

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	3
<b>Pauschanträge 2019 für Selbsthilfegruppen in Berlin</b>	<b>3</b>
<b>Stammtisch Junge Selbsthilfe</b>	<b>3</b>
<b>Recovery-Angehörigen-Gesprächsgruppe</b>	<b>4</b>
<b>Erwachsene Kinder von Eltern mit psychischer Erkrankung</b>	<b>4</b>
<b>Selbsthilfegruppe Brustoperierte Frauen</b>	<b>4</b>
<b>Miteinander - Füreinander</b>	<b>4</b>
<b>Frauen im Gespräch</b>	<b>4</b>
<b>Angehörige von Depressionserkrankten</b>	<b>5</b>
<b>Angst- und Panikstörungen</b>	<b>5</b>
<b>Kontaktabbruch zur Familie – Gruppe in Neugründung</b>	<b>5</b>
<b>Selbsthilfe bewegt - Laufen für die Seele</b>	<b>5</b>
<b>Finnisage - Tara - Kreative Frauen</b>	<b>5</b>
<b>Die Selbsthilfe Lungenkrebs Berlin e.V. lädt ein</b>	<b>6</b>
<b>Verband Alleinerziehender Mütter und Väter</b>	<b>6</b>
<b>Alltagsbewältigung mit AD(H)S</b>	<b>6</b>
<b>Schwangerschaftsabbruch – Lebenskrise</b>	<b>6</b>
<b>Angehörige von Depressiven</b>	<b>7</b>
<b>Trauergruppe in Köpenick</b>	<b>7</b>
FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN	8
<b>Aktiv in Selbsthilfe – Fortbildungsprogramm 2018</b>	<b>8</b>
<b>Wenn eine(r) in die Krise kommt – Was können die Anderen tun?</b>	<b>8</b>
<b>Kraftquelle innere Balance</b>	<b>9</b>
<b>Social Media für Selbsthilfegruppen</b>	<b>9</b>
<b>Gemeinsam Verantwortung übernehmen –</b>	<b>9</b>
<b>Leadership in Selbsthilfegruppen und Organisationen</b>	<b>9</b>
ENGAGEMENT / EHRENAMT / ZIVILGESELLSCHAFT	10
<b>Dabei sein ist unser Recht! - Kurzfilm des InklusionNetzwerkNeukölln (INN)</b>	<b>10</b>
PATIENTENINTERESSEN	10
<b>Psychotherapie bei Menschen mit geistiger Behinderung</b>	<b>10</b>
VERANSTALTUNGEN	11
01. November 2018 18.30 Uhr	11
<b>Amazonien zerstört, Klimawandel verschärft - was tun Kommunen?</b>	<b>11</b>
02. November 2018 10:00 - 16:00 Uhr (und 3.11.2018 10:00 - 14:30 Uhr)	12
<b>Tanz mal drüber nach!</b>	<b>12</b>
03. November 2018 12.00 – 15.00 Uhr	12
<b>Und was schmeckt dir so?</b>	<b>12</b>
03. November 2018 13:30 bis 16:30 Uhr	12
<b>Fotografie-Workshop (auf Englisch) für Frauen nach einer Krebserkrankung</b>	<b>12</b>

04. November 2018	11.00 – 17.00 Uhr	13
	<b>Wege aus der Sucht mit Achtsamkeitsübungen</b>	<b>13</b>
05. November 2018	17.00 – 20.00 Uhr	13
	<b>Palliativ – in Würde sterben Was leisten Hospizarbeit + Palliativmedizin!</b>	<b>13</b>
07. November 2018	16:00 - 18:30 Uhr	13
	<b>Kompaktkurs Demenz - Wissen, was Demenz ist und wie ich Menschen mit Demenz begegne</b>	<b>13</b>
07. November 2018	17 - 19 Uhr	14
	<b>Erben und Vererben - Informationen für Krebspatienten</b>	<b>14</b>
08. November 2018	18.00 Uhr	14
	<b>Endometriose verstehen – Bewältigungsstrategien kennen lernen</b>	<b>14</b>
08. November 2018	19:30 Uhr	14
	<b>Film: „Was bleibt“ (ein Film von Hans-Christian Schmidt)</b>	<b>14</b>
08. November 2019	19 Uhr	14
	<b>Eröffnung der Ausstellung "Freiheit. Die Kunst der Novembergruppe 1918-1935"</b>	<b>14</b>
08. November 2018	18.00 - 21.00 Uhr	15
	<b>Wenn eine(r) in die Krise kommt – Was können die Anderen tun?</b>	<b>15</b>
10. November 2018	10.00 - 16.00 Uhr	15
	<b>Eigene Grenzen erkennen und erweitern</b>	<b>15</b>
10. November 2018	10.00 - 16.00 Uhr	16
	<b>Kraftquelle innere Balance</b>	<b>16</b>
11. November 2018	15.00 - 17.00 Uhr	16
	<b>Ganz im Glück -oder... nochmal Glück gehabt! –</b>	<b>16</b>
12. November 2018	18.00 - 21.00 Uhr	16
	<b>Social Media für Selbsthilfegruppen</b>	<b>16</b>
13. November 2018	14.00 - 16.00 Uhr	16
	<b>Infoveranstaltung zum Umgang mit Ängsten nach einer Krebsdiagnose</b>	<b>16</b>
14. November 2018	17 - 19 Uhr	17
	<b>Medizinische Rehabilitation bei Krebs</b>	<b>17</b>
15. November 2018	16.00 Uhr bis 18.00 Uhr	17
	<b>Themennachmittag: Schwerbehindertenrecht</b>	<b>17</b>
15. November 2018	14.30 - 16.30 Uhr	17
	<b>Schlaganfälle verhindern – wir in Neukölln handeln gemeinsam!</b>	<b>17</b>
17. November 2018	11:00 bis 17:00 Uhr	18
	<b>Konflikte souveräner meistern – lustvoll streiten</b>	<b>18</b>
17. November 2018	10.00 - 16.00 Uhr	18
	<b>Gemeinsam Verantwortung übernehmen - Leadership in Selbsthilfegruppen und Organisationen</b>	<b>18</b>
19. November 2018	18.00 – 20.00 Uhr	19
	<b>Atemtherapie – Atem als Ressource nutzen</b>	<b>19</b>
19. November 2017	15.00 - 18.00 Uhr	19
	<b>Selbsthilfe und Autonomie – Autonomie der Selbsthilfe</b>	<b>19</b>
19. November 2018	19.00 – 21.00 Uhr	19
	<b>Chronologie einer beschränkten Einschränkung: Stottern – Schreiben – Sprechen</b>	<b>19</b>
20. November 2018	10:30 – 12:30 Uhr	20
	<b>Frauen im Alter – von den Abenteuern des Älterwerdens</b>	<b>20</b>
26. November 2018	9.00 Uhr – 16.00 Uhr	20
	<b>Wachsende Stadt – Gesunde Stadt: Alterung und Zuwanderung in Berlin</b>	<b>20</b>
28. November 2018	10.00 Uhr	21
	<b>Ist weniger mehr oder gar nichts immer noch am besten?</b>	<b>21</b>
30. November 2018	10:30 – 16:00 Uhr	21
	<b>Dem Tag mehr Stunden geben</b>	<b>21</b>
05. Dezember 2018	18 Uhr	22
	<b>Wenn der Beckenboden Probleme macht – Workshop mit praktischen Übungen</b>	<b>22</b>
12. Dezember 2018	17.00 – 19.00 Uhr	22
	<b>Neue Therapieansätze in der tumorassoziierten Fatigue</b>	<b>22</b>

## Pauschalanträge 2019 für Selbsthilfegruppen in Berlin



Selbsthilfegruppen mit Gesundheitsbezug können auch im kommenden Jahr wieder eine Pauschalförderung bei den Gesetzlichen Krankenkassen beantragen. Bitte lesen Sie dazu vorab diese Informationen!

- Im Antragsformular wurde bis auf einige formale Anpassungen lediglich die Datenverwendungserklärung aktualisiert.
- Die bisherige Erklärung wird ersetzt durch ein Informationsblatt zum Datenschutz, deren Kenntnisnahme innerhalb des Antrages bestätigt werden muss.
- Im Merkblatt werden zudem die für die Ermittlung der Förderbeträge zugrundeliegenden Förderkriterien konkretisiert (s. Punkt 5).
- Geändert wurde die bisherige Restmittelregelung: Bisher konnten Selbsthilfegruppen unabhängig davon, ob im Folgejahr ein neuer Antrag gestellt wurde oder nicht, Restfördermittel bis zu einem Betrag in Höhe von 100 € eigenständig für förderfähige Zwecke verwenden. Bei einer erneuten Antragstellung wurden diese des Öfteren jedoch nicht als Restmittel eingebracht/verrechnet. Die 100 € - Regelung wird ab sofort nur auf die Gruppen begrenzt, die keinen Antrag im Folgejahr stellen, alle anderen müssen die kompletten Restmittel im neuen Antrag aufführen. Die Ausführungen hierzu sind im Merkblatt unter Punkt 11 zu finden.
- Wir stellen Ihnen den Antrag sowohl im beschreibbaren word- als auch im beschreibbaren pdf-Format zur Verfügung. Wir möchten Sie bitten, sofern irgendwie möglich, den Antrag auch am PC auszufüllen, damit es nicht zu Schwierigkeiten beim Lesen von Handschriften kommt.
- Bitte senden Sie die Anträge nicht erst zum letztmöglichen Zeitpunkt - dem 31.1.2019 - an die Krankenkasse, sondern schon eher.
- Bitte denken Sie auch daran, alle notwendigen Unterlagen gleich mit einzureichen, damit die Mitarbeiter in der Krankenkasse nicht nachfragen müssen - dies verzögert nur die Auszahlung und fällt letztlich auf die Gruppen zurück.
- Denke Sie bitte auch daran, dass zwei Unterschriften notwendig sind.
- Lesen Sie sich das dazugehörige Merkblatt bitte ganz durch.

Der Antrag ist [hier](#) zu finden. Gerne helfen Ihnen Ihre regionalen [Selbsthilfekontaktstellen](#), sollten Sie Fragen haben oder es Probleme beim Ausfüllen geben.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Stammtisch Junge Selbsthilfe

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

Der Stammtisch Junge Selbsthilfe findet statt:

an jedem letzten Dienstag im Monat ab 19.00 Uhr

Café "A. Horn", Carl-Herz-Ufer 9, Ecke Baerwaldstraße, 10961 Berlin-Kreuzberg

U1 - Prinzenstr. / Bus 140 - Wilmsstr.

Das Café ist barrierefrei. Der Tisch ist auf "Stammtisch" reserviert. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Veranstalter: Initiative des Projekts Junge Selbsthilfe Berlin-Mitte / StadtRand gGmbH

## Selbsthilfe

### Angehörige psychisch Kranker e.V.

#### Recovery-Angehörigen-Gesprächsgruppe

Wenn Menschen in psychische Krisen geraten, sind es oft die Angehörigen, die die Betroffenen unterstützen und begleiten. Oft sind diese jedoch selbst verunsichert und benötigen Entlastung. Doch wohin sich wenden, um Unterstützung zu erhalten? Wieviel Verantwortung soll man eigentlich übernehmen, wo sind die Grenzen? Was bedeutet eine psychiatrische Diagnose generell für die Zukunft? Diese Fragen stehen im Vordergrund beim Austausch mit anderen Menschen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben. Erzählen und Zuhören können entlastend wirken und neue Perspektiven eröffnen.

Kontakt: [anmeldung@apk-berlin.de](mailto:anmeldung@apk-berlin.de) oder telefonisch unter 030 -86 39 57 01

Ort: Geschäftsstelle ApK LV-Berlin e.V., Mannheimer Str. 32, 10713 Berlin

**Zeit** **jeden 2. Donnerstag im Monat, 18.30 bis 20.30 Uhr**

Kontakt Annette Oberle

ApK - Angehörige psychisch Kranker e.V.- Landesverband Berlin | Mannheimer Str. 32 | 10713 Berlin

Tel 030 – 86 39 57 01

## Selbsthilfe

### Angehörige psychisch Kranker e.V.

#### Erwachsene Kinder von Eltern mit psychischer Erkrankung

Wie geht man mit Belastungen und Herausforderungen um, die einen als Kind psychisch erkrankter Eltern(teile) geprägt haben? Wo fühlte man sich damals und wo aktuell beeinträchtigt? Wie gestaltet man den Umgang mit dem erkrankten Elternteil, aber auch mit PartnerInnen, FreundInnen und KollegInnen? In der Gruppe gibt es Raum für gegenseitigen Austausch und Unterstützung.

Kontakt: [shg.erwachsenekinder@googlemail.com](mailto:shg.erwachsenekinder@googlemail.com)

Ort: Geschäftsstelle ApK LV-Berlin e.V., Mannheimer Str. 32, 10713 Berlin

**Zeit** **jeden 2. Dienstag im Monat, 19.00 bis 20.30 Uhr**

Kontakt Annette Oberle

ApK - Angehörige psychisch Kranker e.V.- Landesverband Berlin | Mannheimer Str. 32 | 10713 Berlin

Tel 030 – 86 39 57 01

## Selbsthilfe

### Selbsthilfegruppe Brustoperierte Frauen

#### Offenes Treffen im Rahmen der Themenwoche Krebs in Reinickendorf

Am 6. November 2018

14.00 – 17.00 Uhr für interessierte Menschen.

Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum Reinickendorf

Eichhorster Weg 32, 13435 Berlin

Tel. 030/4 16 48 42, Fax: 030/41 74 57 53

## Selbsthilfe

### Im Rahmen der Themenwoche Frauen bieten die Selbsthilfegruppen

#### Miteinander - Füreinander

am 22. November 2018 von 15-17 Uhr und

#### Frauen im Gespräch

am 27. November 2018 von 10:30 – 12:30 Uhr jeweils einen offenen Treff an.

Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum Reinickendorf

Eichhorster Weg 32, 13435 Berlin

Tel. 030/4 16 48 42, Fax: 030/41 74 57 53

## Selbsthilfe

**Angehörige von Depressionserkrankten**

Treffen: 2. und 4. Montag im Monat, 18.00 - 19.30 Uhr

Als Angehörige/r von depressiv Erkrankten gerät man häufig an die eigenen Grenzen. Was kann ich tun? Wie kann ich helfen? Wie gehe ich mit dem Leiden meines Partners oder meiner Partnerin um? Wir suchen Menschen, denen es ähnlich geht. Die zwischen Liebe und Überforderung hin- und hergerissen sind, weil sie für ihre PartnerInnen da sein wollen, aber manchmal nicht wissen wie.

Vielleicht können wir uns in einer Gruppe zwei- bis vierwöchentlich kennenlernen, austauschen und von unseren Erfahrungen gemeinsam profitieren.

Diese Gruppe wird in Kooperation mit der Kontaktstelle PflegeEngagement Pankow begleitet.

Bei Interesse bitte bei KIS oder der KPE melden!

KIS Selbsthilfezentrum Pankow | Schönholzer Str. 10 | 13187 Berlin

Tel.: 030 499 8709 10

[www.kis-pankow.de](http://www.kis-pankow.de)

» Inhaltsverzeichnis

## Selbsthilfe

**Angst- und Panikstörungen**

Meiden Sie bestimmte Situationen, bestimmte Menschen, weil Sie Panikattacken befürchten?

Schaffen Sie es nicht, eigentlich harmlose Anrufe zu tätigen, Umschläge zu öffnen, Termine wahrzunehmen, einfach weil Sie Angst haben?

Sie sind nicht allein mit diesem Problem.

Wir wollen Sie ermutigen, mit uns zusammen daran zu arbeiten. Gemeinsam üben wir, die Ängste auszuhalten, und viele auch zu überwinden. Wir freuen uns auf Sie.

Treffen: 1. und 3. Montag im Monat | 18:00 bis 19:30 Uhr

Bei Interesse wenden Sie sich bitte an die KIS.

KIS Selbsthilfezentrum Pankow | Schönholzer Str. 10 | 13187 Berlin

Tel.: 030 499 8709 10

[www.kis-pankow.de](http://www.kis-pankow.de)

» Inhaltsverzeichnis

## Selbsthilfe

**Kontaktabbruch zur Familie – Gruppe in Neugründung**

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.

Termin:

Gründungstreffen am Dienstag, den 30.10.2018, 20:00 Uhr, danach jeden 2. und 4. Dienstag im Monat

Bei Interesse wenden Sie sich bitte an die KIS.

KIS Selbsthilfezentrum Pankow | Schönholzer Str. 10 | 13187 Berlin

Tel.: 030 499 8709 10

[www.kis-pankow.de](http://www.kis-pankow.de)

» Inhaltsverzeichnis

## Selbsthilfe

**Selbsthilfe bewegt - Laufen für die Seele**

Gemeinsam gehen wir joggen oder walken. Der Treffpunkt ist am Ausgang U-Bahnhof Schöneberg (oben).

Zur Aufbewahrung von Taschen gibt es einen Kofferraum im Auto.

Treffen: Jeden Donnerstag um 18:00 Uhr

ACHTUNG: Bitte anmelden unter [selbsthilfe.bewegt@hvd-bb.de](mailto:selbsthilfe.bewegt@hvd-bb.de) oder

telefonisch montags zwischen 10:00 und 13:00 Uhr unter 030 - 499 870 910

» Inhaltsverzeichnis

## Selbsthilfe

**Finnisage - Tara - Kreative Frauen**

Wir, die Selbsthilfegruppe "Malen für krebserkrankte Frauen" möchten uns mit unseren Bildern vorstellen.

Es sind Bilder der Freude am Leben, Bilder der Freude an Natur, Bäumen und Blumen, aber auch ganz

persönliche Geschichten. Sie zeigen sprühenden Übermut, verschlafene oder blühende Landschaften, Traumwelten und in all ihren Farben Zweifel und Antworten in unserem Erleben. Sie können jederzeit die Bilder im Stadtteilzentrum Pankow ansehen. Diese hängen im Nachbarschaftscafé sowie im 1. und 2. OG in den Seminarräumen.  
Am Sonntag, den 18.11.2018 um 11:00 Uhr, findet unsere Finnissage statt, zu der wir Sie herzlich einladen.  
KIS Selbsthilfzentrum Pankow | Schönholzer Str. 10 | 13187 Berlin  
Tel.: 030 499 8709 10 [www.kis-pankow.de](http://www.kis-pankow.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Selbsthilfe

### Die Selbsthilfe Lungenkrebs Berlin e.V. lädt ein

Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht u.a. Was heißt das, was sollte ich beachten ...

**Info-Veranstaltung am 29. November 2018 von 16.00 bis ca. 17.30 Uhr**

Ort: DRK Kliniken Berlin-Mitte, Drontheimer Str. 39-40, 13359 Berlin, Gebäude 6, 1 Etage

Referent Matthias Kühne | B.S. Gesundheits- und Pflegemanagement vom  
Ambulanten Palliativberatungs- und Hospizdienst der Volkssolidarität

Keine Anmeldung erforderlich!

Kontakt Barbara Baysal - Vorsitzende und Ansprechpartnerin Selbsthilfe Lungenkrebs Berlin e.V.

Internet [www.selbsthilfe-lungenkrebs.de](http://www.selbsthilfe-lungenkrebs.de)

Tel 030 666 200 69

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Selbsthilfe

### Verband Alleinerziehender Mütter und Väter

Herbst-Veranstaltungen:

- am 16.11.2018 eine kostenfreie Infoveranstaltung zum Thema "**Beistandschaft**"

- am 17.11.2018 ein Tagesworkshop zum Thema "**Konflikte souveräner meistern**"

- am 22.11.2018 eine kostenfreie Infoveranstaltung zum Thema "**Mutter-/Vater- Kind-Kuren**"

Bei allen Veranstaltungen bieten wir eine Kinderbetreuung an. Eine Anmeldung ist immer erforderlich.

**Offenes Café-Treff für Alleinerziehende  
an jedem 1. und 3. Sonntag im Monat in unserer Geschäftsstelle.**

Unter dem folgenden Link finden Sie einen kompletten Überblick über unser [Veranstaltungsprogramm](#) von Oktober 2018 bis März 2019.

Kontakt Claudia Chmel - Geschäftsführerin  
Verband alleinerziehender Mütter und Väter Landesverband Berlin e.V.  
Seelingstraße 13 | 14059 Berlin

**Tel 030 851 51 20**

Bürozeiten Mo, Di und Do von 10:00 - 14:00 Uhr, Mi von 15:00 - 17:00 Uhr

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Selbsthilfe

AD(H)S – Selbsthilfegruppe in Gründung

### Alltagsbewältigung mit AD(H)S

gegenseitige Unterstützung durch Coachingmethoden

Psychohygiene: Gespräch über Gefühle, Ängste, Zweifel und auch Siege durch AD(H)S

Austausch von Tipps und Tricks

**Zeit: 2. + 4. Donnerstag im Monat 17.00 – 18.30 Uhr**

**Ort: Selbsthilfzentrum Neukölln-Nord, Wilhelm-Busch-Straße 13, 12043 Berlin, Untergeschoss**

Anmeldung: im SHZ unter **Tel 030 681 60 64** oder [info@selbsthilfe-neukoelln.de](mailto:info@selbsthilfe-neukoelln.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Selbsthilfe

### Schwangerschaftsabbruch – Lebenskrise

Leiden Sie auch unter den psychischen Folgen eines Schwangerschaftsabbruchs wie Depressionen oder anderen Symptomen? Wir wollen unsere Erfahrungen austauschen, einen Weg zum Verarbeiten des

Verlustschmerzes und einen konstruktiven Umgang mit Gefühlen wie Trauer, Reue und Selbstvorwürfen finden. Sprachen: deutsch, englisch

### **Abortion – life crisis**

Do you also suffer from psychological consequences such as depressions or other symptoms? We want to share our experiences, find a way to process the loss pain, and deal constructively with feelings such as sadness, regret and self-blame.

languages: german, english

Anmeldung: Selbsthilfzentrum Neukölln-Nord, 681 60 64 oder [info@selbsthilfe-neukoelln.de](mailto:info@selbsthilfe-neukoelln.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Selbsthilfe

### **Angehörige von Depressiven**

Unsere Partner\*in bzw. Freund\*in leiden seit längerer Zeit unter Depressionen und Ängsten. Dies hat Einfluss auf den Umgang miteinander im Alltag und auf die Beziehung zueinander. In unserer Selbsthilfegruppe wollen wir uns austauschen über:

Möglichkeiten des Umgangs in Krisensituationen,  
unterstützendes Verhalten in schwierigen Zeiten,  
notwendige Abgrenzung und Schutz des eigenen Selbstbewusstseins.

**Datum:** 2. + 4. Dienstag im Monat  
**Uhrzeit:** 18.00 - 20.00 Uhr  
**Ort:** STZ Süd, Lipschitzallee 80, 12353 Berlin  
**Anmeldung:** Herr Markmann, Tel. 601 37 45  
**Gebühren:** Gerne Gruppenspende

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Selbsthilfe

Neugründung einer Selbsthilfegruppe

### **Trauergruppe in Köpenick**

Der Verlust eines geliebten Menschen gehört zu den schwersten und schmerzlichsten Erfahrungen, die wir im Laufe unseres Lebens machen. Der Austausch mit anderen Betroffenen kann in der Zeit der Trauer tröstlich und stärkend sein. In der geschützten Atmosphäre einer kleinen stabilen Gruppe können Sie unter professioneller Anleitung mit anderen Trauernden Gemeinschaft erleben und ins Gespräch kommen.

Ort: Selbsthilfekontaktstelle Eigeninitiative Genossenschaftsstr. 70, 12489 Berlin

**1., 3., und 5. Montag im Monat, 17.00 – 19.30 Uhr**

**Anmeldung:** Tel 030 – 631 09 85  
**Mail** [eigeninitiative@ajb-berlin.de](mailto:eigeninitiative@ajb-berlin.de)  
**Ort** Selbsthilfzentrum Eigeninitiative, Genossenschaftsstraße 70, 12489 Berlin-Adlershof

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Aktiv in Selbsthilfe – Fortbildungsprogramm 2018



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](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](#)

## Wenn eine(r) in die Krise kommt – Was können die Anderen tun?

**Donnerstag, 08. November 2018 18.00 - 21.00 Uhr**

Immer wieder kommt es vor, dass einzelne Mitglieder einer Selbsthilfegruppe in eine persönliche Krise geraten. In diesem Seminar werden wir uns mit verschiedenen Möglichkeiten zum Umgang mit solchen Situationen beschäftigen. Folgende Fragen stehen dabei im Mittelpunkt:

- Was sind typische Krisen von Gruppenmitgliedern?
- Wie machen sich diese bemerkbar?
- Wie kann die Gruppe mit solchen Krisen umgehen?
- Welche Ressourcen hat sie hierfür zur Verfügung?
- Was kann die Gruppe auffangen und wo ist ihre Grenze?

Anhand konkreter Beispiele werden wir verschiedene Krisensituationen näher betrachten und angemessene Lösungen dafür entwickeln.

**Ort Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt**

**Wattstr. 13 | 13629 Berlin**

**Referenten Hanne Theurich, Götz Liefert**

**Kosten 6 €**

**Anmeldung Mail [shtsiemensstadt@casa-ev.de](mailto:shtsiemensstadt@casa-ev.de) | Tel 030-381 70 57**

» [Inhaltsverzeichnis](#)



## Kraftquelle innere Balance

**Samstag, 10. November 2018 10.00 - 16.00 Uhr**

Ort: Selbsthilfe-, Kontakt- und Beratungsstelle Marzahn-Hellersdorf

Im Leben geht es oft darum den Fokus auf das zu richten, was uns wieder Mut, Kraft und Energie geben kann. Jeder von uns und auch jede Selbsthilfegruppe schöpft die Energien jedoch aus unterschiedlichen Dingen oder Tätigkeiten. Da lohnt sich ein Blick auf die Vielfalt an Möglichkeiten, die uns zur Verfügung stehen.

In dieser Fortbildung möchten wir die Achtsamkeit für derartige „Kraftquellen“ wecken, und ergründen, wie wir diese für ein ausgewogenes Leben und unsere Gruppen nutzen können.

- Besondere Inhalte dieser Fortbildung werden sein:
- Welches Spektrum an Kraftquellen gibt es?
- Wo liegt der Unterschied zu Krafträubern?
- Warum sind diese individuell oft sehr unterschiedlich?
- Wie finden wir unsere Balance, unseren Wohlfühlbereich?

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

**Ort** **Selbsthilfe-, Kontakt- und Beratungsstelle Marzahn-Hellersdorf**  
**Alt Marzahn 59 a | 12685 Berlin**

**Leitung** **Jens Erik Geißler, Sabine von Wegerer**

**Kosten** **12 €**

**Anmeldung** **Mail [selbsthilfe@wuhletal.de](mailto:selbsthilfe@wuhletal.de) | Tel 030-54 25 103**

[» Inhaltsverzeichnis](#)

Fortbildung für Selbsthilfegruppen

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2018

## Social Media für Selbsthilfegruppen

**Montag, 12. November 2018 18.00 - 21.00 Uhr**

Selbsthilfegruppen möchten häufig ihre Anliegen der Öffentlichkeit mitteilen, über ein Krankheitsbild informieren, Möglichkeiten der Selbsthilfe aufzeigen oder neue Teilnehmer finden. Hier bieten die Sozialen Medien (Facebook, Twitter, Instagram usw.) gute Möglichkeiten der gezielten Öffentlichkeitsarbeit und Vernetzung. Über diese Themen, und wie das geleistet werden kann, wird informiert und diskutiert.

**Ort** **SEKIS | Bismarckstr. 101 | 10625 Berlin**

**Leitung** **Bernd Kipp**

**Kosten** **keine**

**Anmeldung** **Tel 030-890 285 31 | Mail [sekis@sekis-berlin.de](mailto:sekis@sekis-berlin.de)**

[» Inhaltsverzeichnis](#)

Fortbildung für Selbsthilfegruppen

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2018

## Gemeinsam Verantwortung übernehmen – Leadership in Selbsthilfegruppen und Organisationen

**Samstag, 17. November 2018 10.00 - 16.00 Uhr**

Viele Selbsthilfegruppen, -verbände und -organisationen berichten von Schwierigkeiten, neue Mitglieder zu gewinnen, diese zu halten, für Aufgaben zu aktivieren und Regelmäßigkeit herzustellen. Nicht selten kommen Selbsthilfe-Aktive an die Grenzen ihrer Kräfte. Hat die Selbsthilfe ein Problem mit der Übernahme von Verantwortung und Verbindlichkeit?

Gleichzeitig entdecken junge Menschen im Format Selbsthilfe mit viel Interesse eine Möglichkeit gemeinsamer Selbstorganisation ohne festgeschriebene Hierarchie. Geteilte Verantwortung für das, was im

eigenen und kollektiven Interesse liegt, klingt in ihren Ohren hoch attraktiv. Wird der ursprüngliche Kern der Selbsthilfeidee von einer neuen Generation zurzeit neu entdeckt? Verändern sich etablierte - eher feste - Leitungsstrukturen hin zu einer neuen – flexibleren und intuitiveren - Form der Verantwortungsübernahme und Führung (Leadership)?

In dieser Fortbildung wollen wir u.a. folgende Fragen beleuchten:

- Wie wird Verantwortung in Selbsthilfegruppen- und Organisationen übernommen?
- Welches Verständnis von Verantwortungsübernahme (Leadership) haben wir in unserer Selbsthilfegruppe- / Organisation?
- Ist kollektives, selbstorganisiertes Arbeiten mit gemeinsam verantworteter Führung überhaupt möglich? Was braucht es dafür?

- Welche Strukturen und Haltung braucht die Selbsthilfe, damit Menschen mitmachen wollen?
- Was stärkt / schwächt die Lebensenergie in unser Gruppe / Organisation?

Die Fortbildung richtet sich an Menschen aus Selbsthilfegruppen- und Organisationen, die bereit sind, über bestehende Strukturen und gewünschte Veränderungen nachzudenken. Hilfreich ist dabei sicherlich, wenn sich jeweils (mind.) 2 Personen aus einer Gruppe / Organisation als Team anmelden (ggf. jünger & älter).

**Ort**                    **Selbsthilfe- Kontaktstelle Mitte - Perleberger Str. 44 | 10559 Berlin**  
**Leitung**            **Franziska Leers, Birgit Sowade**  
**Kosten**                **6 €**  
**Anmeldung**        **Tel 030-394 63 64 | Mail kontakt@stadtrand-berlin.de**

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Engagement / Ehrenamt / Zivilgesellschaft

### **Dabei sein ist unser Recht! - Kurzfilm des InklusionNetzwerkNeukölln (INN)**

Abends einen Sprachkurs besuchen, am Wochenende zum Laufftreff gehen, später ins Theater. Was für andere Menschen Freizeit bedeutet, ist für Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen oft mit Hindernissen verbunden. Barrieren erschweren die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben.

Zur Woche der Seelischen Gesundheit präsentiert das InklusionNetzwerkNeukölln (INN) nun seinen Kurzfilm „Dabei sein ist unser Recht!“. Dieser Film will Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen in ihrem Recht auf Teilhabe bestärken und zeigt, wie Barrieren ganz praktisch überwunden werden können. Schauen Sie rein: <https://youtu.be/YRFAGPIFTX8>

Wenn Sie den Kurzfilm „Dabei sein ist unser Recht!“ auf Ihrer Veranstaltung zeigen möchten, ist dieser über den YouTube-Link downloadbar. Auf Anfrage steht zudem eine kinofähige Version zur Verfügung.

Senden Sie den Link zum Kurzfilm gerne auch weiter!

Weitere Informationen zum InklusionNetzwerkNeukölln können Sie unter [www.unionhilfswerk.de/inn](http://www.unionhilfswerk.de/inn) und [www.facebook.com/inn.klusion](https://www.facebook.com/inn.klusion) einsehen.

Das InklusionNetzwerkNeukölln ist ein Projekt des UNIONHILFSWERK in Kooperation mit bipolaris e.V. und dem Nachbarschaftsheim Neukölln e.V. Es wird von der Aktion Mensch gefördert.

Simon Geils - INN-Projektmitarbeiter

InklusionNetzwerkNeukölln

Unionhilfswerk

Donaustraße 83

12043 Berlin

Tel.: (030) 68 40 82 – 11

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Patienteninteressen

### **Patientenvertretung setzt sich erfolgreich ein für Psychotherapie bei Menschen mit geistiger Behinderung**

Der Gemeinsame Bundesausschuss (G-BA) hat heute die Änderung der Psychotherapierichtlinie zur verbesserten Versorgung von Menschen mit geistiger Behinderung beschlossen.

Mit heutigem Beschluss fließen zusätzliche Regelungen für die psychotherapeutische Versorgung von Menschen mit geistiger Behinderung in die Richtlinie ein. Neben der expliziten Aufnahme des

Personenkreises erfolgt gleichermaßen die Beschreibung und Eingrenzung auf Basis des ICD 10. Alle Personen mit einer Diagnose des Abschnittes „Intelligenzstörungen“ können die zusätzlichen Leistungen künftig in Anspruch nehmen.

Für die Einbeziehung von Bezugspersonen stehen künftig für Menschen mit geistiger Behinderung im Rahmen der Psychotherapeutischen Sprechstunde, der Probatorik und Rezidiv-prophylaxe weitere Therapieeinheiten zur Verfügung. In der Einzel- oder Gruppentherapie wird die Einbeziehung von Bezugspersonen – anders als bei Erwachsenen ohne Behinderung - nicht auf das Gesamtkontingent angerechnet. Erweitert werden für den Personenkreis ebenso die Kontingente der psychotherapeutischen Sprechstunden um vier sowie der probatorischen Sitzungen um zwei Einheiten.

Menschen mit geistiger Behinderung können, wie alle anderen Menschen auch, an psychischen Störungen erkranken. Die Teilhabe am Leben in der Gemeinschaft wird dadurch deutlich eingeschränkt. Gleichwohl sind an die psychotherapeutische Behandlung dieses Personenkreises besondere Anforderungen geknüpft. So ist die Einbeziehung von Bezugspersonen zu gewährleisten und der Umfang des Behandlungskontingents den besonderen Bedürfnissen anzupassen. Dabei muss Menschen mit geistiger Behinderung der Zugang zu psychotherapeutischer Intervention in gleicher Weise möglich sein, wie Menschen ohne Behinderung. Die Psychotherapie-Richtlinie des G-BA entsprach bislang den spezifischen Bedürfnissen nicht in ausreichendem Umfang. Verbesserungsvorschläge der Deutschen Gesellschaft für seelische Gesundheit bei Menschen mit geistiger Behinderung e. V. (DGSGB) und der Bundesvereinigung Lebenshilfe e. V. führten zur erneuten Beratung der Richtlinie.

Die Patientenvertretung begrüßt ausdrücklich die beschlossenen Änderungen der Psychotherapie-Richtlinie, wodurch Barrieren in der ambulanten psychotherapeutischen Versorgung für Menschen mit geistiger Behinderung beseitigt werden. Weiterführender Handlungsbedarf besteht jedoch in der Verbesserung der Versorgungsstruktur. So sollten die spezifischen Bedürfnisse von Menschen mit geistiger Behinderung künftig in die Psychotherapie-Ausbildung einfließen und Anreize für die Behandlung des Personenkreises geschaffen werden.

Ansprechpartnerin:

Frau Reiff Bundesverband Deutsche Lebenshilfe e. V.,  
Tel.: 030/829998194, E-Mail: [anja.reiff@lebenshilfe-berlin.de](mailto:anja.reiff@lebenshilfe-berlin.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Veranstaltungen

Die Liste der aktuellen Veranstaltungen finden Sie hier:

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Veranstaltungen

**01. November 2018 18.30 Uhr**

### **Amazonien zerstört, Klimawandel verschärft - was tun Kommunen?**

Rathaus Charlottenburg- Wilmersdorf, Otto- Suhr- Allee 100, 10585 Berlin

Veranstalter Lateinamerika-Forum

Eine Veranstaltung des LAF Berlin, Klima-Bündnis, Misereor, Forum Umwelt & Entwicklung, Klimagerechtigkeit jetzt! FDCL, WFD, Stiftung Umverteilen!

In Kooperation mit der Stabsstelle Bildung für nachhaltige Entwicklung des Bezirksamtes Charlottenburg-Wilmersdorf. Schirmherrschaft Bezirksstadtrat Oliver Schruoffeneger

Das Pariser Klima-Abkommen hatte weltweit Beifall gefunden. Die Indigenen Völker konnten auf internationaler Ebene Erfolge verbuchen. Die Zerstörung des Amazonas-Regenwaldes schien sich zumindest in Brasilien zu verlangsamen. Doch nun weht ein anderer Wind in Lateinamerika: nie zuvor waren die Bewohner/innen der Regenwälder so bedroht wie heute: durch den Klimawandel und ganz akut durch die Expansion des Neo-Extraktivismus. Besonders gefährlich für die Indigenen wird die Situation in Brasilien, sollte Kandidat Bolsonaro am 28. Oktober die Wahl gewinnen. Er sieht in ihnen bloße Entwicklungshindernisse, kündigt an, aus dem Paris-Abkommen auszusteigen, Holz- und Bergbaufirmen freie Hand in indigenen Territorien zu lassen. Für die Indigenen würde dies noch massivere Zerstörung ihrer Lebensräume, Vertreibung, Versklavung, Mord bedeuten. Und wie ist die Lage in den anderen acht Anrainerstaaten Amazoniens? Gibt es auch hoffnungsvolle Ansätze? Wie beweisen europäische Kommunen ihre Solidarität mit den Bewohner/innen der Regenwälder bereits?

**Was könnten, was müssten sie tun?**

Kosten Der Eintritt ist kostenlos. Über Ihre Spende freuen wir uns.  
Anmeldung Wir bitten um Anmeldung bis 20. Oktober 2018  
unter [anmeldung@lateinamerikaforum-berlin.de](mailto:anmeldung@lateinamerikaforum-berlin.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

#### Veranstaltungen

**02. November 2018 10:00 - 16:00 Uhr (und 3.11.2018 10:00 - 14:30 Uhr)**

Workshop für Menschen mit Krebs und ihre Angehörige

### Tanz mal drüber nach!

Tanzschule Walzerlinksgestrickt, Am Tempelhofer Berg 7D, 10965 Berlin

Veranstalter: Der Workshop wird von der Stiftung Perspektiven veranstaltet. Die Berliner Krebsgesellschaft unterstützt dieses besondere Projekt für Krebsbetroffene.

Der kostenfreie zweitägige Workshop ist für Menschen mit Krebs und Angehörige geeignet, die Spaß an Musik und Bewegung haben und wissen wollen, wie man mit Krebs gut leben kann. Profitänzer und Tanzlehrer Tobias Wozniak leitet den aktiven Teil an, Professorin Jutta Hübner von der Universität Jena beantwortet alle Fragen rund um das Thema Krebs. Der Workshop ist auch für Menschen mit verminderter körperlicher Belastung geeignet. Menschen ohne Partner sind genauso willkommen.

Leiter Tobias Wozniak, Prof. Dr. med. Jutta Hübner

Anmeldung Wenn Sie interessiert sind, melden Sie sich unter [tanzen-perspektiven@web.de](mailto:tanzen-perspektiven@web.de) an.

Tel Fragen zum Workshop unter 0179 - 54 19 478

» [Inhaltsverzeichnis](#)

#### Veranstaltungen

**03. November 2018 12.00 – 15.00 Uhr**

### Und was schmeckt dir so?

Gemeinsam kochen und kosten wir Liebesspeisen aus anderen Kulturen

Selbsthilfzentrum Eigeninitiative, Genossenschaftsstraße 70, 12489 Berlin-Adlershof

Veranstalter: Selbsthilfzentrum Eigeninitiative Treptow-Köpenick

Wir laden mit dem Projekt Selbsthilfe und Migration recht herzlich ein, um in fröhlichem Beisammensein interkulturelle Vielfalt zu leben. Dabei möchten wir Austausch zwischen Heimischen und Geflüchteten anregen und freuen uns auf anregende Stunden.

Tel 030 631 09 85

Mail [egeninitiative@ajb-berlin.de](mailto:egeninitiative@ajb-berlin.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

#### Veranstaltungen

**03. November 2018 13:30 bis 16:30 Uhr**

### Fotografie-Workshop (auf Englisch) für Frauen nach einer Krebserkrankung

f3 – freiraum für fotografie, Waldemarstraße 17, 10179 Berlin.

Veranstalter: Gesellschaft für Humanistische Fotografie

Die Gesellschaft für Humanistische Fotografie, veranstaltet einen kostenfreien Fotografie-Workshop für Frauen, die eine Krebserkrankung überlebt haben. Das Programm wird gefördert von START - Create Cultural Change der Robert Bosch Stiftung. Wir bitten Sie, dieses Angebot an mögliche Interessierte weiterzuleiten!

Weitere Informationen und Anmeldung: <http://www.gfhf.eu/workshops.php>

Facebook: <https://www.facebook.com/events/296531754521914/>

Referentin Dimitra Ermeidou ist Fotokünstlerin und Pädagogin aus Athen, Griechenland, mit einem BA in Malerei (Thessaloniki) und einem MFA in Fotografie

(Philadelphia, PA). Sie hat in verschiedenen Lehr- und Lernzusammenhängen gearbeitet, u.a. eine Schule in einem griechischen Kinderkrankenhaus, eine hochrangige Forschungsuniversität in den USA und Selbsthilfegruppen nach Krebs in Athen. Dimitra Ermeidou entwickelt derzeit neue Lernerfahrungen, die Menschen zusammenbringen und sich auf Wohlbefinden, Dialog und Transformation durch Kunst konzentrieren.

Free Photo-Workshop (in English) for Female Cancer Survivors

WHEN: Tuesday 30 October 2018, from 6pm to 9pm and Saturday 3 November 2018, from 1.30pm to 4.30 pm.

WHERE: f3 – freiraum für fotografie, Waldemarstraße 17,10179 Berlin.

Facebook: <https://www.facebook.com/events/296531754521914/>

Instructor: Dimitra Ermeidou is a photo-artist and educator from Athens, Greece, holding a BA in Painting (Thessaloniki) and an MFA in Photography (Philadelphia, PA). She has worked in diverse teaching environments, ranging from a school in a Greek children's hospital to a top-ranked research university in the USA, and from her START-Fellowship in Germany to her project with cancer-related NGOs in Athens. She is currently developing new learning

Kostenfrei

Internet More information and register: <http://www.gfhf.eu/workshops.php>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

#### Veranstaltungen

**04. November 2018 11.00 – 17.00 Uhr**

Seminar

### **Wege aus der Sucht mit Achtsamkeitsübungen**

Landesstelle Berlin für Suchtfragen e.V. | Gierkezeile 39 | 10585 Berlin

Veranstalter: Landesstelle Berlin für Suchtfragen e.V.

Achtsamkeit kann helfen, mit dem Suchtdruck umzugehen, diesen akzeptieren zu lernen und Lösungen für schwierige Situationen zu finden.

Referentin Dr. Sophie Stegman | Ärztin der Suchtabteilung, Jüdische Krankenhaus, Berlin

Kosten 25,- € (inkl. Pause & Getränke)

Tel 030 - 34 38 91 60

Mail [dirkes@landesstelle-berlin.de](mailto:dirkes@landesstelle-berlin.de)

Interne <https://www.landesstelle-berlin.de/veranstaltungen/landesstelle->

» [Inhaltsverzeichnis](#)

#### Veranstaltungen

**05. November 2018 17.00 – 20.00 Uhr**

### **Palliativ – in Würde sterben Was leisten Hospizarbeit + Palliativmedizin!**

Lebensende – Hilfe und Angehörigenunterstützung

Gemeinschaftsschule Campus Efeuweg, Mensa, Efeuweg 34, 12357 Berlin

in Kooperation mit dem Bezirksamt Neukölln, Jugend und Gesundheit, Abtlg. Gesundheitsförderung und Prävention

Infostände für Selbsthilfe und Unterstützungsinitiativen

-Sterbebegleitung + Sterbehilfe – in Würde sterben

-Letzte-Hilfe-Kurs

-Vorstellung Ricam Hospiz

Thementische: Betreuungsverein, Kontaktstelle PflegeEngagement, Ricam Hospiz, Pflegestützpunkte

Anmeldung Ute Föhr Tel 902 39 20 36

» [Inhaltsverzeichnis](#)

#### Veranstaltungen

**07. November 2018 16:00 - 18:30 Uhr**

### **Kompaktkurs Demenz - Wissen, was Demenz ist und wie ich Menschen mit Demenz begegne**

AWO Bundesverband | Blücherstr. 62/63 | 10961 Berlin

Veranstalter Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V. in Kooperation mit dem AWO Bundesverband

Tel 030 259 37 95 17

Mail [info@demenz-partner.de](mailto:info@demenz-partner.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Veranstaltungen

**07. November 2018 17 - 19 Uhr**

Vortrag

### **Erben und Vererben - Informationen für Krebspatienten**

Berliner Krebsgesellschaft, Raum 212, Robert-Koch-Platz 7, 10115 Berlin

Veranstalter Berliner Krebsgesellschaft

Referent Dr. Daniel Reinke

Anmeldung (030) 283 24 00 oder [info@berliner-krebsgesellschaft.de](mailto:info@berliner-krebsgesellschaft.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Veranstaltungen

**08. November 2018 18.00 Uhr**

### **Endometriose verstehen – Bewältigungsstrategien kennen lernen**

Informationsveranstaltung

FFGZ e.V., Bamberger Str. 51, Berlin-Schöneberg

Veranstalter: FFGZ e.V.

Was trägt dazu bei, dass sich Endometriose entwickelt? Was kann ich tun, um die Erkrankung zu bewältigen? Welche Unterstützung ist hilfreich? Was hat sich bewährt?

Mehr Information: <https://www.ffgz.de/terminkalender/news-detailansicht/news/detail/News/endometriose-verstehen-bewaeltigungsstrategien-kennen-lernen-132.html?pageId=48&cHash=ab99f99f008a7690b94c57aca28d98e9>

Kosten 15 €, erm. 8 €

Tel 030 213 95 97

Mail [info@ffgz.de](mailto:info@ffgz.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Veranstaltungen

**08. November 2018 19:30 Uhr**

Veranstaltungsreihe „Film zeigt Seele“ mit Podiumsdiskussion

### **Film: „Was bleibt“ (ein Film von Hans-Christian Schmidt)**

**im Moviemiento Kino - Kottbusser Damm 22, 10967 Berlin-Kreuzberg**

Auf Wunsch seiner Mutter Gitte fährt Marko, der seit Jahren in Berlin lebt, zu seinen Eltern aufs Land. Seine Hoffnung auf ein ruhiges Wochenende im Kreis der Familie erfüllt sich nicht. Unerwartet für alle offenbart Gitte, dass es ihr nach langer psychischer Krankheit wieder gut geht. Als einziger entspricht Marko ihrer Bitte, sie von nun an als vollwertiges Mitglied der Familie zu behandeln, und bringt damit nicht nur die vermeintlich gut eingespielte Beziehung seiner Eltern aus dem Gleichgewicht.

Mit einem Ensemble hochkarätiger Schauspieler erzählt Regisseur Hans-Christian Schmid in „WAS BLEIBT“, wie eine Familie innerhalb weniger Tage auseinanderbricht und neu zueinander findet.

An der Podiumsdiskussion werden Gamma Bak, Psychiatrieerfahrene und Regisseurin, Gudrun Weißenborn, Angehörige Psychisch Kranker, Landesverband Berlin e. V. sowie meine Person teilnehmen.

Wir freuen uns, wenn wir Sie bei unserem Filmabend begrüßen können und auch, wenn Sie in Ihrem Umfeld über die Veranstaltung informieren bzw. den beigefügten Flyer verteilen würden.

Kosten 2,50 €

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Veranstaltungen

**08. November 2019 19 Uhr**

### **Eröffnung der Ausstellung "Freiheit. Die Kunst der Novembergruppe 1918-1935"**

Ausstellung mit barrierefreiem Programm, das sich mit unterschiedlichen Angeboten an Besucher\*innen mit Hör- und Sehbehinderungen richtet.

Veranstalter: Berlinische Galerie

Mit einer groß angelegten Ausstellung feiert die Berlinische Galerie, Landesmuseum für Moderne Kunst, Fotografie und Architektur, die im November 1918

während der Revolution in Berlin initiierte Künstler\*innenvereinigung Novembergruppe.

Gerne laden wir Sie zur Eröffnung der Ausstellung "Freiheit. Die Kunst der Novembergruppe 1918-1935" am 08.11.2019, 19 Uhr in die Berlinische Galerie ein.

Gleichzeitig möchten wir Sie auf das barrierefreie Programm aufmerksam machen, das sich mit unterschiedlichen Angeboten an Besucher\*innen mit Hör- und Sehbehinderungen richtet.

Berlinische Galerie - Landesmuseum für Moderne Kunst, Fotografie und Architektur

Alte Jakobstraße 124-128 | 10969 Berlin

Anmeldung Kontakt: Andreas Krüger

Tel 030 789 02 832

Internet [www.berlinischegalerie.de](http://www.berlinischegalerie.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Veranstaltungen

**08. November 2018 18.00 - 21.00 Uhr**

Seminar

### **Wenn eine(r) in die Krise kommt – Was können die Anderen tun?**

Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt - Wattstr. 13 | 13629 Berlin

Veranstalter AK Fortbildung in der Selbsthilfe

Immer wieder kommt es vor, dass einzelne Mitglieder einer Selbsthilfegruppe in eine persönliche Krise geraten. In diesem Seminar werden wir uns mit verschiedenen Möglichkeiten zum Umgang mit solchen Situationen beschäftigen.

Folgende Fragen stehen dabei im Mittelpunkt:

- Was sind typische Krisen von Gruppenmitgliedern?
- Wie machen sich diese bemerkbar?
- Wie kann die Gruppe mit solchen Krisen umgehen?
- Welche Ressourcen hat sie hierfür zur Verfügung?
- Was kann die Gruppe auffangen und wo ist ihre Grenze?

Anhand konkreter Beispiele werden wir verschiedene Krisensituationen näher betrachten und angemessene Lösungen dafür entwickeln.

Referenten Hanne Theurich, Götz Liefert

Kosten 6 €

Anmeldung [Mail\\_shtsiemensstadt@casa-ev.de](mailto:Mail_shtsiemensstadt@casa-ev.de) | Tel 030-381 70 57

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Veranstaltungen

**10. November 2018 10.00 - 16.00 Uhr**

Workshop für Selbsthilfegruppenmitglieder

### **Eigene Grenzen erkennen und erweitern**

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

Veranstalter: Selbsthilfekontaktstelle Mittelhof e.V.

Mögen die Grenzen, an die du stößt, einen Weg für deine Träume offen lassen. (Aus Afrika) Jeder von uns hat seine ganz persönlichen Grenzen. In diesem eintägigen Workshop werden wir mit kreativen Methoden und mit Hilfe des szenischen Spiels herausfinden, wie genau die eigenen Grenzen aussehen und wie zufrieden wir damit sind.

Gibt es vielleicht Momente, in denen es gut wäre, die eigenen Grenzen zu erweitern? Wir werden solche Situationen ermitteln und in Form von Zukunftspen spielerisch erkunden. Eine Einladung zu einer spannenden Entdeckungsreise ins Land meiner erweiterten Grenzen

Ort Villa Mittelhof, Gruppenraum 2. OG

Leitung Hanne Theurich und Götz Liefert

Kosten 30 € / erm 24 €

Anmeldung 80 19 75 14 / [selbsthilfe@mittelhof.org](mailto:selbsthilfe@mittelhof.org)

Mail [theurich@mittelhof.org](mailto:theurich@mittelhof.org)

Internet: [www.mittelhof.org](http://www.mittelhof.org)

» [Inhaltsverzeichnis](#)



## Veranstaltungen

**10. November 2018 10.00 - 16.00 Uhr**

Seminar

### **Kraftquelle innere Balance**

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

Im Leben geht es oft darum den Fokus auf das zu richten, was uns wieder Mut, Kraft und Energie geben kann. Jeder von uns und auch jede Selbsthilfegruppe schöpft die Energien jedoch aus unterschiedlichen Dingen oder Tätigkeiten. Da lohnt sich ein Blick auf die Vielfalt an Möglichkeiten, die uns zur Verfügung stehen. In dieser Fortbildung möchten wir die Achtsamkeit für derartige „Kraftquellen“ wecken, und ergründen, wie wir diese für ein ausgewogenes Leben und unsere Gruppen nutzen können.

Besondere Inhalte dieser Fortbildung werden sein:

- Welches Spektrum an Kraftquellen gibt es?
- Wo liegt der Unterschied zu Krafträubern?
- Warum sind diese individuell oft sehr unterschiedlich?
- Wie finden wir unsere Balance, unseren Wohlfühlbereich?

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

Kosten 12 €

Anmeldung Mail [selbsthilfe@wuhletal.de](mailto:selbsthilfe@wuhletal.de) | Tel 030-54 25 103

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Veranstaltungen

**11. November 2018 15.00 - 17.00 Uhr**

Die TUMORISTEN spielen Playback-Theater

### **Ganz im Glück -oder... nochmal Glück gehabt! –**

Theater Bühnenrausch | Erich-Weinert-Str.27 | 10439 Berlin.

Veranstalter TUMORISTEN - Theatergruppe von Krebspatienten

Was ist Glück? Ein Zustand? Wahrscheinlich nicht – und welche Rolle spielt das Unglück im Glück? Wir spielen Ihre Momente und Geschichten vom Glück haben und(un)glücklich sein

Kosten Diese Veranstaltung ist kostenfrei

Anmeldung Reservierungen unter: 0176 63153229

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Veranstaltungen

**12. November 2018 18.00 - 21.00 Uhr**

Seminar

### **Social Media für Selbsthilfegruppen**

SEKIS | Bismarckstr. 101 | 10625 Berlin

Veranstalter SEKIS

Selbsthilfegruppen möchten häufig ihre Anliegen der Öffentlichkeit mitteilen, über ein Krankheitsbild informieren, Möglichkeiten der Selbsthilfe aufzeigen oder neue Teilnehmer finden. Hier bieten die Sozialen Medien (Facebook, Twitter, Instagram usw.) gute Möglichkeiten der gezielten Öffentlichkeitsarbeit und Vernetzung. Über diese Themen, und wie das geleistet werden kann, wird informiert und diskutiert.

Leitung Bernd Kipp

Kosten keine

Anmeldung Tel 030-890 285 31 | Mail [sekis@sekis-berlin.de](mailto:sekis@sekis-berlin.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Veranstaltungen

**13. November 2018 14.00 - 16.00 Uhr**

### **Infoveranstaltung zum Umgang mit Ängsten nach einer Krebsdiagnose**

Themenwoche Krebs Reinickendorf

Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum Reinickendorf, Eichhorster Weg 32, 13435 Berlin



Veranstalter: Selbsthilfzentrum Reinickendorf- Union Hilfswerk

Die Diagnose Krebs berührt sehr tiefgreifend das Leben. Es entstehen viele Ängste und Ungewissheiten. Wie geht man um mit solch einer Diagnose? Was sind nächste Schritte? Viele Menschen begleiten auch noch Jahre nach ihrer Diagnose Ängste, selbst wenn sie keine neuen Befunde haben. Welche Möglichkeiten gibt es, mit diesen Sorgen und der Unsicherheit, dass der Krebs zurückkehren könnte, umzugehen und trotzdem zufrieden zu leben?

In dieser Veranstaltung geht der Psychologe der Berliner Krebsgesellschaft auf all diese Fragen ein. Im gemeinsamen Gespräch können auch individuelle Fragen gestellt werden.

Referent Oliver Özöncel, Dipl. Psychologe der Berliner Krebsgesellschaft, Psychoonkologische Beratung

Kosten Spende erbeten

Anmeldung Telefonische Anmeldung erbeten unter: 030 416 48 42

Internet selbsthilfzentrum@unionhilfswerk.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

#### Veranstaltungen

**14. November 2018 17 - 19 Uhr**

Vortrag

### Medizinische Rehabilitation bei Krebs

Berliner Krebsgesellschaft, Raum 212, Robert-Koch-Platz 7, 10115 Berlin

Veranstalter Berliner Krebsgesellschaft

Referentin Susanne Brandis

Anmeldung 030 283 24 00 oder info@berliner-krebsgesellschaft.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

#### Veranstaltungen

**15. November 2018 16.00 Uhr bis 18.00 Uhr**

### Themennachmittag: Schwerbehindertenrecht

Der Pflegestützpunkt Spandau – Rohrdamm informiert

SBK-Gesundheitswelten, Rohrdamm 83, 13629 Berlin – Spandau/Siemensstadt

Wann erhalte ich einen Schwerbehindertenausweis?

Welche Vorteile habe ich davon?

Wer hilft mir die Treppen im Hausflur zu überwinden?

Wann darf ich einen Sonderfahrdienst nutzen?

Herr Schrader, vom Landesamt für Gesundheit und Soziales, wird darüber informieren, welche

Voraussetzungen für den Erhalt eines Schwerbehindertenausweises gegeben sein müssen und welche Nachteilsausgleiche dann zur Verfügung stehen.

Die Veranstaltung ist kostenfrei.

Referent Herr Eckhard Schrader

Anmeldung Anmeldung: bis zum 09.11.2018 im Pflegestützpunkt Spandau-Siemensstadt

Tel 030 257949 281

Mail pflegestuetspunkt-siemensstadt@sbk.org

» [Inhaltsverzeichnis](#)

#### Veranstaltungen

**15. November 2018 14.30 - 16.30 Uhr**

### Schlaganfälle verhindern – wir in Neukölln handeln gemeinsam!

in Kooperation mit dem Bezirksamt Neukölln, Jugend und Gesundheit, Abtlg. Gesundheitsförderung und Prävention

Stadtteilzentrum Neukölln Süd, Lipschitzallee 80

Schlaganfall verändert Leben:

- das Krankheitsbild mit seinen Auswirkungen verstehen!
- Bedarfsgerechte Schlaganfallberatung in Neukölln: der Service Punkt Schlaganfall im Gesundheitsamt Neukölln stellt seine Unterstützungsangebote vor!
- Geschäfts- und Rechtsfähigkeit nach Schlaganfall: Betreuungsverfügung- und Vorsorgevollmacht.

Leitung Frau Knispel, Schlaganfall Allianz e.V.,

Frau Reitgassl, Beratungsstelle für Menschen mit Behinderung, Krebs und Aids  
Frau Künzel, Betreuungsverein Neukölln e.V.

Anmeldung im SHZ unter 681 60 64  
Mail info@selbsthilfe-neukoeln.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Veranstaltungen

**17. November 2018 11:00 bis 17:00 Uhr**

Tagesworkshop für Alleinerziehende

### **Konflikte souveräner meistern – lustvoll streiten**

Verband alleinerziehender Mütter und Väter - Landesverband Berlin e.V. | Seelingstraße 13 | 14059 Berlin  
Veranstalter: Verband alleinerziehender Mütter und Väter - Landesverband Berlin e.V.

Sie haben einiges versucht: Ihren Gesprächsbedarf angemeldet! In Ich-Botschaften geredet! Ihre Gefühle und Bedürfnisse benannt statt die „Du-immer“-Maschinerie blind abzufeuern. Doch das alte Unwohlsein ist sofort zurück bei dem Gedanken an die Lösung Ihres aktuellen Konflikts?! Im Auge des Streits geht es gefühlt meist um alles, ums Überleben. Streiten ist eine Kulturtechnik – und doch fühlen wir uns oft nicht gut genug darauf vorbereitet. In diesem Streitseminar steht die Streitpraxis im Vordergrund: Spielerisch werden wir das eigene Streitrepertoire erweitern und so die Angst vor dem Streit(en) reduzieren. Jede und jeder wird die Möglichkeit haben, einen persönlichen Konflikt vorzustellen und Feedback zu erhalten. Im Rahmen von Rollenspielen zu zweit oder in größeren Gruppen werden wir Konflikte auf verschiedene Weise austragen und unsere Haltung zum Streiten schärfen: Das Streiten aktiv üben!

Referentin Claudia Wagner, systemische Therapeutin

Mit Kinderbetreuung

Kosten 30,00 EUR, für Mitglieder 20,00 EUR

Anmeldung bis zum 09.11.2018 in der Geschäftsstelle Tel 030 851 51 20

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Veranstaltungen

**17. November 2018 10.00 - 16.00 Uhr**

### **Gemeinsam Verantwortung übernehmen - Leadership in Selbsthilfegruppen und Organisationen**

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

Viele Selbsthilfegruppen, -verbände und -organisationen berichten von Schwierigkeiten, neue Mitglieder zu gewinnen, diese zu halten, für Aufgaben zu aktivieren und Regelmäßigkeit herzustellen. Nicht selten kommen Selbsthilfe-Aktive an die Grenzen ihrer Kräfte. Hat die Selbsthilfe ein Problem mit der Übernahme von Verantwortung und Verbindlichkeit?

Gleichzeitig entdecken junge Menschen im Format Selbsthilfe mit viel Interesse eine Möglichkeit gemeinsamer Selbstorganisation ohne festgeschriebene Hierarchie. Geteilte Verantwortung für das, was im eigenen und kollektiven Interesse liegt, klingt in ihren Ohren hoch attraktiv. Wird der ursprüngliche Kern der Selbsthilfeidee von einer neuen Generation zurzeit neu entdeckt? Verändern sich etablierte - eher feste - Leitungsstrukturen hin zu einer neuen – flexibleren und intuitiveren - Form der Verantwortungsübernahme und Führung (Leadership)?

In dieser Fortbildung wollen wir u.a. folgende Fragen beleuchten:

- Wie wird Verantwortung in Selbsthilfegruppen- und Organisationen übernommen?
- Welches Verständnis von Verantwortungsübernahme (Leadership) haben wir in unserer Selbsthilfegruppe- / Organisation?
- Ist kollektives, selbstorganisiertes Arbeiten mit gemeinsam verantworteter Führung überhaupt möglich? Was braucht es dafür?
- Welche Strukturen und Haltung braucht die Selbsthilfe, damit Menschen mitmachen wollen?
- Was stärkt / schwächt die Lebensenergie in unser Gruppe / Organisation?

Die Fortbildung richtet sich an Menschen aus Selbsthilfegruppen- und Organisationen, die bereit sind, über bestehende Strukturen und gewünschte Veränderungen nachzudenken.

Hilfreich ist dabei sicherlich, wenn sich jeweils (mind.) 2 Personen aus einer Gruppe / Organisation als Team anmelden (ggf. jünger & älter).

Leitung Franziska Leers, Birgit Sowade

Kosten 6 €

## Veranstaltungen

**19. November 2018 18.00 – 20.00 Uhr****Atemtherapie – Atem als Ressource nutzen**

Selbsthilfezentrum Eigeninitiative, Genossenschaftsstraße 70, 12489 Berlin-Adlershof

Veranstalter Selbsthilfezentrum Eigeninitiative Köpenick

Unser Atem ist eine Heilkraft die uns jederzeit und an jedem Ort unmittelbar zur Verfügung steht. Wir können mit einem verbesserten Atembewusstsein positiv auf unser Wohlbefinden einwirken, Spannungen schneller abbauen und gelassener auf berufliche und private Herausforderungen reagieren. Atemtherapie unterstützt in besonderer Weise die Selbstregulationsfähigkeiten des Körpers. Die Atemtherapeutin Gertrud Kutscher leitet Sie zu einfachen Atem- und Körperübungen an die Ihren Atem anregen, den freien Fluss Ihres Atems unterstützen, seine Kraft fördern und dabei Ihre innere Körperlandschaft entspannen.

Kosten 2 EUR | ermäßigt 1 EUR

Tel 030 – 631 09 85

Mail eigeninitiative@ajb-berlin.de

## Veranstaltungen

**19. November 2017 15.00 - 18.00 Uhr****Selbsthilfe und Autonomie – Autonomie der Selbsthilfe**

Ort SEKIS | Bismarckstr.101 | 10625 Berlin

Veranstalter SEKIS

Wahrung von Selbstbestimmung und Vermeidung von Interessenskonflikten Die gemeinschaftliche Selbsthilfe in Selbsthilfegruppen, Selbsthilfeorganisationen ebenso wie die professionelle Selbsthilfeunterstützung in Selbsthilfe-Kontaktstellen haben in den letzten Jahren große Anerkennung für ihre Arbeit erfahren. Die damit einhergehende Zunahme an Aufgaben und ihre stärkere Einbindung in Gremien der gesundheitlichen oder sozialen Versorgung stellt die Selbsthilfe aber auch vor große Herausforderungen an ihre Organisation und Ausstattung. Um die vielfältigen Aufgaben realisieren zu können, sind finanzielle Mittel erforderlich, die nicht immer ausreichend verfügbar sind. Neben Mitgliedsbeiträgen und Fördermitteln von der öffentlichen Hand und von den Krankenkassen werden zum Teil auch Spenden und Sponsoringmittel eingeworben.

Die Förderung der Selbsthilfe durch Wirtschaftsunternehmen – insbesondere von Arzneimittel- und Medizinprodukte-Unternehmen sowie Hilfsmittelherstellern – werden im Feld der Selbsthilfe und auch darüber hinaus öffentlich diskutiert. Liegt eine große Nähe zwischen dem Krankheitsbild einer Selbsthilfegruppe oder -organisation und den Produkten eines fördernden Unternehmens vor, wird die Gefahr einer unerwünschten Einflussnahme durch das fördernde Unternehmen auf die Meinungsbildung und auf die Informationsmedien der Selbsthilfe gesehen: Es können Interessenskonflikte entstehen. Die Selbsthilfe ist deshalb gefordert, die Annahme solcher Gelder sorgfältig zu prüfen, transparent zu behandeln und eventuell auch abzulehnen.

Leitung Ursula Helms –

Stellv. Sprecherin der Patientenvertretung im Gemeinsamen Bundesausschuss

Kosten keine

Anmeldung Tel 030 890 285 31 | Mail sekis@sekis-berlin.de

## Veranstaltungen

**19. November 2018 19.00 – 21.00 Uhr**

Lesung und Gespräch zu einer ‚Redeflussstörung‘

**Chronologie einer beschränkten Einschränkung: Stottern – Schreiben – Sprechen**

Ort SEKIS | Bismarckstr.101 | 10625 Berlin

Der amerikanische Patholinguist Oliver Bloodstein hat Stottern einmal als den „großen weißen Wal der Sprechstörungen“ bezeichnet. Mysteriös und nicht zu fassen erscheint es bis heute, denn zu seinen Ursachen gibt es lediglich gut begründete wissenschaftliche Annahmen, aber noch keine Gewissheiten. Stotternde Menschen sind ungeachtet dessen regelmäßig mit Vorurteilen konfrontiert, die ihre

Redeunflüssigkeit auf mangelnde Intelligenz oder psychische Probleme zurückführen. Die Auseinandersetzung mit beidem, mit der Redeunflüssigkeit selbst wie mit der Stigmatisierung, prägt ihr Leben. Vom Stottern literarisch zu erzählen, das bietet vor diesem Hintergrund die Möglichkeit, etwas vom Denken, vom Fühlen, vom Hier und Jetzt im Leben eines stotternden Menschen nachvollziehbar werden zu lassen. Der Literaturwissenschaftler Dr. Filippo Smerilli wird aus einem literarischen Text zum Stottern lesen, anschließend einige Informationen und Erläuterungen anbieten sowie abschließend zu einem Gespräch über den Umgang mit dieser Kommunikationsbeeinträchtigung einladen. Er ist als selbst Betroffener seit mehreren Jahren in der Berliner Selbsthilfe zum Stottern aktiv und seit 2018 Mitarbeiter in der Beratungsstelle SPRECHRAUM.

Kosten            Eintritt: frei  
Telefon           030 - 890 285 38  
E-Mail             selbsthilfe@sekis-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Veranstaltungen

### 20. November 2018 10:30 – 12:30 Uhr

Infoveranstaltung im Rahmen der Themenwoche Frauen

#### **Frauen im Alter – von den Abenteuern des Älterwerdens**

"Nichts macht schneller alt, als der immer vorschwebende Gedanke, dass man älter wird."

Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum Reinickendorf, Eichhorster Weg 32, 13435 Berlin

Die Reise ins Alter lässt sich nicht aufhalten, aber die Vorfreude auf das, was noch kommen kann, sollte größer sein als die Angst vor dem Unbekannten. Die Umbruchsituation des Älterwerdens stößt eine Suche nach neuen Orten an, sie kann dem Leben eine neue Richtung geben und Gewohnheiten beiseite fegen. Viele Frauen entwickeln in dieser Lebensphase das Bedürfnis zu überprüfen, wie sie geworden sind und begeben sich auf eine innere Reise der Vergangenheitsbewältigung mit den Themen: Meine Rolle als Frau, mein Verhältnis zu meinen Kindern, zu Männern... Es stellt sich die Frage: Wie bleibt "frau" jung, während "frau" älter wird?

Über all dies wollen wir miteinander ins Gespräch kommen und Denkanstöße bekommen und auch geben.

Referentin       Dagmar Fleischer  
Kosten           Spende erbeten  
Anmeldung      Telefonische Anmeldung erbeten unter: 416 48 42  
Mail              selbsthilfezentrum@unionhilfswerk.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Veranstaltungen

### 26. November 2018 9.00 Uhr – 16.00 Uhr

#### **Wachsende Stadt – Gesunde Stadt: Alterung und Zuwanderung in Berlin**

Öffentliche Landesgesundheitskonferenz 2018

Tagungswerk Jerusalemkirche | Lindenstraße 85 | 10969 Berlin

Veranstalter: Landesgesundheitskonferenz Berlin

Das Wachstum Berlins berührt viele Facetten unseres alltäglichen Lebens, wirft aber auch große strukturelle Fragen auf. Die Landesgesundheitskonferenz (LGK) wird sich in diesem Jahr wie auch in den Folgejahren dem Motto „Wachsende Stadt – Gesunde Stadt“ widmen. Dabei hat sich die LGK zum Ziel gesetzt, gesundheitspolitische Empfehlungen und Umsetzungsstrategien zu entwickeln, die ein lebenswertes und gesundes Berlin für alle Bürgerinnen und Bürger ermöglichen. Die Berliner Bevölkerung wird in den kommenden Jahren spürbar anwachsen. Ursache dafür sind vor allem zwei zentrale Trends: einerseits die Zuwanderung von Menschen aus dem Ausland, hierbei handelt es sich oft um junge Familien mit Kindern. Andererseits steigt, bedingt durch den demografischen Wandel, die Zahl älterer Menschen weiter an. Insbesondere der Anteil Hochaltriger wird im Jahr 2030 deutlich höher sein als heute. Diese Veränderungen betreffen ganz Berlin, wirken sich in den einzelnen Berliner Bezirken und Quartieren jedoch sehr unterschiedlich aus. Wissenschaft und Gesundheitsberichterstattung zeigen, dass dieses Wachstum der Stadt große Veränderungen auch in den Bereichen Versorgung, Prävention und Gesundheitsförderung sowie Pflege mit sich bringt. Wir als Senatsverwaltung, wie auch viele weitere Akteure, haben bereits Konzepte entwickelt, die diesen Entwicklungen begegnen. Mit dem Schwerpunkt „Wachsende Stadt – Gesunde Stadt“ möchte die LGK eine ganzheitlich angelegte, ressortübergreifende Verständigung zu den

benannten Herausforderungen Berlins vorantreiben und einen Beitrag zur Verbesserung der gesundheitlichen Situation aller Berlinerinnen und Berliner leisten.

Auf der 15. öffentlichen Landesgesundheitskonferenz möchten wir uns gemeinsam mit Ihnen folgenden Fragen widmen:

Welche zentralen gesundheitlichen und sozialen Veränderungen ergeben sich aus dem Wachstum der Stadt?

Wie erleben zugewanderte und ältere Menschen die Situation? Was bedeutet der demografische Wandel für die Aus- und Weiterbildung in den Gesundheitsberufen?

Und welche gesundheitsbezogenen Strategien gilt es zukünftig umzusetzen, damit besonders Menschen in schwierigen sozialen und gesundheitlichen Lagen vom Wachstum der Stadt profitieren können?

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Veranstaltungen

**28. November 2018 10.00 Uhr**

### **Ist weniger mehr oder gar nichts immer noch am besten?**

Abstinenzorientierung in der Behandlung von Alkoholabhängigkeit - 19. Jahrestagung

salus klinik Lindow | Straße nach Gühlen 10 | 16835 Lindow

Gegenwärtig wird das Abstinenzparadigma der Suchtbehandlung in Fachkreisen mal wieder heftig in Frage gestellt. Wir möchten daher mit Ihnen im Anschluss an zwei Impulsreferate offen darüber diskutieren, warum wir an der Abstinenz in der Behandlung von Alkoholabhängigen festhalten, gleichzeitig aber zieloffene Angebote für Menschen mit riskantem oder schädlichem Alkoholkonsum für geboten halten. Sie sind herzlich zu dieser Diskussion eingeladen!

Mehr Informationen finden Sie hier: <https://www.salus->

[kliniken.de/fileadmin/contents/Kliniken/Lindow/Downloads/Jahrestagungen/salus\\_Jahrestagung\\_2018\\_fina.pdf](https://www.salus-kliniken.de/fileadmin/contents/Kliniken/Lindow/Downloads/Jahrestagungen/salus_Jahrestagung_2018_fina.pdf)

Anmeldung Prof. Dr. J. Lindenmeyer | Direktor |

salus klinik Lindow | Straße nach Gühlen 10 | 16835 Lindow

Tel 033933 / 88-110

Mail

paeplow@salus-lindow.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Veranstaltungen

**30. November 2018 10:30 – 16:00 Uhr**

### **Dem Tag mehr Stunden geben**

Workshop zum Zeitmanagement für die Selbsthilfe

BFS-Konferenzzentrum, Centre Monbijou in Berlin | Oranienburger Str. 13 – 14 | 10178 Berlin

Veranstalter Landesvereinigung Selbsthilfe e.V.

Wir sind den ganzen Tag aktiv und trotzdem fragen wir uns immer wieder, ob es an uns liegt, dass die Aufgaben und die zur Verfügung stehende Zeit nicht ausreichen, um alles zu machen, was wichtig und unaufschiebbar ist – das was für uns Wesentlich ist. Es gelingt uns auch immer wieder, durch persönliches Engagement den Ausgleich zu schaffen, aber machen wir dann nicht etwas falsch? Wir sollten unser Zeitmanagement verbessern und uns fragen, ob wir die richtigen Arbeitstechniken verwenden: am Anfang steht die Identifikation von Zeit-, Energie- und Kostenfressersituationen, die uns an der Arbeit hindern. Danach werden Methoden des Zeitmanagements vorgestellt: Zieldefinition, Prioritätensetzung, Planungsmethoden und die klassischen Methoden wie Alpenmethode, Pareto- und Eisenhower-Prinzip. Anhand konkreter Beispiele der Teilnehmer/Innen werden die verschiedenen Methoden auf die Anwendbarkeit in der Selbsthilfe diskutiert.

Der Veranstaltungsort ist für Rollstuhlfahrer barrierefrei. Die Veranstaltung wird mit Schriftdolmetschern begleitet.

Referentin Christiane Keller-Zimmermann

Hinweis zum Angebot: Die Beratungs- und Qualifizierungsleistungen der LV Selbsthilfe sind für die teilnehmenden Vereine und Gruppen kostenfrei. Das Projekt ist offen für Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus Brandenburg.

Anmeldung Um Anmeldung wird gebeten: [info@lv-selbsthilfe-berlin.de](mailto:info@lv-selbsthilfe-berlin.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

05. Dezember 2018 18 Uhr

## Wenn der Beckenboden Probleme macht – Workshop mit praktischen Übungen

Workshop im FFGZ

FFGZ - Bamberger Str. 51 | 10777 Berlin-Schöneberg

Veranstalter Feministisches FrauenGesundheitsZentrum e.V.

Der Beckenboden stabilisiert die inneren Organe des Bauchraums (Blase, Darm und Gebärmutter), stärkt das Körpergefühl, verbessert die Körperhaltung und die Sexualität. Ein funktionierender Beckenboden ist der beste Schutz vor Blasenschwäche und anderen Senkungsbeschwerden. Diese nehmen inzwischen zu bzw. werden immer häufiger operiert. Viele davon auch schon zum zweiten Mal, weil der erste Eingriff nicht dauerhaft erfolgreich war. Dazu die Website einer Schönheitsklinik: "In der Tat sagen Experten, dass mehr als 50% der Frauen sich einem Eingriff unterziehen müssen, um Probleme im Beckenboden zu korrigieren." Oft werden dabei Vaginalnetze eingesetzt. Die OP-Technik basiert auf Kunststoffnetzen (Meshes), die in das Beckenbodengewebe einwachsen, die inneren Organe wieder an ihre ursprüngliche Position heben und auch dort halten sollen. Der Beckenboden ist wieder stabil.

Leider oft nicht für lange! Häufig kommt es zu so genannten Implantat-Erosionen – dabei durchstößt das Netz die vaginale Schleimhaut. Schmerzen beim Sex, allgemeine Schmerzen, Infektionen, Blutungen, Organperforationen und Störungen der Blasenentleerung sind mögliche Folge. Das Netz kann sich auch zusammenziehen und das hat eine Verkürzung oder Verengung der Vagina zur Folge. Weltweit verklagen derzeit mehr als 100.000 Frauen die Hersteller der Netze. Etliche Länder wie z.B. Australien haben die Netze verboten und sich bei den Frauen für die entstandenen Leiden entschuldigt (!!!): „Im Namen der Regierung von Australien möchte ich all den Frauen, die durch Netzimplantate unter Qualen und Schmerzen leiden, unser Bedauern ausdrücken“, sagte Gesundheitsminister Greg Hunt dem Sender ABC. Es handele sich um ein seit Jahrzehnten bekanntes Problem, welches die jetzige Regierung anerkenne und angehe. Wir finden das nachahmenswert! Damit es aber erst gar nicht so weit kommt, empfehlen wir, dafür zu sorgen, dass der Beckenboden kräftig und elastisch bleibt.

Tel 030 213 95 97

Mail [info@ffgz.de](mailto:info@ffgz.de)

Internet [www.ffgz.de](http://www.ffgz.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

12. Dezember 2018 17.00 – 19.00 Uhr

Vortrag

## Neue Therapieansätze in der tumorassoziierten Fatigue

Berliner Krebsgesellschaft, Raum 212, Robert-Koch-Platz 7, 10115 Berlin

Veranstalter Berliner Krebsgesellschaft

Referentin PD Dr. Anne Letsch

Anmeldung (030) 283 24 00 oder [info@berliner-krebsgesellschaft.de](mailto:info@berliner-krebsgesellschaft.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](mailto: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](mailto:sekis@sekis-berlin.de)  
[www.sekis.de](http://www.sekis.de)