

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

## **Inhaltsverzeichnis**

SELBSTHILFE	3
Junge Selbsthilfe	3
Zeit für mich	3
Entdecke das Leben ohne Einsamkeit!	4
Gemeinsam statt einsam in Lichtenberg	4
stabil - Gemeinsam Freizeit gestalten	4
Du gehst nicht allein! Moderne CED Selbsthilfegruppe mit ganz viel Herz	4
Epilepsie Selbsthilfegruppe Lichtenberg	5
Deutsche Huntington-Hilfe Berlin-Brandenburg e.V.	5
Psoriasis Selbsthilfegruppe Berlin	5
Adipositas-Selbsthilfegruppe	6
Rheuma-Stammtisch	6
Stammtisch für junge Menschen mit Rheuma	6
Selbsthilfegruppe Polyneuropathie	6
Parkinson	6
Brustkrebs – Gruppe in Neukölln in Gründung	7
Menschen mit Krebserkrankungen in Lichtenberg	7
Gruppe Post COVID Neukölln	7
Post COVID in Schöneberg	8
Long/Post COVID in Hohenschönhausen	8
Prokrastination - Verschiebestörung, Online-Gruppe	8
Hochsensibilität	8
Angehörige psychisch Kranker - Neue Gruppe in Gründung	9
Elterngruppe - Legasthenie und Dyskalkulie	9
Eltern von autistischen Kindern und Jugendlichen	9
Gesprächsgruppe für pflegende Angehörige in Gründung	10
Diskriminierung aufgrund ethnischer Herkunft	10
Gruppe für arabisch-sprachige Familien mit Kindern mit Behinderung	10
Offener Kreativ-Treff für junge Erwachsene mit Angst und Depression	10
Tiertrauer	10
Trauer-Selbsthilfegruppe	11
Zwanglos – Selbsthilfegruppe für Menschen mit Zwangsstörung	11
Mama und die Gewittertage	11
Verlassene Kinder – Kinder, deren Eltern den Kontakt zu ihnen abgebrochen haben	12
Gewalt in der Kindheit und Kontaktabbruch zu den Eltern	12
Schluss mit der Familie! Kontaktabbruch mit der Familie	12
Verlassene Kinder – Kinder, deren Eltern den Kontakt zu ihnen abgebrochen haben	13
Ungewollt kinderlos – Gruppe von und für Männer	13
Angst, Angst, immer wieder Angst und (k)ein Ende in Sicht?	13
Unterstützung gesucht für den Offenen Treff bei Angst und Depression	13
Soziale Phobie für Menschen zwischen 20-40 Jahren	14
Digitale Selbsthilfegruppe Depression	14
Offener Treff für junge Menschen mit Depression	15

Raus aus der Depression - Wege zu mehr Leichtigkeit	15
Selbsthilfegruppe für russischsprachige Frauen mit Depressionen	15
Wege aus der Depression – Engelskreise statt Teufelskreise	15
beyond_therapy	15
Trauma KPBS – Komplexe Posttraumatische Belastungsstörung	16
Selbsthilfegruppe Spielfrei	16
Next Step - Junge Sucht-Selbsthilfe	16
Cannabisfrei	17
Wurzeln schlagen - Illegale Suchtmittel	17
Fit trotz Bewegungseinschränkungen	17
BERATUNG DER SELBSTHILFE FÜR DIE SELBSTHILFE	17
Die Sozialberatung bei SEKIS	17
Antragsunterlagen zur Förderung durch die Krankenkassen 2024	18
PROJEKTE	18
KOMMIT - Online-Umfrage des Aktionsbündnisses Seelische Gesundheit	18
MUT-TOUR 2024 sucht Teilnehmende – Gemeinsam	18
Berliner Ratschlag für Demokratie	19
Web-Meeting-Plattform - Das Beratungsangebot der LV Selbsthilfe	20
Politische Fitness für Organisationen	20
Aufbau einer Selbsthilfe-Video-Community bei YouTube	20
Interview-Partner.innen zum Thema Krankenhausaufenthalte gesucht	20
PATIENTENINTERESSEN	21
20 Jahre Patientenbeteiligung	21
Bundesärztekammer plädiert für mehr Patientenbeteiligung	21
Orphanet ein Wissensfundus zu seltenen Erkrankungen	22
Digitale Gesundheitsanwendungen - DiGA - erste Auswertungen der BARMER	22
Long-COVID Vernetzungsstelle	23
DIGITALISIERUNG	23
Elektronische Patientenakte soll vorerst ohne zentrale Funktionen kommen	23
Digitale Bürgerbeteiligung	23
Impulspapier: Offene Daten für alle	24
Der Digitalisierung des Gesundheitswesens fehlt die Patientenperspektive	24
PUBLIKATIONEN	25
Nachbarschaftskasse, Stadtteilbudget oder Quartiersfonds	25
Öffentlichkeitsarbeit – Ein Werkzeugkoffer für kleine Organisationen	25
Kommunale Bürgerräte organisieren	25
FORTBILDUNG FÜR DIE SELBSTHILFE	26
Das Fortbildungsprogramm 2024	26
Sichtbar und Präsent! Kreative Printmedien & Co für die Öffentlichkeitsarbeit von Selbsthilfe-Gruppen	26
Dienstag, 05. März   18 - 21 Uhr	26
Supervision für Mitglieder von Selbsthilfe-Gruppen - Unterstützung bei Problemen	27
Montag, 11. März 18 – 21 Uhr	27
Wie steht es um unsere Selbsthilfe-Gruppe? Handwerkszeug zur Gruppeninventur	27
Samstag, 16. März   11 – 17 Uhr	27
Gruppen-Phasen in Selbsthilfe-Gruppen - Aktiv gestalten und umsetzen	28
Montag, 18. März   18 – 21 Uhr	28
Ready steady go! Gründungswerkstatt - Selbsthilfe-Gruppen planen, gründen, starten	28
Donnerstag, 21. März   18 – 21 Uhr	28
Die richtigen Worte finden - Feedback geben und annehmen können	29
Donnerstag, 11. April   18 - 21 Uhr	29
Wenn eine*r in die Krise kommt - Wie damit in der Selbsthilfe-Gruppe umgehen?	29
Montag, 15. April 2024   18 – 21 Uhr	29
Datenschutz für Selbsthilfe-Gruppen	30
Dienstag, 16. April 2024   18 -20 Uhr	30
Wie funktioniert Patient*innenbeteiligung im Gesundheitswesen?	30
Montag, 29. April 2024   18 - 20 Uhr	30
Integration neuer Gruppen-Teilnehmenden	31
Dienstag, 30. April 2024   18 - 21 Uhr	31
VERANSTALTUNGEN	31
04. März 2024 17.00 - 18.30 Uhr	31
Online-Veranstaltungsreihe: »Engagiert gegen Einsamkeit«	31

05. und 06. März 2024	Kongress "Armut und Gesundheit" - Sozial gerecht: Gesundheit – Umwelt – Klima	31 32
11. März 2024	16 - 18 Uhr	32
	Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und Betreuung	32
18. März 2024	18.00 - 20.00 Uhr	32
	Autistische Liebe - Lesung und Erfahrungsaustausch	32
19. März 2024	15.00 - 17.00 Uhr	32
	Vortragsreihe "Leben mit Diabetes"	32
27. März 2024	17:00 bis 18:30 Uhr	33
	Workshop Unsichtbare Behinderung	33
IMPRESSUM		33

## SELBSTHILFE

### Junge Selbsthilfe

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

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

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

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

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

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

Kontakt: Anne Saskia Schubert - Projektleitung Junge Selbsthilfe Berlin

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

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

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

Mail: [junge-selbsthilfe@sekis-berlin.de](mailto:junge-selbsthilfe@sekis-berlin.de)

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

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

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

### Zeit für mich

Wie wäre es, mit einfachen Methoden (Life Hacks) selbst für dein Wohlbefinden zu sorgen?

Wie wäre es, störende Glaubenssätze aus deinem Unterbewusstsein zu löschen?

Wie wäre es, alte blockierende Emotionen und Traumata loslassen zu können?

Störungen im Wohlbefinden werden häufig durch unbewusste Glaubenssätze und Blockaden im Energiekreislauf des Körpers verursacht. Bleiben diese Blockierungen lange bestehen, kann das sogar zu Erkrankungen führen. Um sie aufzulösen, haben sich im Wissen vieler Völker Rituale und Erkenntnisse erhalten - eine wirksame Ergänzung zu unserem Wissen. Sie helfen innerlich aufzuräumen, damit deine Lebensenergie wieder frei fließen kann. Dann macht Leben wieder Spaß. Und mit Freude, Zuversicht und Vertrauen lässt sich alles meistern. Bist du bereit für neue Wege?

Termin: Jeden Freitag, 17 Uhr

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

Kontakt: [selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de](mailto:selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de)

Telefon: 030 55491892

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Gruppe in Gründung

## Entdecke das Leben ohne Einsamkeit!

Termin: **Freitag, 10:00 - 11:30 Uhr**

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

Einsamkeit kann viele Ursachen und Facetten haben – Unsicherheit, geringes Selbstbewusstsein, innere Leere, das Fehlen und Wegbrechen von sozialen Kontakten im Verlauf des Lebens und vieles mehr. Doch unsere Gruppe ist hier, um dir zu helfen, aus dieser Isolation auszubrechen!

Unsere Selbsthilfegruppe richtet sich an Menschen zwischen 20 und 50 Jahren, die das Gefühl haben, nicht gewollt zu sein, von anderen gemieden zu werden oder einfach unter der Last der Einsamkeit leiden. Wir bieten dir einen sicheren Ort, um Gleichgesinnte zu treffen, Lebensstrategien zu teilen und neue Wege zu entdecken, wie du dein Leben erfüllter gestalten kannst.

Gemeinsam wollen wir die Quelle der Langeweile bekämpfen, die innere Unruhe und Leere überwinden und dein Selbstbewusstsein stärken. Du bist nicht allein – schließe dich unserer Selbsthilfegruppe an und erlebe, wie Einsamkeit zu einem Relikt der Vergangenheit wird!

Komm zu unserer nächsten Sitzung und lass uns gemeinsam den Weg aus der Einsamkeit finden. Dein neues, erfülltes Leben wartet auf dich! Kontaktiere uns heute, um mehr zu erfahren und dich anzumelden. Du verdienst ein Leben ohne Einsamkeit!

Ort: KIS im Stadtteilzentrum Prenzlauer Berg, Fehrbelliner Str. 92, 10119 Berlin (KIS-Gruppenraum, 2. OG)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Gemeinsam statt einsam in Lichtenberg

Fühlen Sie sich oft allein und einsam?

Würden Sie sich gerne mit anderen Menschen, denen es ähnlich geht, treffen?

Einfach gemütlich zusammensitzen, reden, lachen, auf andere Gedanken kommen, vielleicht auch etwas gemeinsam unternehmen?

Trauen Sie sich und machen Sie den ersten Schritt zu mehr Lebensfreude. Sie sind nicht allein.

Termin: Jeden Mittwoch von 14 bis 16 Uhr

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

Kontakt: [selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de](mailto:selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de)

Telefon: 030 55491892

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## stabil - Gemeinsam Freizeit gestalten

Wir sind Menschen, die sich entschieden haben, gemeinsam als Gruppe, stärker, bewusster und mit mehr Freude durch's Leben zu gehen - stabil. Dies geht am besten zusammen.

In Gesprächsrunden, Freizeitgestaltungen, Hilfe bei Fragen sowie persönlicher und fachlicher Beratung. Angehörige, Partner, Menschen die Lust haben etwas gemeinsam zu erleben oder zu bewältigen, sind herzlich willkommen.

Besucht uns bei unseren Treffen, erlebt uns als Gemeinschaft, unseren Gesprächen und die daraus resultierende Stärke im Alltag. Wir helfen "stabil." zu werden und "stabil." zu bleiben.

Treffen? na klar!

**Jeden Freitag 16.00Uhr - 18.00Uhr**

Wo findet man uns?

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

Kontakt: E-Mail: [info@stabil-berlin.com](mailto:info@stabil-berlin.com)

Webseite: [www.stabil-berlin.com](http://www.stabil-berlin.com)

Telefon: André Liebe 0172/5604323

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Du gehst nicht allein! Moderne CED Selbsthilfegruppe mit ganz viel Herz

Leben mit Colitis Ulcerosa, Stroma oder PSC?

All das kann das Leben schon mal heftig auf den Kopf stellen.

Ungewissheit, Trauer, Scham und Ängste gehören oftmals dazu. Doch Schicksalsschläge verbinden.  
Melde dich gern bei uns, sei mutig- denn du gehst nicht allein.  
Wir sind eine junge Gruppe, die sich jeden ersten Montag im Monat um 19:30 Uhr trifft.  
Bei uns ist jede\*r willkommen- ganz nach dem Motto „alles kann nichts muss“  
Kontakt: [adi@dugehstnichtallein.com](mailto:adi@dugehstnichtallein.com)  
Wo: Selbsthilfe-Treffpunkt Friedrichshain - Boxhagenerstr. 89 - 10245 Berlin

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

### Epilepsie Selbsthilfegruppe Lichtenberg

Die SHG Epilepsie Lichtenberg soll erwachsenen Menschen mit Epilepsie einen Raum zum Austausch bieten. Gemeinsam mit anderen Menschen kannst du über die Höhen und Tiefen deiner Erfahrungen sprechen. Egal, ob du nach Antworten auf deine Fragen suchst, dich über Probleme austauschen möchtest oder einfach nur auf der Suche nach Gleichbetroffenen bist.

Termin: Jeden 1. Mittwoch im Monat, 18 Uhr  
Adresse: Kiezspinne FAS e.V., Schulze-Boysen-Str. 38, 10365 Berlin  
Kontakt: [shg.lichtenberg.as@gmail.com](mailto:shg.lichtenberg.as@gmail.com) oder [selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de](mailto:selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de)  
Telefon: 030 55491892  
Hinweis: Eine Anmeldung ist notwendig.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

### Deutsche Huntington-Hilfe Berlin-Brandenburg e.V.

Treffen der Selbsthilfegruppe mit Erfahrungsaustausch

**19. März 2024, 18.30 Uhr, Einlass ab 18:00 Uhr**

Ort: Café Thusnelda in der Heilandskirche, Thusnelda-Allee 1, 10555 Berlin-Tiergarten, U-Bhf. Turmstraße

Kontakt: Andreas Schmidt

Telefon: 601 51 37

E-Mail [a.schmidt@dhh-ev.de](mailto:a.schmidt@dhh-ev.de)

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

### Psoriasis Selbsthilfegruppe Berlin

Treffen: Dienstag, 5. März 2024, 19:00 Uhr

Wir unter uns - Erfahrungsaustausch in der Gruppe

Das Treffen im Familienzentrum des Pestalozzi-Fröbel-Hauses entfällt somit.

Kontakt: Marina Göritz, Telefon 0173 47 26 599, [magoeritz@googlemail.com](mailto:magoeritz@googlemail.com).

Andreas K. Walter, Telefon 030-854 12 51, [merlionla@yahoo.de](mailto:merlionla@yahoo.de).

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

Gruppe zu Essstörungen für junge Menschen In Gründung

### Essstörungen - ab 25 Jahre

Wir sind offen für jede Art von Essstörungen. Es finden sich gemischtgeschlechtlich Betroffene mit Anorexie oder Bulimie, die über Therapieerfahrung verfügen. Schön wäre es, wenn Du über ein wenig Lebenserfahrung verfügst und in einem Alter ab 25 bist, wenn Du bei uns mitmachen möchtest.

Wir empfangen Dich mit offenen Armen in unsere Selbsthilfegruppe, wo wir ohne Druck so sein können, wie wir sind - eben „authentisch“.

Wir wollen uns nicht zum Wetthungern anspornen oder Tricks austauschen.

Wir wollen gemeinsam versuchen, konstruktiv mit diesen psychosomatischen Krankheitsbildern der Essstörung umzugehen.

Wir möchten uns auf das Positive und unser Leben richten und gemeinsam nach Lösungsmöglichkeiten suchen.

Hier erfährst du Verständnis, Akzeptanz und Wertschätzung. Klingt das gut für dich? Dann melde Dich!

Ein Termin für die Treffen wird noch gemeinsam gesucht

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

Wo: Alt-Marzahn 59 A, 12685 Berlin  
Tel: 030 / 5425103  
Mail: [selbsthilfe@wuhletal.de](mailto:selbsthilfe@wuhletal.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

#### SELBSTHILFE

### Adipositas-Selbsthilfegruppe

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

Datum: Wöchentlich dienstags  
Uhrzeit: 16.00 – 17.30 Uhr  
Ort: Selbsthilfzentrum Neukölln-Süd Lipschitzallee 80, 12353 Berlin  
Anmeldung: Selbsthilfzentrum Neukölln-Süd Tel. 605 66 00,  
E-Mail: [kleibs.sued@sh-stzneukoelln.de](mailto:kleibs.sued@sh-stzneukoelln.de), [meifert@sh-stzneukoelln.de](mailto:meifert@sh-stzneukoelln.de)  
Gebühren: Gerne Gruppenspende

» [Inhaltsverzeichnis](#)

#### SELBSTHILFE

### Rheuma-Stammtisch

Menschen mit Rheuma treffen sich in offener und geselliger Atmosphäre beim Stammtisch der Rheuma-Liga Berlin.

Hier erhalten Sie Informationen von Betroffenen und der Rheuma-Liga. Gerne können Sie Ihre eigenen Erfahrungen und Ideen einbringen. Angehörige und Freunde sind herzlich willkommen.

Treffpunkt: Restaurant/Kneipe »Deichgraf«, Nordufer 10, 13352 Berlin-Wedding  
Termin: Jeden letzten Mittwoch im Monat ab 19 Uhr, außer im Dezember  
Kontakt: Soziale Beratung, Tel. 32 290 29 65  
[beratung@rheuma-liga-berlin.de](mailto:beratung@rheuma-liga-berlin.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

#### SELBSTHILFE

### Stammtisch für junge Menschen mit Rheuma

Sie sind jung und möchten sich mit anderen Betroffenen über Ihre Erkrankung austauschen? Vernetzen Sie sich in lockerer Atmosphäre mit anderen jungen Menschen. Die Rheuma-Liga Berlin unterstützt Sie dabei und freut sich auf Sie!

Kontakt: Soziale Beratung, Tel. 32 290 29 51  
[beratung@rheuma-liga-berlin.de](mailto:beratung@rheuma-liga-berlin.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

#### SELBSTHILFE

Gruppe in Gründung

### Selbsthilfegruppe Polyneuropathie

Polyneuropathie ist eine Nervenerkrankung, die sehr unterschiedliche Symptome haben kann. Diese Symptome sind nicht unbedingt gleichbleibend, sondern können variieren. Kennen Sie das auch? Haben Sie auch Polyneuropathie und möchten sich mit Anderen austauschen, erfahren wie sie damit leben und ihren Alltag gestalten? Dann werden Sie gerne Teil unserer Selbsthilfegruppe!

Adresse: Selbsthilfekontaktstelle Lichtenberg  
Horizont Hohenschönhausen - Ahrenshooper Str. 5, 13051 Berlin  
Termin: Online-Gruppe in Gründung; Termin wird gemeinsam gefunden  
Kontakt: Tel. 030 962 10 33, E-Mail: [info@selbsthilfe-lichtenberg.de](mailto:info@selbsthilfe-lichtenberg.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

#### SELBSTHILFE

### Parkinson

Wir wollen miteinander reden, lernen, weinen, lachen, feiern und uns kreativ ausdrücken (durch Malen, Schreiben, Filmen), damit wir unserem ungebetenem ständigen Begleiter nicht ohnmächtig, sondern optimistisch und selbstbewusst begegnen können. Frei nach dem Motto: Es gibt nichts Gutes außer man tut es.

Wann: monatlich, am zweiten Donnerstag und monatlich, am vierten Donnerstag  
Uhrzeit: 11:00 bis 13:00 Uhr  
Ort: Selbsthilfekontaktstelle Zehlendorf – [Villa Mittelhof](#) – Königstraße 42 – 43 – 14163 Berlin  
Info: [selbsthilfe@mittelhof.org](mailto:selbsthilfe@mittelhof.org) oder Tel. (030) 80 19 75 14  
Kosten: 1,50 € pro Termin  
Anmeldung: erforderlich

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

### **Brustkrebs – Gruppe in Neukölln in Gründung**

Nach der Diagnose, den ersten Therapieschritten und Nebenwirkungen in den Alltag zurückzufinden, ist eine Herausforderung. Wir wollen uns gegenseitig auf unserem eigenen Weg unterstützen. Als Frauen\*, als Eltern, als Berufstätige etc.

In der Gruppe können wir offen über unsere Ängste und Sorgen sprechen und unsere Erfahrungen, Perspektiven und Hoffnungen miteinander teilen.

Termin: Ein Termin wird mit den Interessentinnen festgelegt  
Ort: Selbsthilfezentrum Neukölln-Nord, Wilhelm-Busch-Straße 12, 12043 Berlin  
Anmeldung: Tel 030 - 681 60 64,  
E-Mail: [schellenberg@sh-stzneukoelln.de](mailto:schellenberg@sh-stzneukoelln.de)  
Gebühren: 1 € - 0,50€

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

Gruppe in Gründung

### **Menschen mit Krebserkrankungen in Lichtenberg**

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

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

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

Termin: 1. Donnerstag im Monat, 11 Uhr  
Adresse: Kiezspinne FAS e.V., Schulze-Boysen-Str. 38, 10365 Berlin  
Kontakt: [selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de](mailto:selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de)  
Telefon: 030 55491892

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

### **Gruppe Post COVID Neukölln**

Erfahrungsaustausch für Betroffene

Weitere Teilnehmer und Teilnehmerinnen für die Gründung der Selbsthilfegruppe gesucht.

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

Ort: Selbsthilfezentrum Neukölln-Nord Haus der Vielfalt, Wilhelm-Busch-Straße 12, 12043 Berlin  
Anmeldung: Tel 030 - 681 60 64 oder E-Mail: [schellenberg@sh-stzneukoelln.de](mailto:schellenberg@sh-stzneukoelln.de)  
Gebühren: 1€ pro Person pro Treffen Spende

## SELBSTHILFE

Gruppengründung

## Post COVID in Schöneberg

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

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

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

Anmeldung: [postcovid.selbsthilfe.berlinsued@gmail.com](mailto:postcovid.selbsthilfe.berlinsued@gmail.com)

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

Tel: (030) 85 99 51 -330

[selbsthilfe@nbhs.de](mailto:selbsthilfe@nbhs.de)

<http://www.nbhs.de>

» Inhaltsverzeichnis

## SELBSTHILFE

## Long/Post COVID in Hohenschönhausen

Die Selbsthilfekontaktstelle Lichtenberg Horizont Hohenschönhausen

Es ist nicht einfach, Long Covid zu erkennen. Die Symptome können sehr unterschiedlich sein: Erschöpfung, Gedächtnis- und Konzentrationsprobleme, Schlafstörungen, Husten, Muskelschwäche, Sprachstörungen.

Bislang lässt sich kein einheitliches Krankheitsbild abgrenzen. Bist du betroffen? Schließe dich einer Selbsthilfe an und tausche dich mit Gleichbetroffenen aus.

Wo: online

Angebot: der Selbsthilfekontaktstelle Lichtenberg Kiezspinne

Wann: Neugründung! Termin wird noch bekannt gegeben.

Kontakt: [info@selbsthilfe-lichtenberg.de](mailto:info@selbsthilfe-lichtenberg.de)

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

» Inhaltsverzeichnis

## SELBSTHILFE

Selbsthilfegruppe in Zehlendorf

## Prokrastination - Verschiebestörung, Online-Gruppe

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

Wann: wöchentlich, Mittwoch 19:00 bis 21:00 Uhr

Ort: Selbsthilfekontaktstelle Steglitz Zehlendorf im Mittelhof, Königstr. 42

Anmeldung: erforderlich unter [selbsthilfe@mittelhof.org](mailto:selbsthilfe@mittelhof.org) oder Tel. (030) 80 19 75 14

Leitung: C. Bartning

Kosten: kostenlos

» Inhaltsverzeichnis

## SELBSTHILFE

## Hochsensibilität

Manche Menschen reagieren besonders intensiv auf die täglichen, unzähligen Reize im Alltag der Großstadt. Sie sind schnell überfordert und haben eine niedrigere Reizschwelle, vielleicht auch schwächere Filter, stärkere Antennen.

Sie empfinden intensiver – im Hören, Riechen, Schmecken und Fühlen. Zwischenmenschliche Spannungen sind für sie genauso schwer auszuhalten wie lautes, geselliges Beisammensein. Sie sind lieber in Stille oder ruhiger Zweisamkeit und gelten nicht selten als ‚weich‘, ‚harmoniebedürftig‘ oder ‚ausgleichend‘ und neigen zu Selbstkritik und Perfektionismus.



Hochsensibel zu sein birgt zwar viele anstrengende Risiken, aber auch zahlreiche Vorteile, wenn die vorgenannten denn beherrschbar sind.

Darüber soll ein Austausch stattfinden. Es werden weitere Betroffene gesucht, die ebenfalls diese Anliegen haben. Es wird zwar keine ärztliche Beratung geboten, dafür aber Hilfe zur Selbsthilfe in einem vertrauensvollen Umfeld.

Ein Termin und Treffpunkt für ein regelmäßiges Treffen wird gemeinsam beschlossen.

Bei Interesse kann man sich über die Selbsthilfekontaktstelle in

Marzahn Hellersdorf anmelden, Tel . 030 5425103, E-Mail [selbsthilfe@wuhletal.de](mailto:selbsthilfe@wuhletal.de).

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

### Angehörige psychisch Kranker - Neue Gruppe in Gründung

Hast auch Du in der Familie einen Angehörigen, der psychisch erkrankt ist und fühlst Dich überfordert damit? Bedrücken Dich deshalb Sorgen und Ängste? Zum Beispiel, wie Du mit ihnen umgehst, ohne die Erkrankung zu verstärken, wie Du selber stark bleiben, Dich vor einem verständnislosen Umfeld schützen kannst. Wie Du nicht in den Rückzug kommst oder Mauern verstärkst? Du weißt nicht, wo es Möglichkeiten des Austausches gibt? Komm zu uns! Unsere Selbsthilfegruppe ist ein Ort, an dem es um den Austausch von Erfahrungen geht. Wir möchten uns auf das Positive richten und gemeinsam nach Lösungsmöglichkeiten suchen. Vielleicht finden wir mit der Zeit einen guten Kompromiss zwischen dem betroffenen Familienmitglied und unserem eigenen Leben.

Klingt das gut für dich? Dann melde Dich!

Ein Termin für die Treffen wird noch gemeinsam gesucht.

Selbsthilfekontaktstelle Marzahn-Hellersdorf, Alt Marzahn 59 A, 12685 Berlin,

Anmeldung: Telefon 030 54 25 103 oder per E-Mail: an [selbsthilfe@wuhletal.de](mailto:selbsthilfe@wuhletal.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

### Elterngruppe - Legasthenie und Dyskalkulie

**Landesverband Berlin Brandenburg e. V.**

Termin: einmal monatlich mittwochs

(1. Halbjahr 2024: 06.03, 10.04., 15.05., 05.06., 03.07.)

Ort: KIS im Stadtteilzentrum Prenzlauer Berg, Fehrbelliner Str. 92, 10119 Berlin  
(KIS-Gruppenraum, 2. OG)

Anmeldung: per E-Mail: [prenzlauerberg@ledy-bb.de](mailto:prenzlauerberg@ledy-bb.de)

Mein Kind hat große Schwierigkeiten beim Lesen, Schreiben, Rechnen. Legasthenie oder Dyskalkulie - wie geht man als Eltern damit um? Eltern von betroffenen Kindern stehen mit ihren Erfahrungen, Erlebnissen und Fragen im Austausch.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

### Eltern von autistischen Kindern und Jugendlichen

Termin: 2. und 4. Freitag im Monat

Zeit: 17:00 - 19:00 Uhr

Anmeldung: per E-Mail an [autismus-selbsthilfegruppe-pankow@web.de](mailto:autismus-selbsthilfegruppe-pankow@web.de) oder

Tel: 030 49 98 70 910

Die Diagnose Autismus-Spektrum-Störung betrifft aktuell ca. 0,6 - 1 % der in Deutschland lebenden Menschen. Zu den Diagnosekriterien gehören: Defizite in der Fähigkeit, wechselseitige soziale Interaktionen und soziale Kommunikation zu initiieren und aufrechtzuerhalten, sowie eingeschränkte, sich wiederholende und unreflexible Verhaltensmuster, Interessen und Aktivitäten.

Unsere Autismus-Selbsthilfegruppe richtet sich an die Eltern autistischer Kinder und Jugendliche mit der Autismus-Spektrum-Störung. Gemeinsam wollen wir Themen wie Planung der Alltagsstruktur, Unterstützungsmethoden im Umgang, Austausch über Prozesse der Entwicklung und persönliche Erfahrungen im Leben eines Elternteils von Kindern mit der Autismus-Spektrum-Störung behandeln. Die Herausforderungen im alltäglichen Leben, denen sich Eltern von autistischen Kindern oftmals stellen müssen, werden in unserer Gruppe miteinander besprochen und im Austausch Lösungsansätze gesucht.

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Gesprächsgruppe für pflegende Angehörige in Gründung

Treffen: donnerstags 10-11:30Uhr

Die Gruppe startet, sobald sich 8 Interessierten gefunden haben.

Haus der Vielfalt, Wilhelm-Busch-Str. 12, 12043 Berlin

Anmeldung und Information: 030 681 60 62 oder [kpe@sh-stzneukoelln.de](mailto:kpe@sh-stzneukoelln.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Neue Selbsthilfegruppe in Marzahn

## Diskriminierung aufgrund ethnischer Herkunft

In Marzahn-Hellersdorf entsteht eine neue Selbsthilfegruppe für Menschen mit Diskriminierungserfahrungen aufgrund ihrer ethnischen Herkunft.

Sind oder waren Sie selbst von derartiger Diskriminierung betroffen? Leiden Sie unter den Folgen?

Die Selbsthilfegruppe soll für Betroffene die Möglichkeit schaffen, das Erlebte zu verstehen, Kraft in sich zu finden und den Umgang damit zu bewältigen. Wir können erlernen, wie wir in solchen Momenten reagieren, aus der Opferrolle auszusteigen und die eigene Lebensqualität zu verbessern.

Anmeldungen können erfolgen in der Selbsthilfekontaktstelle persönlich vor Ort in

Alt-Marzahn 59A, 12685 Berlin,

telefonisch unter 030 5425103 oder

per E-Mail an [selbsthilfe@wuhletal.de](mailto:selbsthilfe@wuhletal.de).

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Gruppe für arabisch-sprachige Familien mit Kindern mit Behinderung

Bei unseren Treffen tauschen wir uns zu Euren Fragen, Sorgen und Unterstützungsbedarfen aus.

Die Gruppe ist für arabischsprachige Familien. Es wird Deutsch und Arabisch gesprochen. Der Mittelhof kann Euch unterstützen und Expertinnen oder Experten zu den Themen einladen, die Ihr wissen wollt.

Wann: Die Treffen finden alle vier Wochen statt.

**Das nächste Treffen ist am Dienstag, den 20. Februar 2024 um 19 Uhr**

Ort: als online-Treffen

Kontakt: Reeham Yousef und Sabine Pfuhl

Info: Bitte bei uns melden und Ihr bekommt den Link zugesandt.

Selbsthilfekontaktstelle Steglitz-Zehlendorf im Mittelhof

[pfuhl@mittelhof.org](mailto:pfuhl@mittelhof.org) Tel. 0152.22755865)

Kosten: Kostenfrei

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Offener Kreativ-Treff für junge Erwachsene mit Angst und Depression

Hast du Ängste, Depressionen oder andere psychische Probleme?

Im Kreativ-Treff kannst du dich mit uns und anderen Betroffenen austauschen. Wir malen zusammen und kommen nebenbei ins Gespräch. Du musst nicht malen können, sondern einfach Lust auf Kreativität haben.

Mitbringen musst du auch nichts, das Material besorgen wir. Komm einfach vorbei, wir freuen uns auf Dich!

**Wann: 20.02.2023 15 - 17 Uhr, kostenfrei**

Ort: Holsteinische Str. 30, Berlin-Schöneberg

**Wann: 19.03.2024 15-17 Uhr, kostenfrei**

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

Kontakt: Alina Becker [selbsthilfe@mittelhof.org](mailto:selbsthilfe@mittelhof.org) | 030 801975-14

Charlotte Jooß [selbsthilfe@nbhs.de](mailto:selbsthilfe@nbhs.de) | 030 859951-330

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Tiertrauer

Viele Menschen trauern sehr nach dem Tod ihrer tierischen Gefährt\*innen. Häufig ist es schwierig, Orte zu finden, wo diese Trauer mit all ihren vielen Gesichtern einfach da sein kann, gesehen und gehört wird, sich

ausdrücken darf. Auch im Hinblick auf eine palliative Versorgung und die Sterbebegleitung kranker Tiere befinden wir uns häufig eher allein auf weiter Flur.

In dieser Gruppe wollen wir der Trauer und all dem Raum geben, was uns im Zusammenhang mit Sterben und Tod geliebter Wesen anderer Spezies begegnet. Mitfühlend begleiten wir einander hier ein Stück auf unseren Wegen. Wir laden herzlich zum Gründungstreffen ein. Kontaktieren Sie hierfür bitte:

Mail: [selbsthilfe@nbhs.de](mailto:selbsthilfe@nbhs.de) oder  
Tel: 030 85 99 51 -330/-333/-322  
Ort: Nachbarschaftsheim Schöneberg e. V. - Selbsthilfetreffpunkt  
Holsteinische Straße 30 - 12161 Berlin  
Tel: 030 85 99 51-330

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

Gruppe in Pankow in Gründung

### Trauer-Selbsthilfegruppe

Termin: **Freitag, 14:00 – 15:30 Uhr**

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

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

Am Standort Pankow findet momentan die Gründung einer neuen Selbsthilfegruppe für trauernde Menschen statt. Die Gruppe richtet sich an Hinterbliebene, die einen nahestehenden Menschen verloren haben und über ihre Erfahrung und Gefühle mit anderen Betroffenen reden möchten.

Neben den Gefühlen der Trauer und Einsamkeit und der Auseinandersetzung mit dem Geschehenen sowie der neuen Lebenssituation können auch praktische Fragen wie z.B. die Organisation des Nachlasses besprochen werden.

Wenn Sie gerne an der Gruppe teilnehmen möchten, melden Sie sich bitte unter den angegebenen Kontaktdaten. Die Gruppe startet, sobald es genügend Anmeldungen gibt.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

### Zwanglos – Selbsthilfegruppe für Menschen mit Zwangsstörung

Termin: 2. und 4. Sonntag im Monat

Zeit: 14:00 – 15:30 Uhr

Ort: KIS im Stadtteilzentrum Prenzlauer Berg, Fehrbelliner Str. 92, 10119 Berlin  
(KIS-Gruppenraum, 2. OG)

Anmeldung: per E-Mail: [solala583@gmail.com](mailto:solala583@gmail.com)

„Zwang ist ein Übel, aber es besteht kein Zwang, unter Zwang zu leben.“ - Epikur von Samos  
Leidest du an einer Zwangsstörung?

Kontroll-, Wasch-, Zähl-, Ordnungs-, Beziehungs-, Grübelzwang oder magisches Denken?

Egal worunter du leidest, bei Zwanglos treffen sich betroffene Menschen, die nachvollziehen können, wie du dich fühlst und was dich beschäftigt, egal wie absurd dies auch immer sein mag. Wir tauschen uns über unsere Zwänge aus, besprechen gemeinsam Bewältigungsstrategien und versuchen einen gesunden Umgang damit zu finden, um wieder ein selbstbestimmtes Leben führen zu können.

Komm einfach vorbei, so wie du bist und bring deinen Zwang mit, denn wir wollen mit dir darüber reden!

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

Neue Selbsthilfegruppe in Reinickendorf in Gründung

### Mama und die Gewittertage

Kinder zu haben ist gleichzeitig wunderschön und anstrengend. Wir Eltern müssen funktionieren trotz Wut und Überforderung. Uns fehlt Entlastung und Anerkennung. Wenn dazu noch persönliche Themen auftauchen wie z.B. fehlende Familie, Hochsensibilität, Unzufriedenheit im Job, Trauma, Depression – da braucht es einen Ort, wo wir auftanken können. Wer hat Lust aus den negativen Gefühlen auszusteigen und sich in einem geschützten Rahmen auszutauschen, Verständnis zu erfahren, neue Perspektiven zu gewinnen und sich gegenseitig zu stärken? Wir wollen uns so zeigen, wie wir sind. Ich freue mich auf dich!  
Ganz herzlich laden wir zum

## Gründungstreffen am Freitag, den 23.02.2024 von 10 Uhr – 12 Uhr

in den Eichhorster Weg 32, 13435 Berlin – Wittenau ein.

Die Gruppe wird sich zukünftig 14-tägig freitags in der Zeit von 10-12 Uhr im Selbsthilfezentrum in Reinickendorf treffen.

Informationen und Anmeldung unter: Telefon 416 48 42.

Stadtteilzentrum Reinickendorf - Eichhorster Weg 32 - 13435 Berlin

» [Inhaltsverzeichnis](#)

### SELBSTHILFE

## Verlassene Kinder – Kinder, deren Eltern den Kontakt zu ihnen abgebrochen haben

Termin: 2. und 4. Samstag im Monat,

Zeit: 19:30 - 21:30 Uhr

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

Anmeldung: per E-Mail an [lea.magdalena-wi@t-online.de](mailto:lea.magdalena-wi@t-online.de)

Tel: 030 49 98 70 910

Die Gruppe richtet sich an junge Menschen (21 bis ca. 35 Jahre), deren Eltern/ ein Elternteil, Geschwister den Kontakt zu ihnen abgebrochen haben/hat.

Ganz wichtig: Es geht hierbei um genau diese Richtung des Kontaktabbruchs, denn zu der anderen Richtung gibt es bereits einige Gruppen. Themen der Gruppe können unter anderem sein, wie man mit der Einsamkeit und Traurigkeit dieses Beziehungsabbruchs klarkommen kann, verschiedene Fixpunkte im Jahr meistern kann (Geburtstag, Weihnachten, Muttertag, Vatertag.), oder auch allgemein, wie man den Verlust von Familienmitgliedern (die nicht gestorben sind) verarbeiten kann. Es handelt sich hierbei um eine Gruppenneugründung, in deren Strukturierung/Gestaltung sich jede\*r einbringen kann und sollte.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

### SELBSTHILFE

## Gewalt in der Kindheit und Kontaktabbruch zu den Eltern

Wenn Kinder durch ihre Eltern psychische oder physische Gewalt erfahren, hinterlässt das tiefe Spuren bis ins Erwachsenenalter. Die Betroffenen empfinden sich oft als Enttäuschung, fühlen sich minderwertig und haben Schwierigkeiten, Beziehungen aufzubauen. Soziale Ängste und Panik verstärken die psychische Belastung. Der Kontaktabbruch zur Familie verstärkt das Gefühl der Isolation, sodass man sich einsam und mit seinen Gefühlen im Stich gelassen fühlt.

Diese Selbsthilfegruppe bietet uns Raum für Austausch, zeigt, dass niemand allein ist, und ermutigt zum offenen Umgang mit Gefühlen. Unser Ziel ist es, uns gegenseitig zu stärken, indem wir uns zuhören, verstehen und unterstützen.

Beachte, dass die Gruppe keine professionelle Therapie bietet und nicht professionell begleitet wird, daher ist Therapieerfahrung willkommen.

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

Tel.: 030 631 09 85 / Email: [eigeninitiative@ajb-berlin.de](mailto:eigeninitiative@ajb-berlin.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

### SELBSTHILFE

Onlinegruppe

## Schluss mit der Familie! Kontaktabbruch mit der Familie

**Gruppentreffen** jeden 1. Freitag des Monats 18:30 – 20:30 Uhr

Die Treffen finden 1x im Monat online statt (via Skype) und dauern 2 Stunden.

Kontakt: Ana, Tel.: [030 890 285 31](tel:03089028531), E-Mail: [nofamilySHG@web.de](mailto:nofamilySHG@web.de)

Du hast mit deinen Eltern und/ oder Geschwistern den Kontakt abgebrochen, weil sie dir nicht gut getan haben, dich emotional verletzt oder gar krank gemacht haben?

Nun stehst du mit dieser Wunde alleine da und würdest gerne Kontakt mit Gleichgesinnten haben?

Es muss nicht immer körperliche Gewalt oder eindeutiger Missbrauch sein, um eine ungesunde Familie gehabt zu haben.

Diese Gruppe ist für diese „Graustufen“ gedacht: Vielleicht haben Mutter/Vater eine toxische Symbiose zu dir aufgebaut ... oder dich als Partnerersatz benutzt. Vielleicht sind einige Familienmitglieder mit starker narzisstischer Prägung. Vielleicht hast du psychische Probleme, Ängste, Depressionen, Persönlichkeitsstörungen und hast in Therapie erkannt, dass die Ursache in der Familie lag.

Melde dich gerne unter folgender E-Mail: Adresse: [nofamilySHG@web.de](mailto:nofamilySHG@web.de)

## SELBSTHILFE

Gruppe in Gründung

## Verlassene Kinder – Kinder, deren Eltern den Kontakt zu ihnen abgebrochen haben

**Termin:** 2. und 4. Samstag im Monat, 19:30 - 21:30 Uhr

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

**Anmeldung:** per E-Mail an [lea.magdalena-wi@t-online.de](mailto:lea.magdalena-wi@t-online.de) oder 030 49 98 70 910

Die Gruppe richtet sich an junge Menschen (21 bis ca. 35 Jahre), deren Eltern/ ein Elternteil, Geschwister den Kontakt zu ihnen abgebrochen haben/hat.

Ganz wichtig: Es geht hierbei um genau diese Richtung des Kontaktabbruchs, denn zu der anderen Richtung gibt es bereits einige Gruppen.

Themen der Gruppe können unter anderem sein, wie man mit der Einsamkeit und Traurigkeit dieses Beziehungsabbruchs klarkommen kann, verschiedene Fixpunkte im Jahr meistern kann (Geburtstag, Weihnachten, Muttertag, Vatertag), oder auch allgemein, wie man den Verlust von Familienmitgliedern (die nicht gestorben sind) verarbeiten kann.

Es handelt sich hierbei um eine Gruppenneugründung, in deren Strukturierung/Gestaltung sich jede\*r einbringen kann und sollte.

» Inhaltsverzeichnis

## SELBSTHILFE

Gruppenründung in Zehlendorf

## Ungewollt kinderlos – Gruppe von und für Männer

Welcher Mann weiß, wie groß die Verzweiflung ist, wenn sich der Wunsch nach einem eigenen Kind wegen unverschuldeter Zeugungsunfähigkeit nicht erfüllen lässt? Du hast es lange auf natürlichem Weg probiert oder hast quälende Kinderwunschbehandlungen hinter dir, die sowohl deine Beziehung zu deiner Frau / Partnerin als auch dich an die Grenzen der zumutbaren Belastung oder gar darüber hinausgebracht haben? Du fragst dich, wie du dich als Mann definieren kannst, wie du mit deiner Zeugungsunfähigkeit umgehen kannst? Und wieso zum Teufel gibt es keinen Raum, in dem ich als Mann mich nur mal mit Männern über all diese Fragen und noch vielen mehr austauschen kann? Das will ich ändern – denn es gibt mit Sicherheit viele andere Männer, die offene Gespräche darüber vermissen.

**Termin:** 2. und 4. Donnerstag im Monat, 20-21:30 Uhr

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

**Anmeldung:** [selbsthilfe@mittelhof.org](mailto:selbsthilfe@mittelhof.org) oder Tel. (030) 801975-14

» Inhaltsverzeichnis

## SELBSTHILFE

Gruppe in Gründung

## Angst, Angst, immer wieder Angst und (k)ein Ende in Sicht?

**Termin:** Mittwoch, 10:30 - 12:00 Uhr

**Ort:** KIS im Stadtteilzentrum Pankow, Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin (kleiner Raum, 1. OG)

**Anmeldung:** per E-Mail an [kis@hvd-bb.de](mailto:kis@hvd-bb.de) oder telefonisch unter 030 49 98 70 910

Bist du mindestens 40, leidest vielleicht schon länger unter einer generalisierten Angststörung und hast schon einiges ausprobiert - Klinik, Therapie etc. - und wünschst dir Austausch und vielleicht neue Ansätze? Oder leidest du erst seit Kurzem unter dieser Störung und erhoffst dir Tipps, wie du dieser Krankheit begegnen kannst? Vielleicht auch, wie du mit ihr leben kannst. Bei uns bist du richtig - so oder so! Fühle dich aufgefangen und akzeptiert. Die Gruppentreffen starten, sobald es genügend Anmeldungen gibt.

» Inhaltsverzeichnis

## SELBSTHILFE

## Unterstützung gesucht für den Offenen Treff bei Angst und Depression

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

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

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

**Was bekommst Du für Dein Engagement?**

- beständiges, liberales Team
- kleine finanzielle Aufwandsentschädigung (Ehrenamtspauschale)
- regelmäßige Supervision
- Teamausflüge oder teambildende Aktivitäten

### Was wünschen wir uns von Dir als Teammitglied?

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

Außerdem: Zuverlässigkeit, Offenheit, Ehrlichkeit und Empathie, gewaltfreie Kommunikation. Von Vorteil wäre, wenn Du bereits Selbsthilfegruppen-Erfahrungen mitbringst. Ansonsten haben wir auch ein gutes Einarbeitungskonzept und unterstützen Dich bei Deiner Entscheidung bzw. Einarbeitung auf Probe. Der zeitliche Rahmen für die offenen Gruppentreffen ist variabel.

Schön wäre, wenn Du 1- bis 4-mal im Monat für 1,5 Stunden Zeit hättest, um uns zu ergänzen (gerne auch an Dienstagvormittagen von 10 bis 11:30 Uhr).

Fest sind die Supervisionen und ein Teammeeting alle zwei Monate.

### Ist das was für Dich?

Wir laden Dich ein, Dir in einer unverbindlichen Infostunde ein genaueres Bild vom Offenen Treff zu machen. In dieser erklären wir unser Konzept und beantworten gerne alle auftauchenden Fragen!

### Die Infostunde findet statt am:

**Dienstag, 05. März 2024, 12 – 13 Uhr**

**In der KIS im Stadtteilzentrum Pankow, Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin, Großer Gruppenraum, 1. OG**

Eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich.

Bei Fragen: [kis-offenertreff@hvd-bb.de](mailto:kis-offenertreff@hvd-bb.de) oder 030 49 98 70 910

Wir freuen uns auf euch!

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

Gruppe in Gründung

### Soziale Phobie für Menschen zwischen 20-40 Jahren

Ort: [Nachbarschaftshaus Friedenau, Holsteinische Straße 30, 12161 Berlin](#)

Veranstalter: Selbsthilfetreffpunkt, Holsteinische Straße 30, 12161 Berlin

Anmeldung: [selbsthilfe@nbhs.de](mailto:selbsthilfe@nbhs.de) oder 030 859951 330/-333/-322

Wir sind eine geschlechts-gemischte Gruppe und sind 20 – 40 Jahre alt.

Das überwiegende Thema der Gruppe ist die soziale Angst, also: Wie gehen wir auf andere zu?

Welche sozialen Situationen bereiten uns Angst? Und wie geht ihr grundsätzlich mit eurer sozialen Angst um?

Betrifft dich das Thema und du möchtest dich mit anderen, die das Thema auch betrifft, austauschen? Dann bist du hier genau richtig und kannst dich gerne anmelden unter:

[selbsthilfe\(at\)nbhs-de](mailto:selbsthilfe(at)nbhs-de) oder 030 859 951 – 330/-333/-322

Wir reden auch über andere Themen, z.B. wie es uns geht und ganz einfach, was uns auf dem Herzen liegt.

Dadurch, dass es eine neue Gruppe ist, geht die Gruppe erst los, wenn wir 10 Leute auf der Warteliste sind

– also meldet euch gerne fleißig an :)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

### Digitale Selbsthilfegruppe Depression

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

Adresse: Selbsthilfekontaktstelle Lichtenberg

Horizont Hohenschönhausen - Ahrenshooper Str. 5, 13051 Berlin

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

Kontakt: Tel. 030 962 10 33, E-Mail: [info@selbsthilfe-lichtenberg.de](mailto:info@selbsthilfe-lichtenberg.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Offener Treff für junge Menschen mit Depression

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

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

**Ort** Perlebergerstr. 44, 10559 Berlin

**Telefon** 030 - 3 94 63 64

**Mail** kontakt@stadtrand-berlin.de

Einfach ohne Anmeldung vorbeikommen - wir freuen uns!

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Raus aus der Depression - Wege zu mehr Leichtigkeit

**Termin:** 2. und 4. Mittwoch im Monat, 18:00 – 19:30 Uhr

Anmeldung per E-Mail an [kis@hvd-bb.de](mailto:kis@hvd-bb.de) oder telefonisch unter 030 499 870 910

Für Menschen, die lernen wollen; ihren Körper und Geist aktiv zu nutzen, um Grübelschleifen und Pessimismus zu entkommen und um wieder mehr Freude am Leben zu finden.

Gemeinsam in einer Gruppe wollen wir achtsam miteinander in regen Austausch kommen, voneinander lernen, neue Dinge ausprobieren, gemeinsam lachen. Vielleicht finden wir Antworten auf wichtige Fragen wie: Was stört mich? Was gefällt mir? Welche Dinge können mir helfen wieder fröhlicher und angstfreier mein Leben zu leben. Mit Stolz auf uns selbst und viel Selbstliebe trauen wir uns neue Wege zu gehen. Die Krise als Chance zu sehen, steht im Vordergrund.

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Selbsthilfegruppe für russischsprachige Frauen mit Depressionen

Da es bei persönlichen Problemen oft schwerfällt, sich in einer Fremdsprache auszudrücken, soll in der neuen Gruppe durch die gemeinsame Sprache und den ähnlichen kulturellen Hintergründen eine sichere und vertraute Atmosphäre entstehen.

Anmeldung und mehr Informationen gibt es

telefonisch unter Tel. 030 5425103 oder per E-Mail an [selbsthilfe@wuhletal.de](mailto:selbsthilfe@wuhletal.de).

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Wege aus der Depression – Engelskreise statt Teufelskreise

**Termin:** 3. Mittwoch im Monat, 18:00 – 19:30 Uhr

Anmeldung per E-Mail an [kis@hvd-bb.de](mailto:kis@hvd-bb.de) oder telefonisch unter 030 499 870 910

Die Krise als Wegweiser. Sie sagt uns, dass wir gerade noch nicht da sind, wo wir hinwollen. Die Menschen haben schon immer voneinander gelernt, das können wir auch. Wir wollen uns darüber austauschen, wo wir stehen und was wir verändern können. Was stört mich, was gefällt mir? Welche Möglichkeiten gibt es? Auf welche Ereignisse in der Vergangenheit blicke ich mit Stolz zurück? Im vertraulichen Rahmen offen anzusprechen, wo der Schuh drückt, ist ein guter Anfang.

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Gruppe in Gründung

## beyond\_therapy

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

**Termin:** 2. und 4. Donnerstag im Monat,

10:00 - 11:30 Uhr

**Anmeldung** per E-Mail an [kis@hvd-bb.de](mailto:kis@hvd-bb.de) oder telefonisch unter 030 49 98 70 910 .

Du hast eine psychische Krankheit diagnostiziert bekommen und diese bereits abschließend in einer Therapie behandelt? Du möchtest die Strategien, die Du in der Therapie gelernt hast, in Deinen Alltag weiter integrieren und festigen? Du möchtest Dich weiterhin aktiv mit dem Thema psychische Gesundheit auseinandersetzen?

Du möchtest Dich austauschen und von anderen Betroffenen und ihren Erfahrungen lernen oder selbst Hilfestellung leisten und Deine Erfahrungen teilen? Welcome to beyond\_therapy. Ein kostenloses Angebot, welches 2x pro Monat stattfindet und sich an informierte, reflektierte, offene und aktive Menschen jeden Alters richtet, die das in ihrer eigenen Therapie erlernte Wissen gemeinsam umsetzen möchten. Wir schauen auf das „Jetzt“ und erarbeiten konkret und transparent, wie wir dieses „Jetzt“ störungsübergreifend in ein noch schöneres „Jetzt“ verwandeln können. Immer am 2. und 4. Donnerstag. Immer von 10 bis 11:30 Uhr. Immer hier vor Ort.

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

### Trauma KPBS – Komplexe Posttraumatische Belastungsstörung

**Termin:** 1. und 3. Dienstag im Monat, 18:00 - 19:30 Uhr

Anmeldung per E-Mail an [kpbs.kis@gmail.com](mailto:kpbs.kis@gmail.com)

Eine kleine Gruppe von 6-8 Frauen (im Alter von 18 – 55 Jahren) richtet sich an Töchter von toxischen Eltern. Gemeinsam versuchen wir alte Verletzungen zu identifizieren und welche Folgen diese in unseren heutigen zwischenmenschlichen Beziehungen hinterlassen haben. Gegenseitig wollen wir uns helfen, diese Muster aufzulösen und damit neue und selbstbewusste Muster zu erlernen.

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

Offen für neue Mitglieder

### Selbsthilfegruppe Spielfrei

Du hast erkannt, dass du die Kontrolle über dein Leben verloren hast; das Geld ist alle, die Familie kaputt, Freunde haben sich zurückgezogen. Das Spiel - die Sucht - hat dich voll im Griff.

Du willst das ändern? Du kannst das ändern! Gegen diese Krankheit gibt es eine Medizin: reden, reden, reden und zuhören (lernen). Gemeinsam wollen wir uns auf diesem Weg zurück ins Leben unterstützen.

Angehörige sind jederzeit willkommen.

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

Termin: wöchentlich Montag, 18 Uhr

Kontakt über die Selbsthilfekontaktstelle:

Tel. 030 9621033, E-Mail: [info@selbsthilfe-lichtenberg.de](mailto:info@selbsthilfe-lichtenberg.de)

Kontakt der Selbsthilfegruppe:

Tel. 0176-38606017, E-Mail: [shg-spielfrei@freenet.de](mailto:shg-spielfrei@freenet.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

### Next Step - Junge Sucht-Selbsthilfe

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

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

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

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

Wo: Hochschulring 2 in 15745 Wildau.

E-Mail: [newmanda@outlook.de](mailto:newmanda@outlook.de)

Kontakt: Karoline und Daniel – sind die Gruppenleitung.



## SELBSTHILFE

Neue Selbsthilfegruppe

## Cannabisfrei

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

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

Wir suchen erwachsene Menschen, die von den Auswirkungen ihren bisherigen Konsums betroffen sind und den nüchternen Austausch in einer freien Selbsthilfegruppe suchen. Es geht nicht um medizinisch betreuten Konsum oder betreutes Kiffen sondern um positive Veränderung im Konsum mit dem Rückhalt einer Selbsthilfegruppe. Interesse?

Dann meldet Euch in der Selbsthilfekontaktstelle in Marzahn Hellersdorf, Alt-Marzahn 59A, 12685 Berlin  
Tel.: 030 5425103, oder per E-Mail an [selbsthilfe@wuhletal.de](mailto:selbsthilfe@wuhletal.de)

» Inhaltsverzeichnis

## SELBSTHILFE

## Wurzeln schlagen - Illegale Suchtmittel

Suchtdruck? Innere Unruhe? Das Gefühl etwas neben sich zu stehen? Der Wunsch nach seelischem Frieden?

In unserer Selbsthilfegruppe wollen wir im geschützten Rahmen miteinander in die Verbindung und in den gemeinsamen Austausch gehen. Mit Hilfe von einfachen Meditationstechniken und Körperübungen wollen wir unsere Selbstheilungskräfte aktivieren. Uns gemeinsam einen „Werkzeugkoffer“ erarbeiten, der uns hilft in herausfordernden Situationen bei uns zu bleiben und unsere Wurzeln zu stärken.

Teilnahme-Voraussetzung ist Punktabstinenz und der feste Wunsch, die eigene Lebenssituation aktiv zu verbessern. Interesse geweckt?

Dann melde dich gerne in der Selbsthilfekontaktstelle (Gruppenmitglieder möglichst bis 50 Jahre).  
'Eigeninitiative' - Selbsthilfekontaktstelle Treptow-Köpenick | Genossenschaftsstr. 70 (12489 Berlin) |  
Tel.: 030 631 09 85 / Email: [eigeninitiative@ajb-berlin.de](mailto:eigeninitiative@ajb-berlin.de)

» Inhaltsverzeichnis

## SELBSTHILFE

## Fit trotz Bewegungseinschränkungen

Termin: 2. und 4. Montag im Monat

Zeit: 14:00 - 15:30 Uhr

Anmeldung: per E-Mail an [bewegungseinschraenkung@gmx.de](mailto:bewegungseinschraenkung@gmx.de)

Tel: 030 49 98 70 910

Wie können wir geistig und körperlich fit bleiben, obwohl wir in der Bewegungsfreiheit eingeschränkt sind? Das kann nach einer OP oder mit künstlichem Hüftgelenk sein oder weil wir psychische Ängste haben. Darüber wollen wir ins Gespräch kommen und probieren gemeinsam kleine Übungen aus.

Der Zugang zum Gruppenraum ist barrierefrei.

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

» Inhaltsverzeichnis

## BERATUNG DER SELBSTHILFE FÜR DIE SELBSTHILFE

## Die Sozialberatung bei SEKIS

telefonisch, digital und nach Anmeldung auch vor Ort

Anmeldung erforderlich

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

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

Bitte vereinbaren Sie vorab einen Termin!

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

Tel 0151 583 526 88 oder Mail: [sozialberatung@sekis-berlin.de](mailto:sozialberatung@sekis-berlin.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

BERATUNG DER SELBSTHILFE FÜR DIE SELBSTHILFE

## Antragsunterlagen zur Förderung durch die Krankenkassen 2024

Die aktuellen Antragsunterlagen für Berliner **Selbsthilfegruppen** und **Organisationen** für das Jahr 2024 finden Sie hier: <https://www.sekis-berlin.de/themen/foerderung/projektfoerderung-land>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PROJEKTE

## KOMMIT - Online-Umfrage des Aktionsbündnisses Seelische Gesundheit

Das Aktionsbündnis Seelische Gesundheit möchten Sie gerne auf die heute beginnende Online-Umfrage KOMMIT des Deutschen Zentrums für Psychische Gesundheit (DZGP) hinweisen. Bei diesem Projekt werden erstmals in Deutschland die Themen von Menschen mit psychischen Problemen und ihnen nahestehenden Personen für die Forschung gesammelt.

KOMMIT ist ein Projekt des DZGP, initiiert von Betroffenen und Angehörigen, die im Trialogischen Zentrumsrat organisiert sind. Das gemeinsame Anliegen: Betroffene und ihnen Nahestehende in die Forschungsgestaltung einzubeziehen.

KOMMIT ist ein nutzergeleitetes Projekt. Das heißt Betroffene und nahestehende Personen haben mit Unterstützung von Forschenden dieses Projekt für andere Betroffene und Nahestehende gestaltet. Sie beraten sich von Beginn an bis zur Veröffentlichung gemeinsam über den Forschungskompass Mentale Gesundheit.

Alle Informationen zu KOMMIT, zum Verlauf des Projekts und zu den Ergebnissen finden Sie auf dieser Plattform: [Startseite | kommit \(kommit-deutschland.de\)](#)

Wenn es um psychische Gesundheit geht, können junge Erwachsene ganz andere Themen haben. Weil es die Forschenden besonders interessiert, welche Themen im Jugendalter wichtig sind, wurde dafür ein eigener Bereich geschaffen. Alle Betroffenen und ihnen nahestehenden Personen ab 16 Jahren sind eingeladen, [hier](#) ihre Themen und Fragen zu teilen.

Aktionsbündnis Seelische Gesundheit

Reinhardtstraße 29 | 10117 Berlin

Tel. 030 / 2404 772 20

E-Mail: [oehmcke@seelischegesundheit.net](mailto:oehmcke@seelischegesundheit.net)

Internet: [www.seelischegesundheit.net](http://www.seelischegesundheit.net)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PROJEKTE

## MUT-TOUR 2024 sucht Teilnehmende – Gemeinsam

unterwegs für einen offenen Umgang mit Depressionen

Gemeinsam unterwegs für einen offenen Umgang mit Depressionen – Die MUT-TOUR 2024 sucht Teilnehmende

Ein offener Umgang mit Depressionen und anderen psychischen Erkrankungen ist immer noch nicht selbstverständlich. Um das zu ändern, ist die MUT-TOUR nun bereits im 12. Jahr unterwegs: Auch in diesem Sommer fahren und wandern wieder 12 verschiedene Etappen-Teams durch ganz Deutschland und sprechen unterwegs mit Menschen am Wegesrand und von der Presse, um ein Zeichen für mehr Offenheit im Umgang mit psychischen Erkrankungen zu setzen.

Unter dem diesjährigen Motto "Mut zur Selbsthilfe – Unterstützung sichtbar machen!" ist die MUT-TOUR nun bereits im 12. Jahr unterwegs. Sichtbar wird Unterstützung auch mit dem aus der Tour entstandenen MUT-ATLAS – Deutschlands erstem Online-Wegweiser für psychische Gesundheitsangebote.

Alle, die Lust auf mehrere Tage am Stück Tandemfahren oder Wandern mit und ohne Pferdebegleitung haben und sich darüber hinaus für das Anliegen der MUT-TOUR stark machen möchten, sind herzlich eingeladen, an einer MUT-TOUR-Etappe teilzunehmen. Die MUT-TOUR richtet sich an Menschen mit und ohne Depressionserfahrungen. Das Angebot ist ausdrücklich nicht nur für Sportler\*innen geeignet!  
Für alle Interessierten bietet die MUT-TOUR an insgesamt drei Terminen MIT-MACH-Wochenenden an, die zum gegenseitigen Kennenlernen einladen und auf die Öffentlichkeitsarbeit und den Touralltag der späteren 4- bis 10-tägigen Etappen vorbereiten.  
Mehr Informationen unter: [www.mut-tour.de/die-aktuelle-mut-tour](http://www.mut-tour.de/die-aktuelle-mut-tour)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## PROJEKTE

### Berliner Ratschlag für Demokratie

Der Berliner Ratschlag für Demokratie prämiert ehrenamtliches Engagement #Respektgewinnt, der Wettbewerb für bürgerschaftliches Engagement, startet in eine neue Ausschreibungsrunde. Bereits zum zwölften Mal erhalten Berliner Initiativen, Einzelpersonen, Vereine und Projekte die Chance, ihre Arbeit einem breiten Publikum vorzustellen. Das Motto für 2024 lautet: »Solidarität«.

Bis zum 1. März 2024 ist es wieder möglich: Präsentiert eure Projekte, eure Initiativen und zeigt euer Engagement! Der Berliner Ratschlag für Demokratie möchte das Ehrenamt würdigen, kreative Ideen bekannter machen, den Freiwilligen der Stadt die verdiente Aufmerksamkeit schenken und zeigen: Berlin steht hinter euch, die Stadt braucht euch. Deswegen startet #Respektgewinnt, der Wettbewerb für bürgerschaftliches Engagement in eine neue Ausschreibungsrunde.

[#Respektgewinnt!](#)

Kontakt:

E-Mail: [ratschlag.demokratie@gesichtzeigen.de](mailto:ratschlag.demokratie@gesichtzeigen.de)

Internet: [www.berlinerratschlag fuerdemokratie.de](http://www.berlinerratschlag fuerdemokratie.de)

[www.respekt-gewinnt.de](http://www.respekt-gewinnt.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## PROJEKTE

### 21. GWA Werkstatt 2024 (GemeinWesenArbeit)

Gemeinwesenarbeit verändert Strukturen!?

Gemeinwesenarbeit (GWA) zielt mit ihren Gestaltungsambitionen weniger auf die Veränderung und Anpassung von Individuen. Vielmehr begreift sich GWA als Praxisfeld und Arbeitsprinzip Sozialer Arbeit, die gesellschaftliche Ursachen für Armut, Marginalisierung und Diskriminierung reflektiert, bearbeitet und Impulse für Veränderungsprozesse gibt.

Die 21. GWA Werkstatt schaut auf Gelingensfaktoren und Widersprüche für Gemeinwesenarbeit als Ansatz struktureller Veränderungen. Objektivierbare strukturelle Barrieren sollen sichtbar werden und in der Praxis erprobte Handlungsoptionen werden vorgestellt und diskutiert. Dabei arbeiten wir an beispielhaften Fragestellungen, wie:

Welche Handlungsmethoden sind erfolgsversprechend?

Inwiefern fördern und begrenzen Rahmenbedingungen und Abhängigkeitsverhältnisse der GWA ihre Struktur verändernden Potenziale?

Wie können Konflikte - als wesentliche Triebfeder gesellschaftlicher Veränderung - von GWA aufgegriffen und produktiv gemacht werden?

Alle Teilnehmenden der Tagung sind eingeladen ihre aktuellen Themen, verunsichernde Fragestellungen und Lernfelder "einzupacken und dabei zu haben". Die GWA werkstatt ist ein wichtiger Ort zum Praxisaustausch in diversen formalen und informellen Settings. Insbesondere die "Werkstatt" am 3. Tag wird ausschließlich Themen der Teilnehmenden aufgreifen und Raum geben, diese zu diskutieren.

BAG Soziale stadtentwicklung und Gemeinwesenarbeit

Deutsche Gesellschaft für Soziale Arbeit, Sektion Gemeinwesenarbeit

Verband für sozial-kulturelle Arbeit.

Die GWA Werkstatt kann auf die [Fortbildungsreihe zu integrativer Gemeinwesen-, Quartier- und Sozialraumarbeit der akd](#) angerechnet werden.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Web-Meeting-Plattform - Das Beratungsangebot der LV Selbsthilfe

In der Digitalberatung bieten wir Ihnen die Möglichkeit sich zu informieren über die digitalen Kanäle, mit denen Selbsthilfegruppen oder andere Online-Selbsthilfe-Meetings am besten durchgeführt werden können – angepasst an Ihre konkrete Situation

das Angebote der LV Selbsthilfe, das Webmeeting-Tool ZOOM/EasyMeet24 kostenfrei zu nutzen

Sie interessieren [sich für einen Beratungstermin?](#)

Mehr dazu unter <https://www.lv-selbsthilfe-berlin.de/angebot/web-meeting-plattformen>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Politische Fitness für Organisationen

Das Programm openTransfer.de hat die fünfteilige

[Webinar-Reihe »Politische Fitness: So wird eure Organisation stark in rauen Zeiten«](#)

aufgelegt, die sich an gemeinnützige Initiativen richtet. Vom 7. Februar bis 6. März 2024 geben Expert/innen wöchentlich mittwochs um 9.00 Uhr für 90 Minuten Tipps und Informationen u.a. zu den Themen schwer erreichbare Zielgruppen, Fundraising und Netzwerken.

Mit Tipps zu folgenden Themen:

- Stretching: Auch mal die erreichen, die nicht immer dabei sind - mit Falco Hüsson
- Die Teamaufstellung: Mit Organizing wirksam arbeiten mit Ekaterina Schalmann, Future Matters
- Goldbarren heben: Mit wirtschaftlichem Geschäftsbetrieb unabhängig finanzieren mit Klaus-Dieter Becker
- Orientierungslauf: Geld für Aktivismus aufreiben - mit Cora Mantel, Brand New Bundestag
- Ausdauertraining: Politisch Einfluss nehmen und Kontakte pflegen - mit Maximilian Blaeser

### Über openTransfer Zusammenhalt:

Die Webinar-Reihe „Politische Fitness: So wird eure Organisation stark in rauen Zeiten“ findet im Rahmen des Programms [openTransfer Zusammenhalt](#) statt. openTransfer Zusammenhalt ist ein Programm der gemeinnützigen Stiftung Bürgermut und wird gefördert durch die Stiftung Mercator. Wir vernetzen, qualifizieren und begleiten kleine und mittelgroße Vereine und Initiativen in Ostdeutschland, die sich für den gesellschaftlichen Zusammenhalt stark machen, u.a. mit Barcamps, Wirkungssprints, Online-Seminaren und vielen weiteren Formaten. Dementsprechend richtet sich diese Webinar-Reihe vorrangig an Engagierte und Organisationen, die in Brandenburg, Mecklenburg-Vorpommern, Sachsen-Anhalt, Sachsen und Thüringen aktiv sind.

Die Webinare sind kostenfrei. Grundvoraussetzung für die Teilnahme ist ein respektvolles und wertschätzendes Miteinander. Genauer erfahren Sie in unserer [Netiquette](#).

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Aufbau einer Selbsthilfe-Video-Community bei YouTube

Die BAG Selbsthilfe hat einen Handlungsleitfaden

„Aufbau einer Selbsthilfe Community bei YouTube“ erarbeitet. Das Dokument findet man hier:

[https://www.bag-selbsthilfe.de/fileadmin/user\\_upload/YouTube/Handlungsleitfaden\\_YouTube.pdf](https://www.bag-selbsthilfe.de/fileadmin/user_upload/YouTube/Handlungsleitfaden_YouTube.pdf)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Interview-Partner.innen zum Thema Krankenhausaufenthalte gesucht

Mein Name ist Mara Zervos und ich bin wissenschaftliche Mitarbeiterin am Klinischen Institut für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie am Universitätsklinikum Düsseldorf. Ich wollte mich einmal erkundigen, ob es bereits Neuigkeiten bzgl. meiner Anfrage im Rahmen des TouchTex-Projekts gab.

Wir führen aktuell unter der Leitung von Dr. André Karger ein vom Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF) gefördertes Forschungsprojekt durch:

[TouchTex — Miteinander durch Innovation \(interaktive-technologien.de\)](#) und sind hierfür auf der Suche nach Proband\*innen für eine Interviewstudie.

Die Studie dient dazu, Informationen darüber zu erhalten, wie Menschen Nähe und Verbundenheit mit anderen Menschen herstellen, die räumlich von ihnen entfernt sind.

Da es auch durch längere Krankenhausaufenthalte zu räumlicher Trennung zwischen Patient\*innen und deren sozialen Kontakten kommt, möchten wir auch gerne diese Perspektive berücksichtigen.

Deshalb würden wir uns freuen, wenn uns die Patientenvertreter\*innen bei unserer Interviewbefragung unterstützen würden, die durch einen (vergangenen) Krankenhausaufenthalt von mind. 15 Tagen wenig/keinen Kontakt zum sozialen Umfeld hatten.

Die Interviewbefragung kann in Düsseldorf am Uniklinikum oder telefonisch stattfinden dauert ca. 45 Minuten und wird mit einer Aufwandsentschädigung von 20 Euro vergütet.

Genauere Informationen zu Ein- und Ausschlusskriterien können dem Flyer entnommen werden.

Interessierte können sich gerne unter der Mail [TouchTex@med.uni-duesseldorf.de](mailto:TouchTex@med.uni-duesseldorf.de) an uns wenden.

Ich würde mich freuen, wenn Sie die Informationen an die entsprechenden Personen weiterleiten, oder mir die Kontaktdaten der zuständigen Ansprechperson zur Verfügung stellen könnten.

Kontakt: Mara Zervos - M. Sc. Psychologie - Wissenschaftliche Mitarbeiterin

Klinisches Institut für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie

Universitätsklinikum Düsseldorf - Gebäude 15.16

Moorenstr. 5

40225 Düsseldorf

Mobil: +49 174 2134695

e-Mail: [mara.zervos@med.uni-duesseldorf.de](mailto:mara.zervos@med.uni-duesseldorf.de)

Internet: [www.uniklinik-duesseldorf.de](http://www.uniklinik-duesseldorf.de)

Universitätsklinikum Düsseldorf (UKD) - Anstalt des öffentlichen Rechts

Moorenstraße 5 | 40225 Düsseldorf | Telefon: +49 211 81-00 | Telefax: +49 211 81-04855

Internet: [www.uniklinik-duesseldorf.de](http://www.uniklinik-duesseldorf.de) | E-Mail: [info@med.uniklinik-duesseldorf.de](mailto:info@med.uniklinik-duesseldorf.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## PATIENTENINTERESSEN

### 20 Jahre Patientenbeteiligung

Am 1. Januar 2004 trat mit den § 140f und 140g mi SGB V die Beteiligung von Interessenvertretungen der Patientinnen und Patienten in der Selbstverwaltung unseres Gesundheitssystems in Kraft.

Gemeinsam wurde hierzu am 19. Februar 2024 das 20-jährige Jubiläum der Beteiligung von Interessenvertretungen der Patientinnen und Patienten in der Selbstverwaltung gefeiert und die Gelegenheit zum Austausch genutzt, mit Diskutanten und Diskutatinnen wie den unparteiischen Vorsitzenden des Gemeinsamen Bundesausschusses (G-BA) Prof. Josef Hecken die stellvertretende Sprecherin des Koordinierungsausschusses der maßgeblichen Patientenorganisationen Dr. Martin Danner oder auch den Abgeordneten des Gesundheitsausschusses im Deutschen Bundestag.

Die Veranstaltung kann man anschauen unter:

<https://patientenbeauftragter.de/2024/02/14/festakt-patientenfuersprechertag-mit-festakt-20-jahre-patientenbeteiligung/>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## PATIENTENINTERESSEN

### Bundesärztekammer plädiert für mehr Patientenbeteiligung

Die Bundesärztekammer (BÄK) tritt für mehr Patientenbeteiligung bei der Gestaltung des Gesundheitswesens ein. Anlass ist das 20-jährige Jubiläum der Beteiligung von Interessenvertretungen der Patienten in der gemeinsamen Selbstverwaltung.

„Patientinnen und Patienten sind Experten in eigener Sache“, sagte die BÄK-Vizepräsidentin Ellen Lundershausen heute zum aktuellen „Jahr der Patientenbeteiligung“, das der [Patientenbeauftragte der Bundesregierung](#) ausgerufen hat.

Sie betonte, Patienten erlebten Krankheitssymptome und Krankheitsverläufe individuell, sie machten ihre eigenen ganz persönlichen Erfahrungen im Versorgungsalltag und könnten mit diesem Erfahrungswissen wesentlich zur Weiterentwicklung eines patientenbezogenen Gesundheitswesens beitragen.

Neben der Beteiligung bei Systemfragen ist für Lundershausen auch die gemeinsame Entscheidungsfindung im individuellen Arzt-Patienten-Kontakt wichtig.

Aktuelle Forschungsprojekte zeigten, dass das Prinzip des Shared Decision Making zu einer besseren Versorgung beitrüge, sagte sie. Das Problem sei aber, dass ökonomische Zwänge und Personalmangel wenig Raum für einen solchen strukturierten Austausch ließen.

[Festakt zum Jahr der Patientenbeteiligung Mitte Februar in Berlin](#)

[Patientenrechte: AOK-Bundesverband kritisiert Defizite](#)

[Deutscher Krebskongress: Patientenwissen nutzen](#)

[Patientenbeteiligung: Stärkung gefordert](#)

„Das Gesundheitswesen wurde von der Politik jahrelang auf maximale Effizienz getrimmt“, so Lundershausen. Das führe im Zusammenspiel mit einer überbordenden Kontrollbürokratie dazu, dass Ärztinnen und Ärzte ständig am Limit arbeiteten. Unter diesen Voraussetzungen bliebe ihnen zu wenig Zeit für das Patientengespräch und die gemeinsame Suche nach dem optimalen Behandlungsansatz.

„Die Ärzteschaft setzt seit langem auf Patientenpartizipation statt auf Paternalismus. Jetzt ist die Politik am Zug, die richtigen Rahmenbedingungen zu setzen, damit dies in unseren Kliniken und Praxen gelebt und fortentwickelt werden kann“, so die BÄK-Vizepräsidentin.

Quelle: [aerzteblatt.de](#) - 26.02.2024

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## PATIENTENINTERESSEN

### Orphanet ein Wissensfundus zu seltenen Erkrankungen

Das Onlineportal „[Orphanet](#)“ des Bundesinstituts für Arzneimittel und Medizinprodukte ([BfArM](#)) stellt Ärzten sowie weiteren Interessierten umfangreiches Wissen zu mehr als 6.000 seltenen Erkrankungen zur Verfügung. Darauf weist das Institut zum morgigen Tag der Seltenen Erkrankungen hin.

„Was vor über 25 Jahren als Datenbankprojekt begann, um die damals noch spärlichen Informationen zu seltenen Erkrankungen zu sammeln, ist heute längst zu einem europaweiten Anliegen gewachsen“, erklärte Stefanie Weber, Leiterin der Abteilung Kodiersysteme und Register im BfArM, zu der auch das nationale Orphanet-Team gehört.

Hinter Orphanet steht ein Netzwerk aus 41 europäischen Partnerländern sowie weiteren Mitgliedern weltweit. Neben Basisinformationen über das jeweilige Krankheitsbild bietet das Portal Daten zu spezialisierten Leistungen wie Expertenzentren, medizinischen Laboren mit Testangeboten, laufenden Forschungsprojekten, klinischen Studien, Patientenregistern und Patientenorganisationen.

„Ziel ist es, internationale Expertise und das Wissen um Diagnosen, Behandlung und Forschung zu bündeln, damit Patientinnen und Patienten bestmöglich versorgt werden können“, so Weber.

Das Orphanet stellt außerdem die ORPHAcodes bereit, das bedeutet: Jede dort erfasste Krankheit hat eine eigene eindeutige Kennnummer. Dies ist laut dem BfArM außerordentlich wichtig, weil für den Großteil der seltenen Erkrankungen keine eindeutigen ICD-Codes existierten.

Linkas zum Thema

[Orphanet](#)

[Seltene Erkrankungen: Meistens Kinder und Jugendliche betroffen](#)

Quelle: [aerzteblatt.de](#), 28. Februar 2024

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## PATIENTENINTERESSEN

### Digitale Gesundheitsanwendungen - DiGA - erste Auswertungen der BARMER

Der diesjährige Arztreports widmet sich den seit Ende 2020 verordnungsfähigen digitalen Gesundheitsanwendungen (DiGA). Neben Auswertungsergebnissen zur bisherigen Anwendung, die auf Analysen von Abrechnungsdaten zu DiGA beruhen, werden im Rahmen des Schwerpunkts auch Befragungsergebnisse zu Erfahrungen und Einschätzungen von betroffenen Patientinnen und Patienten sowie von Therapeutinnen und Therapeuten zum Thema DiGA präsentiert. DiGA sind in der Regel dazu bestimmt, Erkrankungen und damit verbundene Beschwerden zu lindern. Nach vorläufigen Berechnungen dürften bis Ende 2023 bei GKV-Versicherten rund 600.000 DiGA von Ärztinnen und Ärzten sowie Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten verordnet worden sein. Doch welche Hürden gibt es für die Beteiligten? Welchen Nutzen haben DiGA tatsächlich für Anwenderinnen und Anwender? Und wie gehen die Leistungserbringenden damit um? Der aktuelle Arztreport einen will einen Rundumblick auf dieses noch junge Versorgungselement schaffen. Ergänzend zum Report werden umfangreiche Ergebnisse zu den Routineauswertungen sowie ausgewählte Ergebnisse zum Schwerpunkt als interaktive Grafiken zur Verfügung gestellt.

Mehr dazu: <https://www.bifg.de/publikationen/reporte/arztreport-2024>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Long-COVID Vernetzungsstelle

Vernetzung der Selbsthilfeinitiativen von Long-Covid-Patientinnen und Patienten untereinander sowie mit den Akteuren im Bereich der Rehabilitation zum Aufbau nachhaltiger Unterstützungs- und Informationsangebote für Betroffene durch die Selbsthilfe (Long Covid Reha Empowerment)

Ein Projekt zum Thema Long COVID-Plattform der BAG SELBSTHILFE

Bundesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe von Menschen mit Behinderung, chronischer Erkrankung und ihren Angehörigen e.V.

Mariendorfer Damm 159 - 12107 Berlin

Tel.: +49-(0)211-3100655

Fax: +49-(0)211-3100666

[roland.rischer@bag-selbsthilfe.de](mailto:roland.rischer@bag-selbsthilfe.de)

<https://www.long-covid-plattform.de/>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## DIGITALISIERUNG

### Elektronische Patientenakte soll vorerst ohne zentrale Funktionen kommen

Die elektronische Patientenakte (ePA), die ab Januar 2025 für alle gesetzlich Versicherten ausgerollt werden soll, könnte in Nutzbarkeit und Funktionsumfang weit hinter den vom Bundesgesundheitsministerium (BMG) geweckten Erwartungen zurückbleiben. Schlimmstenfalls wird sie keinen Mehrwert zu den ePA bieten, die die Krankenkassen ihren Versicherten bereits jetzt auf Wunsch einrichten.

Davor haben die Landesvertretungen der Heilberufe – Ärztinnen und Ärzte, Zahnärztinnen und Zahnärzte sowie Apothekerinnen und Apotheker – in einer gemeinsamen Erklärung gewarnt. Denn das BMG hat sie im Gesellschafterrat der gematik mit seiner 51-prozentigen Stimmenmehrheit bei der Verabschiedung des sogenannten Dokumentenpakets zu den Spezifikationen der ePA überstimmt. Das Dokumentenpaket ist die Grundlage für die technische Umsetzung der ePA. Einige der wichtigsten Forderungen der Leistungserbringer wurden dabei nicht erfüllt: So ist eine Funktion zum Suchen und Filtern von Dokumenteninhalten ebenso wenig vorgesehen wie ein Virenscan. Auch wurde kein Verfahren definiert, wie Laborbefunde ihren Weg in die ePA finden sollen: Es soll nach aktuellem Stand nur möglich sein, im Rahmen eines Behandlungskotextes Dokumente in die ePA einer Patientin oder eines Patienten einzustellen, also in Verbindung mit der elektronischen Gesundheitskarte (eGK), was für Labore in der Regel nicht möglich ist.

Außerdem ist keine Möglichkeit vorgesehen, von ärztlicher Seite eingestellte Dokumente bis zu einem Arztgespräch für den Patienten temporär zu verschatten. Patienten könnten dadurch nach Sorge der Bundesärztekammer (BÄK) auch sehr kritische Befunde unkommentiert erhalten und in der ePA einsehen, bevor sie dazu eine ärztliche Einordnung erhalten. Zudem wurde auch der digital gestützte Medikationsprozess noch nicht ausreichend spezifiziert. Hierzu hat das BMG der Kassenärztlichen Bundesvereinigung (KBV) den Auftrag erteilt, bis Ende März ein Medizinisches Informationsobjekt (MIO) zu erarbeiten.

Die nun fehlenden Funktionalitäten sollen nach dem Willen des BMG nach Beginn des Ausrollens der „ePA für alle“ ab dem 15. Januar schrittweise nachspezifiziert werden.

Quelle: *aerztezeitung*, 27.02.2024

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## DIGITALISIERUNG

### Digitale Bürgerbeteiligung

Die zahlreichen Smart-City- oder Smart-Region-Förderprojekte, in denen Bürgerbeteiligung als eines der Kernelemente für kommunale Entwicklung und Digitalisierung gefördert werden, spiegeln die steigende Relevanz digitaler Beteiligung wider. Auch die Angebotslandschaft digitaler Beteiligungstools deutet auf einen vermehrten Einsatz hin. Dabei geht digitale Bürgerbeteiligung häufig mit vielen Versprechen einher: Die Erreichung einer größeren und vielfältigeren Öffentlichkeit, die Einbindung von Zielgruppen, die keine Zeit für analoge Beteiligungsveranstaltungen haben, und die schnellere und einfachere Auswertung der Ergebnisse. Ein Forschungsprojekt von Neuland21 e.V. fragt danach, welche digitale Bürgerbeteiligungsprojekte in deutschen Kleinstädten zum Einsatz kommen, welche damit verbundenen Chancen bereits in die Realität umgesetzt werden und welche zentralen Hindernisse bestehen. Die Studie

nimmt dafür fünf Kleinstädte, die ein Online-Beteiligungsportal zur Bürgerbeteiligung anbieten, näher in den Blick. Während Beteiligungsplattformen demnach Vorteile in der Information zu kommunalen Vorhaben und der Dokumentation von Teilnahmeverfahren mitbringen, diskutiert das Paper auch Herausforderungen wie die eingeschränkte Reichweite digitaler Teilnahmangebote und die Notwendigkeit von Leitlinien zur Sicherung der Projektqualität.

Das [Working Paper](#) im Wortlaut (PDF)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## DIGITALISIERUNG

### Impulspapier: Offene Daten für alle

Welche Impulse braucht es, um den Datenpool aus der Zivilgesellschaft zu vergrößern und ein gemeinwohlorientiertes, offenes Datenökosystem zu schaffen? Das Projekt »Daten für die Gesellschaft« der Bertelsmann Stiftung hat das Potenzial von offenen Daten aus der Zivilgesellschaft erkundet. Die Erkenntnisse aus zahlreichen Workshops und Gesprächen wurden jetzt in einem Impulspapier zusammengefasst.

Die Bertelsmann Stiftung stellt selbst bereits vereinzelt Open Data zur Verfügung und möchte diese Aktivitäten in diesem Jahr deutlich ausbauen. Darüber hinaus möchten wir einem offenen Datenökosystem in der Zivilgesellschaft den Weg bereiten. Für diesen Weg haben wir fünf Bausteine identifiziert:

Baustein 1: Ein Open-Data-Portal für die Zivilgesellschaft

Baustein 2: Fördermöglichkeiten

Baustein 3: Kompetenzaufbau

Baustein 4: Datenbereitstellung und –nutzung

Baustein 5: Wissenstransfer und Vernetzung

In den nächsten Monaten arbeiten wir als Bertelsmann Stiftung weiter daran, einen entscheidenden Beitrag zu einem wachsenden gemeinwohlorientierten Datenökosystem zu leisten. Wir möchten dies gemeinsam mit vielen unterschiedlichen zivilgesellschaftlichen Partnerinnen tun, die sich ebenfalls für die Öffnung und bessere Nutzung von Daten einsetzen – aus unserem Netzwerk, aber auch darüber hinaus.

<https://www.bertelsmann-stiftung.de/de/publikationen/publikation/did/offene-daten-fuer-alle-die-rolle-der-zivilgesellschaft>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## DIGITALISIERUNG

Pressemitteilung der BAG Selbsthilfe

### Der Digitalisierung des Gesundheitswesens fehlt die Patientenperspektive

Die BAG SELBSTHILFE fordert die gesellschaftlichen Anforderungen an ein digitales Gesundheitswesen zu definieren, technische Voraussetzungen auf den Prüfstand zu stellen und die Menschen in den Mittelpunkt des Entwicklungsprozesses zu nehmen.

Am 14. Dezember 2023 stimmt der Bundestag sowohl über das Digital-Gesetz (DigiG) als auch das Gesundheitsdatennutzungsgesetz (GDNG) ab. Zu früh, aus Sicht der BAG SELBSTHILFE, denn noch sind die notwendigen Rahmenbedingungen für eine zukunftsfähige, soziale und gerechte Umsetzung für ein digitales Gesundheitswesen nicht gegeben. Zum jetzigen Zeitpunkt erfolgt die Einführung weitgehend ohne Einbindung der Gruppen, die am meisten betroffen sind: den Patientinnen und Patienten. Ihre Bedürfnisse an ein digitales Gesundheitswesen werden bislang nicht erfüllt.

„Die Digitalisierung des Gesundheitswesens stellt eine große Chance für die Verbesserung der gesundheitlichen Versorgung für alle Bürgerinnen und Bürger dar. Dies setzt aber voraus, dass die Digitalisierung partizipativ aus der Perspektive der Patientinnen und Patienten heraus gestaltet wird, so dass sie vor allem für chronisch kranke und behinderte Menschen, die dauerhaft auf ärztliche Versorgung und Betreuung angewiesen sind, einen unmittelbar spürbaren Nutzen hat“, macht Dr. Martin Danner, Bundesgeschäftsführer der BAG SELBSTHILFE e. V. deutlich.

Gemeinsam mit weiteren Organisationen hat sich die BAG SELBSTHILFE daher in einem offenen Brief ([„Vertrauen lässt sich nicht verordnen“](#)) an die Bundesregierung gewandt, indem 10 Eckpunkte der Digitalisierung im Gesundheitswesen als Grundvoraussetzung sowie gesellschaftliche und technische Mindestanforderungen formuliert werden, die bisher gar nicht bis ungenügend berücksichtigt wurden, aber für ein vertrauensvolles digitales Gesundheitswesen für alle wesentlich sind, und auch um einen vertrauenswürdigen Einsatz digitaler Technologien im Gesundheitswesen zu gewährleisten.



Denn die derzeit angestrebten Prozesse, die die Digitalisierung des Gesundheitswesens vorantreiben sollen, weisen grundlegende Fehler auf. Deshalb fordern die unterzeichnenden Organisationen und Individuen eine sachliche Auseinandersetzung, in der die gesellschaftlichen Anforderungen an ein digitales Gesundheitswesen definiert, technische Voraussetzungen auf den Prüfstand gestellt und Menschen in den Mittelpunkt des Entwicklungsprozesses genommen werden.

„Ein technologisches Projekt dieser Größe und mit dieser Auswirkung auf die Gesamtbevölkerung sollte mit angemessener Umsicht sowie Transparenz des politischen und technologischen Entwicklungsprozesses bearbeitet werden. Angesichts der anzustrebenden zukünftigen Tragfähigkeit eines digitalisierten Gesundheitswesens, ist hier ein Eilverfahren nicht angebracht“, kritisiert Dr. Martin Danner.

BAG SELBSTHILFE e.V.

Kirchfeldstraße 149 - 40215 Düsseldorf

Fon: 0211 31006-25 - Fax: 0211 31006-48

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## PUBLIKATIONEN

### Nachbarschaftskasse, Stadtteilbudget oder Quartiersfonds

#### in benachteiligten Quartieren

In den Quartieren des Städtebauförderprogramms »Sozialer Zusammenhalt« kommen immer öfter Fonds und Budgets für die Menschen vor Ort zum Einsatz. Ziel ist es, in verschiedenen gesellschaftlichen Feldern Eigenaktivitäten von Engagierten und Betroffenen zu stärken, gesellschaftliche Beteiligung zu fördern, die Sichtbarkeit der Menschen und Quartiere zu erhöhen und Raum für innovative Ideen zu schaffen. Lara Lebriez und Mirjam Roth berichten in ihrem Gastbeitrag über ihre Erkenntnisse beim Einsatz der Verfügungsfonds in hessischen Förderquartieren. Sie machen deutlich: Ein Förderfonds kann ein entscheidendes Element zur Stärkung der Handlungsfähigkeit und Selbstorganisation in einem Quartier sein und letztendlich maßgeblich zur Demokratiebildung beitragen.

Das PDF finden Sie hier:

[Lara Lebriez / Mirjam Roth: Nachbarschaftskasse, Stadtteilbudget oder Quartiersfonds](#)

381 KB

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## PUBLIKATIONEN

### Öffentlichkeitsarbeit – Ein Werkzeugkoffer für kleine Organisationen

In zahlreichen Bereichen der Zivilgesellschaft engagieren sich NGOs oder Nonprofit-Organisationen. Da das Engagement für die guten Projekte allein nicht ausreicht, bedarf es zunehmend professioneller Kommunikation, um die Ideen der Projekte der Öffentlichkeit bekannt zu machen, besonders dann, wenn die kommerzielle Medienberichterstattung nicht greift. NGOs müssen eigene Kampagnen, Erklärungen und Informationen bereitstellen und verbreiten, um ihr Anliegen zu vertreten. Dieses Buch gibt einen Überblick über die verschiedenen Formen von Public Relations – von klassischen Publikationen bis hin zu den Möglichkeiten der neuen Medien. Ein thematischer Schwerpunkt ist dabei auch der Umgang mit Fake News, Shitstorm und Hate speech.

Andreas W. Hohmann: Public Relations in Zeiten von Fake News, Shitstorm und Hatespeech.

Ein Werkzeugkoffer für kleine Organisationen.

Neu-Ulm 2024, 290 S., ISBN 978-3-945959-58-9

[Weitere Informationen](#) finden Sie hier.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## PUBLIKATIONEN

### Kommunale Bürgerräte organisieren

Bürgerräte erfahren zurzeit viel Aufmerksamkeit, vor allem dank des vom Bundestag beauftragten Bürgerrates »Ernährung im Wandel«, dessen [Empfehlungen](#) am 20. Januar an den Bundestag übergeben wurden. Eine Reihe von Leitfäden beschränkt sich auf Einzelaspekte der qualitätsvollen Umsetzung von Bürgerräten, wie z.B. auf die Durchführung des Losverfahrens oder die Organisation der Bürgerrat-Sitzungen. Der Fachverband Mehr Demokratie hat nun gemeinsam mit dem Institut für Demokratie- und Partizipationsforschung Wuppertal und dem Forschungsinstitut für Nachhaltigkeit Potsdam einen umfangreichen Leitfaden mit dem Titel »Kommunale Bürgerräte organisieren - Handbuch für den Weg von der ersten Idee bis zur Umsetzung der Empfehlungen« veröffentlicht. Die Betrachtung des

Gesamtprozesses ist ein Alleinstellungsmerkmal des Handbuchs, dessen Entstehung und Inhalte Steffen Krenzer und Susanne Socher in ihrem Gastbeitrag vorstellen.

Das PDF finden Sie hier:

[Steffen Krenzer / Susanne Socher: Kommunale Bürgerräte organisieren – wir zeigen, wie es geht!](#)

64 KB

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## FORTBILDUNG FÜR DIE SELBSTHILFE

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2024

### Das Fortbildungsprogramm 2024

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

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

Alle Infos findest Du hier: [www.sekis-berlin.de/fortbildung](http://www.sekis-berlin.de/fortbildung)

E-Mail: [fortbildung@sekis-berlin.de](mailto:fortbildung@sekis-berlin.de)

Tel: 030 890 285 39

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## FORTBILDUNG FÜR DIE SELBSTHILFE

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2024

### Öffentlichkeitsarbeit & Digitalisierung

## Sichtbar und Präsent! Kreative Printmedien & Co für die Öffentlichkeitsarbeit von Selbsthilfe-Gruppen

**Dienstag, 05. März | 18 - 21 Uhr**

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

Die eigene Selbsthilfe-Gruppe oder -organisation in der Öffentlichkeit bekannt zu machen und dadurch der Verwirklichung der eigenen Ziele näher zu kommen, bleibt oft ein Vorhaben, das mit viel Arbeit und Unzufriedenheit verbunden ist. Oft kommen nicht so viel Neue in die Gruppe, wie gewünscht werden. Trotz des vielfältigen Netzwerks der Selbsthilfe, erfordert es manchmal andere Wege und Strategien der Öffentlichkeitsarbeit, die wirklich zur Gruppe passen und nachhaltig sind. Dafür sind Rückmeldungen von neuen Gruppeninteressierten und aus Kooperationen nicht zu unterschätzen. In der Veranstaltung werden Beispiele vorgestellt, wie durch kreative Ideen und Vorgehensweisen, sowie durch die geeignete Positionierung in der Öffentlichkeit, die eigene Zielgruppe angesprochen werden kann. Kreative Elemente und Vorgehensweisen können die gewünschte Platzierung in der Öffentlichkeitsarbeit unterstützen.

**Anmeldefrist: Montag, 26.02.2024**

**E-Mail: [fortbildung@sekis-berlin.de](mailto:fortbildung@sekis-berlin.de)**

**Tel.: 030 890 285 39**

**Kosten: 5 € (kostenfreie Teilnahme mit aktuellem Berechtigungsnachweis)**

**Leitung: Ines Krahn (Sozialpädagogin)**

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Supervision für Mitglieder von Selbsthilfe-Gruppen - Unterstützung bei Problemen

**Montag, 11. März 18 – 21 Uhr**

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

Dir geht eine Situation aus einem der letzten Gruppen-Treffen immer noch nach? Du möchtest in deiner Gruppe etwas Neues ausprobieren, weißt aber noch nicht wie? Du möchtest wissen, ob andere Gruppen ähnliche Probleme

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

**Bitte angeben, ob ihr im März oder November teilnehmen wollt.**

**Anmeldefrist: 01.03.2024 | 08.11.2024**

**E-Mail: [fortbildung@sekis-berlin.de](mailto:fortbildung@sekis-berlin.de)**

**Tel.: 030 890 285 39**

**Kosten: 5 € (kostenfreie Teilnahme mit aktuellem Berechtigungsnachweis)**

**Leitung: Götz Liefert (Arbeitskreis Fortbildung)**

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Wie steht es um unsere Selbsthilfe-Gruppe? Handwerkszeug zur Gruppeninventur

**Samstag, 16. März | 11 – 17 Uhr**

**Selbsthilfe-Zentrum Neukölln-Nord im Haus der Vielfalt | Wilhelm-Busch-Str. 12 | 12043 Berlin**

Regelmäßige Bestandsaufnahmen der laufenden Arbeit tun jeder Selbsthilfe-Gruppe gut. Besonders nach der Pandemie, die sich zum Teil stark auf Gruppen-Abläufe und das Gruppenleben ausgewirkt haben, lohnt sich ein Blick darauf, was bisher geschafft wurde und wohin die Reise mit der Gruppe weitergehen soll. Die Reflexion der bisherigen Arbeitsweise, der Rollen- und Aufgabenverteilung und der Ziele und Inhalte der jeweiligen Gruppe birgt viele Chancen und Möglichkeiten:

Gelungenes kann beibehalten werden und erhält Wertschätzung

Alles was den Entwicklungsprozess der Gruppe hemmt, kann benannt und verändert werden.

Im Seminar lernen wir unterschiedliche Methoden kennen, mit denen wir eine Gruppen-Inventur in unserer Selbsthilfe-Gruppe erfolgreich durchführen können.

**Anmeldefrist: 07.03.2024**

**E-Mail: [fortbildung@sekis-berlin.de](mailto:fortbildung@sekis-berlin.de)**

**Tel.: 030 890 285 39**

**Kosten: 10 € (kostenfreie Teilnahme mit aktuellem Berechtigungsnachweis)**

**Leitung: Götz Liefert (Arbeitskreis Fortbildung) | Antje Kleibst (SHK Neukölln)**

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Gruppen-Phasen in Selbsthilfe-Gruppen - Aktiv gestalten und umsetzen

**Montag, 18. März | 18 – 21 Uhr**

**Selbsthilfe-Kontaktstelle Steglitz-Zehlendorf | Königstr. 42/43 | 14163 Berlin**

Selbsthilfe-Gruppen durchlaufen beim gemeinsamen Arbeiten (immer wieder) verschiedene Phasen. Zum Beispiel:

die Gruppen-Gründung

das Integrieren neuer Teilnehmenden

das Aufkommen von Konflikten

die Verabschiedung von Teilnehmenden

In diesem Workshop werden die verschiedenen Phasen und was dabei besonders zu beachten ist, vorgestellt. Ziel soll es sein, besser zu verstehen, dass Zeiten, in denen „es mal kracht“ oder in denen „die Luft raus ist“, ganz normal sind und zum „Gruppen-Leben“ dazu gehören. Auch wird Handwerkszeug vermittelt, wie die Gruppe die unterschiedlichen Phasen aktiv gestalten kann.

**Anmeldefrist: Freitag, 08.03.2024**

**E-Mail: [fortbildung@sekis-berlin.de](mailto:fortbildung@sekis-berlin.de)**

**Tel.: 030 890 285 39**

**Kosten: 5 € (kostenfreie Teilnahme mit aktuellem Berechtigungsnachweis)**

**Leitung: Nicole Bichlmeier | Helga Schneider-Schelte (Arbeitskreis Fortbildung)**

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

*Gruppen-Arbeit & Kommunikation*

## Ready steady go! Gründungswerkstatt - Selbsthilfe-Gruppen planen, gründen, starten

**Donnerstag, 21. März | 18 – 21 Uhr**

**Selbsthilfe-Kontaktstelle Lichtenberg - Synapse | Schulze-Boysen-Str. 38 | 10365 Berlin**

Die Idee, der Wunsch nach Austausch zu einem bestimmten Thema ist da. Aber wie fange ich es an eine Selbsthilfe-Gruppe zu gründen? Wie finde ich Menschen, denen es ähnlich geht wie mir? Wo können wir uns treffen? Wie wird man vertraut mit Menschen, die einem erst einmal fremd sind? Und schließlich: was hilft, um länger als nur wenige Treffen zusammen in gutem Kontakt zu bleiben? Diese Fortbildung bearbeitet Basisfragen der Selbsthilfe-Arbeit für Menschen, die die Selbsthilfe kennenlernen oder gern selbst eine Gruppe starten möchten. Der Abend bietet Möglichkeiten, sich grundlegend zur Arbeitsweise von Selbsthilfe-Gruppen zu informieren. Methodisch werden dabei die Schritte einer Gruppen-Gründung durchgegangen und auch das erste Treffen einer Selbsthilfe-Gruppe nachvollzogen.

**Anmeldefrist: Mittwoch, 13.03.2024**

**E-Mail: [fortbildung@sekis-berlin.de](mailto:fortbildung@sekis-berlin.de)**

**Tel.: 030 890 285 39**

**Kosten: 5 € (kostenfreie Teilnahme mit aktuellem Berechtigungsnachweis)**

**Leitung: Anke Polkowski | Birgit Sowade (Arbeitskreis Fortbildung)**

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

**Gruppen-Arbeit & Kommunikation****Die richtigen Worte finden - Feedback geben und annehmen können****Donnerstag, 11. April | 18 - 21 Uhr****Selbsthilfe- Kontakt- und Beratungsstelle Mitte | Perleberger Str. 44 | 10559 Berlin**

„P. kommt mal wieder zu spät zur Gruppen-Sitzung. Und immer hat er die gleiche Ausrede. Am Anfang hatte ich Verständnis dafür, nun reicht es mir aber. Doch anscheinend bin ich die Einzige, die dies ärgert, oder?“ „Und schon wieder redet A. Mir fällt es zunehmend schwer, ihr zuzuhören. Doch wie kann ich ihr das sagen? Ich möchte sie ja nicht verletzen?“

Es gibt immer wieder Situationen in der Gruppe, die uns stören. Diese Situationen können uns ärgern, wütend machen und uns die Freude am Gruppen-Geschehen nehmen. Viele Gruppen kennen zwar die Regel „Störungen haben Vorrang“, doch sie findet zu selten Anwendung. Wir wissen zwar, wie gut es tut, positives Feedback zu bekommen bzw. zu geben. Doch wenn es darum geht, Unmut oder Ärger auszudrücken, verlässt uns häufig der Mut. Die Sorge, missverstanden zu werden, die Erfahrung, dass sich jemand beleidigt zurückzieht und gekränkt ist, lässt uns oft „verstummen“ und vieles „aushalten“.

In dem Workshop werden wichtige Regeln erarbeitet, um respektvoll Feedback geben zu können. Es wird Gelegenheit geben, dies miteinander auszuprobieren. Ein ehrliches Feedback ist in jeder Beziehung Gold wert, denn für die Gruppe ist eine innerlich anwesende Person so viel mehr wert als eine „abwesende“.

**E-Mail: [fortbildung@sekis-berlin.de](mailto:fortbildung@sekis-berlin.de)****Tel.: 030 890 285 39****Kosten: 5 € (vor Ort) | kostenfrei mit Berechtigungsnachweis****Leitung: Nicole Bichlmeier | Helga Schneider-Schelte (Arbeitskreis Fortbildung)****Anmeldefrist: 03.04.2024**[hier online anmelden](#)» [Inhaltsverzeichnis](#)**Wenn eine\*r in die Krise kommt - Wie damit in der Selbsthilfe-Gruppe umgehen?****Montag, 15. April 2024 | 18 – 21 Uhr****Selbsthilfe-Kontaktstelle Lichtenberg - Horizont, Hohenschönhausen | Ahrenshooper Str. 5 | 13051 Berlin**

Immer wieder kommt es vor, dass einzelne Teilnehmende einer Selbsthilfe-Gruppe in eine persönliche Krise geraten. In diesem Seminar werden wir uns mit verschiedenen Möglichkeiten zum Umgang mit solchen Situationen beschäftigen. Folgende Frage-Stellungen können zum Beispiel bearbeitet werden:

Was sind typische Krisen von Gruppen-Teilnehmenden?

Wie machen sich diese bemerkbar?

Was macht dies mit den anderen Gruppen-Teilnehmenden?

Wie kann die Gruppe mit solchen Krisen umgehen?

Was kann die Gruppe auffangen und wo ist ihre Grenze?

Anhand konkreter Beispiele werden verschiedenen Krisen-Situationen näher betrachtet und gemeinsam angemessene Lösungen entwickelt.

**Anmeldefrist: 05.04.2024****E-Mail: [fortbildung@sekis-berlin.de](mailto:fortbildung@sekis-berlin.de)****Tel.: 030 890 285 39****Kosten: 5 € (kostenfreie Teilnahme mit aktuellem Berechtigungsnachweis)****Leitung: Nicole Bichlmeier | Helga Schneider-Schelte (Arbeitskreis Fortbildung)**[hier online anmelden](#)» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Datenschutz für Selbsthilfe-Gruppen

### Tipps zum Umgang mit der Datenschutz-Grundverordnung

**Dienstag, 16. April 2024 | 18 -20 Uhr**

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

**Donnerstag, 5. September | 18 - 20 Uhr digital via Zoom**

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

Bitte angeben, ob ihr im April oder September teilnehmen wollt.

**Anmeldefrist: 08.04.2024 | 28.08.2024**

**E-Mail: [fortbildung@sekis-berlin.de](mailto:fortbildung@sekis-berlin.de)**

**Tel.: 030 890 285 39**

**Kosten: kostenfrei**

**Leitung: Kyra Morawietz (SEKIS Berlin)**

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

*Kooperation & Beteiligung*

## Mitwirken. Mitgestalten. Mitbestimmen! -

### Wie funktioniert Patient\*innenbeteiligung im Gesundheitswesen?

**Montag, 29. April 2024 | 18 - 20 Uhr**

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

Patient\*innen haben, wenn sie sich in Selbsthilfe- oder Patient\*innen-Verbänden organisieren, die Möglichkeit in Gremien des Gesundheitswesens mitzu- arbeiten und sich zu beteiligen. Seit dem Jahr 2004 räumt die Gesetzgebung den maßgeblichen Organisationen zur Vertretung der Patient\*innen formale Beteiligungs- und Mitsprache-Rechte auf Bundes- und Länderebene ein. Damit haben endlich diejenigen eine Stimme im Gesundheitssystem, die eigentlich im Mittelpunkt stehen sollten: Patient\*innen. Dadurch wurden Forderungen vieler Selbsthilfe-Organisationen aufgegriffen, nicht nur die individuellen Patient\*innen-Rechte zu stärken, sondern auch Partizipationsmöglichkeiten einzuräumen. Die Veranstaltung informiert darüber, welche Formen und Möglichkeiten der Beteiligung und Mit-Bestimmung es für Patient\*innen im Gesundheitswesen gibt und zeigt Wege von Beteiligungsmöglichkeiten für Selbsthilfe-Gruppen auf.

**Anmeldefrist: Freitag, 19.04.2024**

**E-Mail: [fortbildung@sekis-berlin.de](mailto:fortbildung@sekis-berlin.de)**

**Tel.: 030 890 285 39**

**Kosten: kostenfrei**

**Leitung: Katarzyna Thabaut (NAKOS)**

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Integration neuer Gruppen-Teilnehmenden

### Von Aufnahmen und Gruppenabläufen zu Willkommensritualen

**Dienstag, 30. April 2024 | 18 - 21 Uhr**

**ABC – Alkoholfreies Begegnungs Centrum in Marzahn-Hellersdorf | Alt Marzahn 54 | 12685 Berlin**

Selbsthilfe-Gruppen leben von ihren Teilnehmenden und deren Zusammenhalt. Dabei gibt es häufig Wechsel in den Gruppen. Teilnehmende gehen und immer wieder kommen neue Menschen dazu. Das bedeutet viel Potenzial, aber auch Herausforderungen für die bestehende Gruppe. Einerseits kommt durch neue Teilnehmende „frischer Wind“ in die Gruppe. Andererseits kann es zu Veränderungen oder Störungen kommen. Auch fühlen sich manche Neu-Ankömmlinge nicht gut angenommen und kommen nicht wieder. Das kann zu einem großen Wechsel von Teilnehmenden in einer Gruppe führen. Hier wollen wir ansetzen und uns gemeinsam Gedanken um neue Gruppen-Teilnehmende und deren Integration machen.

**Anmeldefrist: 22.04.2024**

**E-Mail: [fortbildung@sekis-berlin.de](mailto:fortbildung@sekis-berlin.de)**

**Tel.: 030 890 285 39**

**Kosten: 5 € (kostenfreie Teilnahme mit aktuellem Berechtigungsnachweis)**

**Leitung: Nicole Bichlmeier | Jens E. Geißler (Arbeitskreis Fortbildung)**

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## VERANSTALTUNGEN

Die Veranstaltungsankündigungen finden Sie auch online

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

## VERANSTALTUNGEN

**04. März 2024**

**17.00 - 18.30 Uhr**

### Online-Veranstaltungsreihe: »Engagiert gegen Einsamkeit«

Online via Zoom

Bürgerschaftliches Engagement spielt eine große Rolle bei der Bekämpfung von Einsamkeit. Das gilt nicht nur für Projekte, die sich das Thema explizit auf die Fahnen geschrieben haben, sondern für alle Aktivitäten, die Menschen für ein gutes Miteinander zusammenbringen. Auch die Personen, die mit ihrem Engagement solche Begegnungen ermöglichen, schützen sich damit selbst vor Einsamkeit.

Ihr möchtet auch etwas gegen Einsamkeit tun? Vielleicht wollt ihr euch einer bestehenden Initiative anschließen und einfach mitmachen? Oder ihr möchtet lieber eigene Projekte umsetzen? Dann lasst uns Ideen austauschen!

In dieser Veranstaltung der Themenreihe „Engagiert gegen Einsamkeit“ stellen wir euch Projekte vor, die genau das tun: Sie bieten einen Rahmen, in dem Menschen sich wertschätzend und positiv begegnen können. Dabei geht es um Seniorinnen und Senioren, aber auch um junge Menschen. Denn einsam fühlen können sich Menschen in allen Lebensphasen.

Die kostenfreie [Online-Veranstaltungsreihe »Engagiert gegen Einsamkeit«](#) der Landesserviceestelle für bürgerschaftliches Engagement NRW in Kooperation mit der Stabstelle »Demografischer Wandel und Einsamkeit« thematisiert noch bis Mitte April und in insgesamt sechs Veranstaltungen die starke präventive Bedeutung des bürgerschaftlichen Engagements bei der Vorbeugung und Bekämpfung von Einsamkeit. Sie richtet sich an Interessierte, Engagierte, Vereine und weitere zivilgesellschaftliche Organisationen.

<https://veranstaltungen-landesserviceestelle-nrw.de/category/einsamkeit/>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## VERANSTALTUNGEN

**05. und 06. März 2024**

## Kongress "Armut und Gesundheit" - Sozial gerecht: Gesundheit – Umwelt – Klima

Henry-Ford-Bau der Freien Universität in Berlin-Dahlem

Unter dem Motto „Sozial gerecht: Gesundheit – Umwelt – Klima“ diskutiert der Kongress Armut und Gesundheit in diesem Jahr an drei Tagen: Am 5. und 6. März findet der erste Teil des Kongresses am Henry-Ford-Bau der Freien Universität in Berlin-Dahlem statt, am 12. März folgt der digitale zweite Teil. Unter [www.armut-und-gesundheit.de](http://www.armut-und-gesundheit.de) können Sie das Programm einsehen und sich zum Kongress anmelden.

Der Kongress Armut und Gesundheit schafft seit 1995 ein kontinuierliches Problembewusstsein für gesundheitliche Ungleichheit in Deutschland. Einmal im Jahr kommen Akteur\*innen aus Wissenschaft, Gesundheitswesen, Politik, Praxis und Zivilgesellschaft zusammen. Gemeinsam diskutieren sie gesellschaftliche Strukturen und Veränderungspotenziale. Aktuelle Forschungsergebnisse werden dabei ebenso vorgestellt und vertieft wie neue Strategien, Lösungsansätze und Erfahrungen aus der Praxis.

12. März 2024 digital über [unsere Kongressplattform](#)

Veranstalter: Gesundheit Berlin-Brandenburg e.V. und zahlreiche Partner\*innen

Website, Programm und Anmeldung ab sofort unter: [www.armut-und-gesundheit.de](http://www.armut-und-gesundheit.de)

Podcast: [www.armut-und-gesundheit.de/podcast](http://www.armut-und-gesundheit.de/podcast)

Nachfragen: [kongress@gesundheitbb.de](mailto:kongress@gesundheitbb.de), (030) 44 31 90 73

Übrigens: Um die Veranstaltung allen Menschen – unabhängig ihrer finanziellen Möglichkeiten – zugänglich zu machen, haben wir erstmals eine Crowdfunding-Kampagne gestartet. Noch bis zum 12. Februar findet sie sich unter dem Titel [„Armut und Gesundheit: Ein Kongress für ALLE!“ auf der Plattform Betterplace.](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

### VERANSTALTUNGEN

11. März 2024

16 - 18 Uhr

#### Informationsveranstaltung zu

#### Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und Betreuung

Haus der Vielfalt, Wilhelm-Busch-Str. 12, 12043 Berlin

Anmeldung und Information:

Kontaktstelle Pflegeengagement Neukölln

Tel: 030 681 60 62 oder

Mail: [kpe@sh-stzneukoelln.de](mailto:kpe@sh-stzneukoelln.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

### VERANSTALTUNGEN

18. März 2024

18.00 - 20.00 Uhr

#### Autistische Liebe - Lesung und Erfahrungsaustausch

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

Conni Schwärzer-Dutta liest aus ihrem Buch „Liebe mit Köpfchen. Tipps einer Autist\*in für neurodiverse Beziehungen“ und ist als autistische Frau und Paarberaterin seit über 20 Jahren in einer glücklichen Beziehung mit einem nicht-autistischen Partner. Die Gehirne und damit die Gedanken, Gefühle und Erwartungen der beiden sind sehr unterschiedlich: sie sind ein neurodiverses Paar. Dies macht ihre Liebe intensiv und spannend, führt aber auch zu Missverständnissen und Konflikten. Welche Freuden und Herausforderungen solche neurodiversen Paare erleben und welche Werkzeuge aus der Paarberatung ihnen helfen können, darüber wird berichtet.

Constanze Schwärzer-Dutta ist als autistische Frau Paarberaterin für neurodiverse Paare

Eine Anmeldung ist erforderlich!

» [Inhaltsverzeichnis](#)

### VERANSTALTUNGEN

19. März 2024

15.00 - 17.00 Uhr

#### Vortragsreihe "Leben mit Diabetes"

Selbsthilfetreffpunkt, Holsteinische Straße 30, 12161 Berlin

Die Grundlage jeder Diabetestherapie-ob mit Tabletten, Insulin oder ohne Medikamente-ist eine diabetesgerechte Ernährung. Sie hilft, den Blutzucker im Zielbereich zu halten.

Eintritt / Teilnahmegebühr: 2 €



Ort: Selbsthilfetreffpunkt, Holsteinische Straße 30, 12161 Berlin - Raum:1.23

Anmeldung / Information:

Tel: (030) 8518810 (Mo, 11.00-14.00 Uhr)

Anmeldung bitte bis:Dienstag, 12. März 2024

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## VERANSTALTUNGEN

**27. März 2024**      **17:00 bis 18:30 Uhr**

### **Workshop Unsichtbare Behinderung**

Workshop mit der Antidiskriminierungsberatung Alter, Behinderung, Chronische Erkrankung

Wenn man von Behinderung und Erkrankungen hört oder spricht, denken viele Menschen an sichtbare Behinderungen oder Erkrankungen. Es gibt aber mindestens genauso viele unsichtbare.

Alkoholabhängigkeit oder Depressionen gehören zum Beispiel dazu. Betroffene leiden vielleicht häufig weniger an ihren Einschränkungen als vielmehr darunter, dass sie sich von der Gesellschaft missverstanden, nicht gesehen oder bewusst diskriminiert fühlen. Über unsichtbare Erkrankungen und Behinderungen, deren Diskriminierungsformen und den möglichen Umgang damit wollen soll ein Austausch stattfinden. Das Angebot ist kostenfrei und Anmeldungen sind ab sofort über das Büro der Selbsthilfekontaktstelle möglich.

Ort:                    Alt-Marzahn 59A in 12685 Berlin.

Tel.                    030 5425103, E-Mail [selbsthilfe@wuhletal.de](mailto:selbsthilfe@wuhletal.de).

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## IMPRESSUM

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

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

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

Impressum  
SEKIS  
Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle  
Verantwortlich: Ella Wassink  
Bismarckstr. 101 – 10625 Berlin  
Tel. 030 - 890 285 37  
Fax 030 - 890 285 40  
[sekis@sekis-berlin.de](mailto:sekis@sekis-berlin.de)  
[www.sekis.de](http://www.sekis.de)