigkeiten rund um die Schuppenflechte, um das Psoriasis-Netz, aus unserem Forum – und einiges mehr.

Wenn du immer informiert werden möchtest, so melde dich einfach an. Zu deiner Sicherheit: Deine Adresse ist bei uns in sicheren Händen. Wir geben sie unter keinen, wirklich gar keinen Umständen weiter.

Trage hier deine E-Mail-Adresse ein: <https://www.psoriasis-netz.de/newsletter-bestellen>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Selbsthilfe

Selbsthilfegruppe in Gründung

Trennung/Scheidung von einem Narzissten?

Die Trennung von einem Narzissten ist eines der schwersten Dinge, die im Leben emotional geleistet werden können! Traut man sich dann auch noch tatsächlich eine Scheidung zu? Unsere Selbsthilfegruppe gibt Betroffenen Raum, das Erlebte zu teilen und sich untereinander auszutauschen. Wir freuen uns über eine Nachricht von Ihnen. Mehr Infos www.betroffene-narzisstischer-gewalt.de

Ort SEKIS, Bismarckstr. 101, 10625 Berlin (Eingang Weimarer Str.)

Infos und Anmeldung Selbsthilfekontaktstelle Charlottenburg-Wilmersdorf c/o SEKIS

Telefon 030 890 285 38, selbsthilfe@sekis-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Aktiv in Selbsthilfe – Fortbildungsprogramm 2018 erschienen



Eine erfolgreiche Arbeit in Gruppen und selbstorganisierten Verbänden erfordert komplexes Wissen und vielfältige Kompetenzen. Das Fortbildungsprogramm des Arbeitskreis Fortbildung und von SEKIS hilft dabei, Menschen in ihren eigenen Zielen zu stärken und ihnen Ressourcen zur Verfügung zu stellen, die ihnen Kraft und Mut für eigenes Tun geben

Das gesamte Fortbildungsprogramm 2018 können Sie hier nachlesen:

https://www.sekis.de/fileadmin/files/selko/downloads/Fortbildung/Gesamtprogramm_Fortbildung_2018.pdf

Für Rückfragen steht Ihnen das Team des Arbeitskreises oder von SEKIS gerne zur Verfügung.

Kontakt: Bismarckstr. 101, 10625 Berlin

Telefon: **030 890 285 31 oder 37**

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Integration neuer Mitglieder

Montag, 04. Juni 2018 18.00 - 21.00 Uhr

Montag, 11. Juni 2018 18.00 - 21.00 Uhr

Anmeldung Tel 030 499 870 910 | Mail KIS@hvd-bb.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Öffentlichkeitsarbeit für Selbsthilfegruppen

Termin 05. Juli 2018 18 – 21 Uhr

Selbsthilfegruppen möchten häufig ihre Anliegen der Öffentlichkeit mitteilen, über ein Krankheitsbild informieren, Möglichkeiten der Selbsthilfe aufzeigen oder neue Teilnehmer finden.

Hier bietet eine gezielte Öffentlichkeitsarbeit mit unterschiedlichen Medien (Print – Online – Soziale Medien) gute Möglichkeiten. Die Vernetzung mit anderen Akteuren in der Selbsthilfe ist in diesen Zusammenhängen ebenfalls wichtig. Über diese Themen, wie das geleistet und finanziert werden kann, wird informiert und diskutiert.

Ort **Selbsthilfkontaktstelle Steglitz-Zehlendorf, Königstr. 42-43, 14163 Berlin**

Leitung **Bernd Kipp**

Kosten **6 €**

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Montag 27. August 2018 15.00 - 18.00 Uhr

Ein starkes Netz- Potentiale von Netzwerken erkennen und nutzen

Die gute Zusammenarbeit wird von nahezu allen Akteuren als wichtige Bedingung für eine erfolgreiche Vernetzung genannt. Die gemeinsame Arbeit an Projekten schafft eine Vertrauensbasis, die zur Bildung von Netzwerken genutzt werden kann.

Eine wichtige Voraussetzung ist es voneinander zu wissen, bestehende Netzwerke sowie Gemeinsamkeiten und Unterschiede von Selbsthilfeorganisationen zu kennen.

Netzwerke schaffen Synergien, fördern das Lernen voneinander und erweitern die Möglichkeiten der Selbsthilfearbeit.

Anhand von Beispielen wollen wir das „Netzwerken“ ergründen. Eine gelungene Zusammenarbeit bringt einen Gewinn für alle Beteiligten und unterstützt Netzwerke, die tragen.

Ort SEKIS | Bismarckstr. 101 | 10625 Berlin
Leitung Ines Krahn und Wolfgang Hardt
Kosten 6 €
Anmeldung Tel 030-890 285 38 | Mail sekis@sekis-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Mittwoch, 5. September 2018 18.00 - 21.00 Uhr

Das Blitzlicht

In der Selbsthilfe werden Gesprächsrunden oft mit einem sogenannten „Blitzlicht“ begonnen und beendet. Das ist eine bewährte Methode bei der jeder Teilnehmende kurz sein Befinden, Meinung oder Anliegen an die Gruppe nennen kann. Im Gruppenleben können Blitzlichter kreativ und vielfältig eingesetzt werden, um den Gruppenverlauf zu strukturieren, Akzente zu setzen oder Bewegung in den Gruppenverlauf zu bringen.

Wir werden in dieser Fortbildung sehr verschiedene Arten von Blitzlichtern kennenlernen. Es gibt Variationen für unterschiedliche Gruppensituationen, wie Start, Zwischenphasen oder den Abschluss. Hilfreich können diese kurzen Stimmungsbilder auch bei Krisen oder Stagnation in der Gruppe sein oder um den Grundsatz „Störungen haben Vorrang“ unkompliziert umsetzen zu können. Dabei werden wir kreative Materialien wie Symbole, Motivkarten oder Alltagsgegenstände, bis hin zu nonverbalen Möglichkeiten nutzen. Auch möchten wir uns über die unterschiedlichen Erfahrungen der Teilnehmenden im Umgang mit Blitzlichtern austauschen und Strategien zum Umgang mit Problemen wie z.B. ausufernden Blitzlichtern, erarbeiten.

Diese Veranstaltung wird vom Arbeitskreis Fortbildung angeboten. Sie hat interaktiven Charakter, das Erfahrungswissen der Teilnehmenden wird eingebunden.

Ort Selbsthilfekontaktstelle im Mittelhof e.V. - Steglitz-Zehlendorf
 Königstr. 42/43 | 14163 Berlin
Leitung Petra Glasmeyer, Jens Erik Geißler
Kosten 6 €
Anmeldung Tel 030 - 80 19 75 14 | Mail selbsthilfe@mittelhof.org

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Berliner Preis für Lesbische* Sichtbarkeit

Seit einigen Jahren wird verstärkt in der Berliner LSBTI-Community und den Medien der Hauptstadt der Frage nach dem Verschwinden lesbischer* Kultur im Stadtbild, in den Szenen sowie dem Rückgang des Identifikationspotenzials des Begriffes „Lesbe“ und seiner politischen, emanzipatorischen Kraft selbst nachgegangen. Die möglichen Gründe hierfür sind zahlreich und eng mit den gesellschaftspolitischen, sozialen und kulturellen Entwicklungen verwoben.

Um sich dem Verschwinden lesbischer* Sichtbarkeit entschieden entgegen zu stellen, hat sich der Berliner Senat deshalb zum Ziel gesetzt, die Vielfalt lesbischer* Lebens in Berlin stärker und nachhaltiger abzubilden und zu unterstützen. Erstmals in 2018 lobt der Senat deshalb den „Berliner Preis für Lesbische* Sichtbarkeit“ aus, der mit 3.000 € Preisgeld dotiert ist.

Die Preisträgerin* wird im Rahmen einer feierlichen Preisverleihung mit anschließendem Empfang am 2. Juli 2018, 18:00 Uhr im Schwuz, Rollbergstraße 26, 12053 Berlin bekannt gegeben.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Kurs für junge Migrantinnen und geflüchtete Mädchen

Schulabschlüsse (BBR / eBBR / MSA)

Du willst eine Berufsausbildung machen, hast aber keinen Schulabschluss?

Am 1. August 2018 startet ein neuer Kurs für junge Migrantinnen und geflüchtete Mädchen (16 bis 24 Jahre). Die Teilnehmerinnen werden auf das Nachholen von Schulabschlüssen (BBR / eBBR / MSA) vorbereitet.

Der Unterricht findet in einer wertschätzenden Atmosphäre statt und knüpft an die Erfahrungen und Kenntnisse der Teilnehmerinnen an.

Schwerpunkte des Kurses sind: Kompetenz- und Interessenfeststellung, Deutsch, Englisch, Mathematik, Geschichte, Politik, Sozialkunde, Biologie, WAT, Geographie, Berufsorientierung und Praktikum.

Parallel dazu werden logisches Denken, Kommunikationstechniken und soziales Verhalten trainiert.

In Workshops und an Projekttagen sowie im Praktikum lernen die Teilnehmerinnen erworbenes Wissen für die eigene berufliche Lebensplanung anzuwenden und erhalten Einblicke in die Berufs- und Arbeitswelt.

Die Teilnehmerinnen werden während des Kurses sozialpädagogisch begleitet.

Unterrichtszeiten **Montag bis Freitag täglich von 8:30 bis 15:30 Uhr**

Voraussetzungen: Weiblich, Ausreichende Deutschkenntnisse (B2), Migrationshintergrund, Alter bis 24 Jahre

Die Teilnahme an dem Kurs ist **kostenlos**.

Kontakt Elzbieta Jagiello und Ana Gregoso, Treff- und Informationsort:

(TIO) e.V., Reuterstr. 78, 12053 Berlin, **Telefon 030/624 8010**, E-Mail

tio-studio@hotmail.de

www.tio-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Positionspapier

Ältere Lesben und Schwule fordern gesellschaftliche Teilhabe

veröffentlicht

Im Rahmen einer Pressekonferenz beim Deutschen Seniorentag in Dortmund wandten sich der Dachverband Lesben und Alter e.V. und BISS e.V. mit Forderungen an die Träger von Seniorenarbeit und Engagementpolitik. Im gemeinsamen Positionspapier „Ältere Lesben und Schwule fordern gesellschaftliche Teilhabe“ appellieren sie an die Verantwortlichen in Bund, Ländern und Kommunen, gute Rahmenbedingungen für ein diskriminierungsfreies Altern zu schaffen. Viele heterosexuell lebende Menschen über 60 Jahre, so die Begründung, haben wenig Erfahrung im Umgang mit Lesben und Schwulen und werten diese deshalb öfter ab als Jüngere. In Alters- und Pflegeeinrichtungen sei Homosexualität immer noch ein schwer zu besprechendes Thema. Die Verbände appellieren daher an die Verantwortlichen, die Lebenslagen von älteren Lesben und Schwulen in ihren Einrichtungen und in der kommunalen Sozialplanung zu berücksichtigen. Dass es auch um Potenziale geht, die engagierte ältere Lesben und Schwule in die Gesellschaft einbringen, brachte Schauspieler Klaus Nierhoff auf den Punkt: „Die Generation der älteren Schwulen und Lesben, die sich seit den Zeiten der Frauen- und Schwulenbewegung für Gleichberechtigung einsetzt, steht für ein selbstbestimmtes, würdiges Bild des Alterns.

Darauf können wir stolz sein!“ . Der komplette Presstext unter:

Publikationen

Wechseljahre - Praktische Begleitung für diese Lebensphase

Die Broschüre informiert zu Veränderungen in dieser Lebensphase von Frauen, gibt zahlreiche Informationen zum Umgang mit Beschwerden, zeigt den aktuellen Stand zur Hormontherapie auf, enthält Kapitel zu Frauen und Herz sowie zu Knochengesundheit und Osteoporose und hat einen ausführlichen Serviceteil. In der Gynäkologie wird die Hormontherapie noch immer häufig verordnet unter Vorgaukelung falscher Sicherheit - trotz riskanter gesundheitlicher Nebenwirkungen und Langzeitfolgen.

Alternativen werden gar nicht erst aufgezeigt. Hier finden Frauen vielfältige Informationen rund um diese Lebensphase und zahlreiche Alternativen bei Beschwerden.

<https://www.ffgz.de/bestellen/broschueren/wechseljahre-praktische-begleitung-fuer-diese-lebensphase.html>

Auflage: 112 Seiten (ISBN: 978-3-930766-60-4) hier bestellen:

<https://www.ffgz.de/bestellen/bestellformular.html>)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Publikationen

Die Schilddrüse - kleines Organ mit großer Wirkung

Schilddrüsenstörungen werden häufig nicht erkannt und dementsprechend nicht behandelt. Insbesondere Frauen leiden unter ihnen und sind so besonders davon betroffen. Die Broschüre thematisiert Ursachen und Symptome von Schilddrüsenstörungen, die Behandlungsmöglichkeiten, die Rolle des Jod und legt einen besonderen Schwerpunkt auf alternative Heilverfahren.

<https://www.ffgz.de/bestellen/broschueren/die-schilddruese-kleines-organ-mit-grosser-wirkung.html>

Auflage: 64 Seiten (ISBN: 978-3-930766-22-2) hier bestellen:

<https://www.ffgz.de/bestellen/bestellformular.html>)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Publikationen

Endometriose verstehen - Meinen Weg gehen

Die Broschüre bietet einen umfassenden, überaus informativen Einblick in das Geschehen dieser komplexen Erkrankung, die nach wie vor weithin unbekannt ist. Es werden konkrete erfolgreiche Behandlungswege vorgestellt. Die Autorin möchte dazu ermutigen, einen anderen Blick auf die Endometriose zu werfen und einen neuen Weg in der Bewältigung der Erkrankung zu beschreiten.

<https://www.ffgz.de/bestellen/broschueren/endometriose-verstehen-meinen-weg-gehen.html>

Auflage: 80 Seiten (ISBN: 978-3-930766-08-6) hier bestellen:

<https://www.ffgz.de/bestellen/bestellformular.html>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Veranstaltungen

Die Liste der aktuellen Veranstaltungen finden Sie hier:

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Veranstaltungen

02. Juli 2018 **15.30 - 17.00 Uhr**

Arzt-Patienten-Gespräche

Schmerzen und Stress bei Rheuma ? Wie hängt das zusammen?

Ein biopsychosozialer Behandlungsansatz

Ort Deutsches Rheuma-Forschungszentrum Berlin (DRFZ),
Charité Campus Mitte, Charitéplatz 1, 10117 Berlin (Campusadresse: Virchowweg 12)

Veranstalter Rheuma-Liga Berlin, Daniela Beyer

Referentin Desiree Freier,
Med. Klinik Abt. Rheumatologie u. Klein. Immunologie, Charité – Universitätsmedizin Berlin

Nach einem einführenden Vortrag steht die Referentin für Ihre Fragen zur Verfügung.

Anmeldung: Anmeldung erbeten

Tel: **030 32 290 29 23**

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Veranstaltungen

02. Juli 2018 **18 – 20 Uhr**

Bluthochdruck – aktiv und entspannt senken

Selbsthilfekontaktstelle Treptow-Köpenick, Genossenschaftsstraße 70, 12489 Berlin

Veranstalter: Selbsthilfekontaktstelle Treptow-Köpenick

Was heißt Bluthochdruck? Wie wirkt sich unsere Lebensweise auf den Blutdruck aus? Was können wir selber tun, um Bluthochdruck zu senken oder zu vermeiden?

Diesen Fragen wird Monika Fränznick (Dipl. Politologin, Gesundheitscoach) nachgehen. Kurze praktische und vor allem alltagstaugliche Übungen ergänzen den Vortrag und führen an einfache, aber wirkungsvolle Techniken der Kurzentspannung und Stressreduktion heran.

Kosten 2 €, ermäßigt 1 €

Anmeldung Wir bitten um Anmeldung.

Tel **030 631 09 85**

Mail eigeninitiative@ajb-berlin.de

Internet www.eigeninitiative-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Veranstaltungen

05. Juli 2018 **17.00 Uhr**

Fatigue - das Erschöpfungssyndrom

Psychologische Behandlungsmöglichkeiten der chronischen Erschöpfung

Charité Campus Mitte, CCCC - Invalidenstr. 80 | 10115 Berlin oder Virchowweg 23 (barrierefrei)

Das als Tumorfatigue bezeichnete Erschöpfungssyndrom ist eine der häufigsten Beschwerden bei einer Krebserkrankung. In vielen Fällen ist es nicht möglich das Fatiguesyndrom mit Medikamenten oder anderen medizinischen Maßnahmen zu behandeln. In den bisherigen Studien haben sich psychosoziale Interventionen und körperliches Training als die wirksamsten Behandlungsmöglichkeiten erwiesen.

In diesem Vortrag sollen verschiedene Formen psychosozialer Interventionsmöglichkeiten vorgestellt und Empfehlungen zum besseren Umgang mit der Tumorfatigue gegeben werden.

Referent Dipl.-Psychol. Oliver Özöncel, Klinik für Hämatologie und Onkologie, Charité

Tel **01743113269 oder 030/4047401**

Mail [brunhild.dicks\(at\)gmx.de](mailto:brunhild.dicks(at)gmx.de)

Internet www.shg-brustkrebs-in-der-charite-berlin.de

Veranstalter Selbsthilfegruppe Brustkrebs in der Charité Berlin

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Veranstaltungen

18. Juli 2018 **14.30 Uhr**

Kreativ mit digitalen Medien

Digitales Lernzentrum Berlin, Kemperpl. 1 (am Potsdamer Platz) 10785 Berlin

Veranstalter Stiftung Digitale Chancen, Chausseestraße 15, 10115 Berlin, Telefon . 030-437277-42

Digitale Medien bieten viele verschiedene Möglichkeiten, der Kreativität freien Lauf zu lassen, Bilder und Videos zu bearbeiten oder eigene kleine Spiele zu erstellen. Darum geht es in unserem Get-together „Kreativ mit digitalen Medien“ im Rahmen unseres Projektes digital WELCOME stattfindet:

Gerne laden wir Sie dazu ein, bei Kaffee und Kuchen kreativ zu werden und mit uns zusammen Ideen durch digitale Instrumente zu gestalten. Dabei werden wir von jungen Geflüchteten unterstützt, die zuvor als Mentoren für digitale Medien ausgebildet wurden. Wir freuen uns, Sie in entspannter Atmosphäre begrüßen zu dürfen. Anmeldung erbeten:

Nenja Wolbers Projektkoordination / Project Management

Tel **030-437277-42**

Mail nwolbers@digitale-chancen.de

Veranstaltungen

26. Juli 2018 **17:00 - 19:00 Uhr**

Aktives und passives Training für Körper, Geist und Seele

Charité Campus Mitte CCCC, Invalidenstr. 80 | 10115 Berlin oder Virchowweg 23 (barrierefrei), Raum 3. Ebene (2. Obergeschoss)

Veranstalter Selbsthilfegruppe Brustkrebs in der Charité

Das Training besteht aus Körper-, Atem- und Bewusstseinsübungen. Disharmonien werden ausgeglichen und die natürlichen Heilungskräfte angeregt. Ein Programm, das über die Bewegung eine Herausforderung an die geistige Flexibilität stellt. Alle Ebenen werden angesprochen und das Bewusstsein erweitert. Die Integration von Körper und Gehirn, sowie eine Steigerung des körperlichen Wohlbefindens und eine gute Konzentration sind die Folge.

Lenkung unserer Gedanken, unserer Emotionen, unseres physischen Körpers, unserer Atmung, Schaltung neuer Synapsen im Gehirn durch spezielle körperliche Bewegungen; Konzentration auf unser Ziel. Die Wirkung: Energiegewinnung, Koordination, Fokussierung, Zentrierung, innere Ruhe, Einklang von Körper und Geist als Voraussetzung für ein Wohlbefinden und Leistungsbereitschaft Referenten: Bärbel Rein Gesundheits- und Lebenscoaching. Anmeldung erwünscht.

Tel **030 4047 401 mobil: +49 174 3113 269**

Mail brunhild.dicks@gmx.de

Internet www.shg-brustkrebs-in-der-charite-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Veranstaltungen

08. August 2018 **18 - 20 Uhr**

Transition ? mit Rheuma erwachsen werden

Helios-Klinikum Berlin-Buch, Kinderklinik, Schwanebecker Chaussee 50, 13125 Berlin

Veranstalter Rheuma-Liga Berlin

Referentin Dr. med. Eva Seipelt, Oberärztin der Abteilung Innere Medizin, Rheumatologie und Klinische Immunologie am Immanuel-Krankenhaus Berlin-Buch

Nach einem einführenden Vortrag steht die Referentin für Ihre Fragen zur Verfügung.

Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem Deutschem Rheuma-Forschungszentrum Berlin

Anmeldung Daniela Beyer

Tel **030 32 290 29 23**

Mail beyer@rheuma-liga-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Impressum

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

Beachten Sie auch bitte unsere aktuellen

Hinweise zum Datenschutz

und zu Ihrem Widerspruchsrecht unter

<https://www.sekis.de/datenschutz>

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

Impressum
SEKIS
Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle
Verantwortlich: Ella Wassink
Bismarckstr.101 – 10625 Berlin
Tel. 030 – 890 285 33
Fax 030 - 890 285 40
sekis@sekis-berlin.de
www.sekis.de