

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

ZIVILGESELLSCHAFT	3
Ein gesundes Berlin braucht starke zivilgesellschaftliche Strukturen!	3
Bundesweiter Tag der Selbsthilfe startet 2025	4
SELBSTHILFE	5
LV Selbsthilfe Berlin:	5
Neuer Vorstand gewählt	5
Selbsthilfegruppe für Hochsensible Menschen	5
Daisy-Gruppe: für Frauen mit prämaturer Ovarialinsuffizienz. Online!	6
DMSG - Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft Berlin - Neubetroffenengruppe	6
Treffpunkt für Jugendliche mit MS - Multipler Sklerose	6
Angehörigen-Gruppe von MS Betroffenen	7
Deutsche Gesellschaft für Muskelkranke e.V. (DGM)	7
Sehbeeinträchtigung -	7
Berliner Diabetes Treffen	8
Narkolepsie-Selbsthilfe Berlin e.V.	8
Migräne + Kopfschmerz (in Gründung)	8
EPI-Powerfrauen - Epilepsie Gruppe für Frauen (in Gründung)	8
Osteoporose-Gruppe Charlottenburg (in Gründung)	8
Asthma – Gruppe in Neukölln in Gründung	9
Selbsthilfegruppe Neurodermitis in Gründung	9
Narkolepsie	9
Bundesverband Schilddrüsenkrebs – Ohne Schilddrüse leben e.V.	10
Menschen mit Krebserkrankungen in Lichtenberg	10
Selbsthilfegruppe (Mangel)Ernährung bei Krebs	11
Post COVID in Schöneberg	11
Long/Post COVID in Hohenschönhausen	11
Gruppe Post COVID Neukölln	11
Offener Spielertreff für neurodivergente Menschen	11
Soziale Angst	12
Depression und Isolation - Workshop – wenn der Alltag zur Last wird	12
Kreative Zugänge für die Seele – Innovative Ansätze der Selbsthilfe	12
Zeit für deine Übungen - Sportgruppe für Frauen	13
Vergessene Kinder in der DDR	14
In die Segel pusten - gemeinsam ins Handeln kommen (in Gründung)	14
Selbsthilfegemeinschaft Medizingeschädigter (SGM) „Berliner Gruppe“	14
Gesund statt rund - Gruppe in Tempelhof-Schöneberg	15
Angehörige Betroffener von Essstörungen- eine AnaDismissed Gruppe	15
Übergewicht in Hohenschönhausen	15
Männergruppe Friedrichshain	15
Neue Selbsthilfegruppe in Gründung zum Thema Borderline	16
Prokrastination - Verschiebestörung, Online-Gruppe	16
Sober curious – Neugierig aufs Nüchtern-Sein	16
Suchtgruppe auf Arabisch (in Gründung)	16

Selbsthilfegruppe Spielfrei	17
Selbsthilfegruppe TINinberlin (in Gründung)	17
BERATUNG DER SELBSTHILFE FÜR DIE SELBSTHILFE	17
Peerberatung zum Thema Depression	17
Digitale Offene Tür - Beratungsangebot für junge Menschen mit Krisen	17
Die Sozialberatung bei SEKIS	18
PODCAST	18
Echte Stimmen - Podcast zur Selbsthilfe in Berlin	18
PUBLIKATION	18
Menschen- und demokratiefeindliche Strömungen in der Selbsthilfe.	18
Selbsthilfe von menschen- und demokratiefeindlichen Strömungen betroffen	19
Demokratie fehlt Begegnung	19
Fördermittelführer für gemeinnützige Organisationen und Projekte	19
Aktuelle Literatur- und Medienhinweise zu Themen der Selbsthilfe	19
20 Jahre Patientenbeteiligung	20
PROJEKTE	20
Deutsche Krebshilfe: Neues Förderschwerpunktprogramm zu Krebs und Armut	20
Antidiskriminierungs-Scout in Berlin	20
Internetangebot zum Thema Selbsthilfe und Pflege	21
PATIENTENINTERESSEN	21
Verbraucherschützer kritisieren Patienten-Abzocke	21
BAG SELBSTHILFE erreicht wichtige Änderungen bei der Krankenhausreform	22
Unabhängige Patientenberatung Deutschland UPD	22
BARRIEREFREIHEIT	22
Ministerpräsidenten-Konferenz für mehr Inklusion	22
FORTBILDUNG FÜR DIE SELBSTHILFE	23
Selbsthilfe-Gruppen moderieren - Gespräche in gemeinsamer Verantwortung	23
05. November 2024	23
Selbsthilfe-Förderung durch die Gesetzlichen Krankenkassen nach § 20h SGB V	24
05. November 2024 18 – 20 Uhr	24
Jung und trotzdem einsam - Better Together	24
07. November 2024 18 - 20 Uhr	24
Biografie meiner Erkrankung - Wie die Gruppe aus geteilter Geschichte lernen kann	25
Supervision für Mitglieder von Selbsthilfe-Gruppen - Unterstützung bei Problemen	25
18. November 2024 18 – 21 Uhr	25
Förderung durch Krankenkassen nach§ 20h SGB V für Selbsthilfe-Gruppen	25
26. November 2024 15 – 18 Uhr	25
Working together: Fit für Kooperationen -	26
30. November 2024 10 – 16 Uhr	26
VERANSTALTUNGEN	26
02. November 2024 11 bis 18 Uhr	26
Wendo Workshop - Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Frauen* mit Behinderungen	26
04. November 2024 15:00 bis 18:00 Uhr	27
Schulung zum Antidiskriminierungs-Scout	27
05. und 06. November 2024 9.00 - 17.00 Uhr	27
Grenzen neu denken – Gemeinsam handeln: Mit Pat*innenschaften für eine starke Demokratie	27
05. November 2024 18.00 Uhr	28
Expedition: Depression - Filmvorführung	28
05. November 2024 19.00 Uhr	28
Psoriasis - Antibiotikum ohne Kollateralschäden	28
05. November 2024 16.30 Uhr	28
UPJ Pro Bono Rechtsberatung für Non-Profits	28
06. November 2024 17.00 – 18.00 Uhr online	29
Chronisch krank oder Diagnose Krebs – wie geht es beruflich weiter? Wer hilft?	29
07. November 2024 18 - 20 Uhr	29
Fortbildung: Jung und trotzdem einsam - Better Together	29
07. - 09. November 2024 Erkner bei Berlin	29
Interventionen und Methoden in unterschiedlichen Phasen der Gruppenarbeit	29
12. und 13. November 2024 11:00 – 19:00 Uhr und 09:00 – 14:00 Uhr	30
Fachtagung „Demokratie braucht alle!“	30
13. November 2024 16.00–18.30 Uhr	31

Alles im Griff – Verwendungsnachweise organisiert erstellen und Projektmittel richtig abrechnen	31
14. und 15. November 2024 Berlin	31
Präsenztreffen der NAKOS – Fachgruppe Junge Selbsthilfe	31
19. November 2024 17.00-18.30 Uhr	31
Die NAKOS-Kennzeichnung für Transparenz und Unabhängigkeit	31
25. November 2024 18.00 - 19.30 Uhr	32
Burnout – Ausgebrannt vom chronischen Stress - Vortrag und Erfahrungsaustausch	32
26. November 2024 19.00 Uhr	32
Junge Selbsthilfe	32
IMPRESSUM	32

ZIVILGESELLSCHAFT

Ein gesundes Berlin braucht starke zivilgesellschaftliche Strukturen!

Positionspapier für eine verlässliche Finanzierung der Gesundheitseinrichtungen und Angebote freier Träger in Berlin

Die Berliner Gesundheitsangebote im IGPP-Handlungsfeld „Besondere gesundheitliche Bedarfslagen“ fordern eine verlässliche Finanzierung und den Abschluss eines neuen Rahmenfördervertrages 2026-2030, der diese unverzichtbaren Angebote absichert.

Wir sind vielfältige Gesundheitseinrichtungen und Angebote freier Träger, die im Rahmen des Integrierten Gesundheits- und Pflege-Programms (IGPP) des Landes Berlin im Handlungsfeld „Besondere gesundheitliche Bedarfslagen“ gefördert werden. Hierzu zählen zum Beispiel Angebote in den Bereichen psychosoziale Gesundheit, Seelsorgearbeit, chronisch somatische Erkrankungen, gesundheitliche Folgen von Gewalt, Gesundheitsvorsorge und Versorgung nicht krankenversicherter Menschen.

Unsere Angebote: In unseren Beratungs-, Kontakt- und Koordinierungsstellen bieten wir niedrigschwellige Unterstützung für Betroffene, für deren An- und Zugehörige sowie für Betreuungskräfte, Multiplikator*innen und für Organisationen, die diese Menschen versorgen. Unsere vielfältigen, differenzierten und niedrigschwelligen Angebote unterstützen die Berliner Bürger*innen dabei, ihre seelische und somatische Gesundheit zu erhalten bzw. krankheitsbedingte Folgen abzumildern. Damit schließen wir Lücken im Versorgungssystem, die nicht zum Leistungskatalog der gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) gehören. Wir bieten Handlungswissen, verbessern Strukturen und stärken somit die Gesellschaft und den sozialen Frieden insgesamt.

Unsere Ziele:

- Gewährleistung eines niedrigschwelligen Zugangs zu Unterstützungsmöglichkeiten und Abbau von Barrieren im Gesundheitssystem;
- Stärkung der Rechte von Betroffenen und An- und Zugehörigen, Förderung von Selbstbefähigung und Selbst-/Interessenvertretung, Partizipation, Selbstbestimmung und Empowerment;
- Ergänzung des regulären Gesundheitssystems und Optimierung der Versorgung;
- Verbesserung von Strukturen, Stärkung von Kooperation und Vernetzung.

Unsere Zielgruppen:

Wir bieten Unterstützung bei gesundheitlichen und damit verbundenen sozialen Problemen, die einen Großteil der Berliner Bevölkerung betreffen und jeden Menschen treffen können. Wir informieren, klären auf, hören zu, unterstützen, beraten, begleiten, koordinieren und bilden fort. Unsere Angebote wenden sich sowohl an Einzelpersonen als auch an Einrichtungen im Gesundheitswesen, z.B. Kliniken und deren Entscheidungsträger. Damit stärken wir die Versorgungssicherheit für alle – denn jede*r Mensch kann aus gesundheitlichen Gründen Hilfe benötigen! Ob Menschen mit Suizidabsichten, Kinder mit einer Krebserkrankung oder sozial benachteiligte Menschen: wir setzen uns dafür ein, dass sie gesund bleiben bzw. gesund werden, dass sie im Krankheitsfall gut versorgt sind und nicht allein gelassen werden!

Wir fordern:

- Die Sicherstellung des Menschenrechts auf körperliche und geistige Gesundheit für alle Berliner*innen durch verlässliche Gesundheitsangebote, abgesichert durch den Abschluss eines neuen Rahmenfördervertrages ab 2026.
- Eine ausreichende Finanzierung der Angebote im Handlungsfeld „Besondere gesundheitliche Bedarfslagen“ des IGPP, die Kostensteigerungen bei Sach- und Personalkosten berücksichtigt. Setzen Sie sich mit uns ein für die Gesundheit und Lebensqualität der Berliner*innen. Lernen Sie uns kennen, unsere Türen sind offen, erfahren Sie vor Ort, was wir leisten!

Kontakt: über Telefonseelsorge Berlin e.V.

(für die Projekte im Handlungsfeld bes. ges. Bedarfslagen des IGPP): mail@telefonseelsorge-berlin.de.
September 2024

Projekte in diesem Verbund:

Alzheimer Gesellschaft Berlin e.V. Selbsthilfe Demenz
Angehörige psychisch erkrankter Menschen LV Berlin e.V.
Berliner Organisation Psychiatrie-Erfahrener und Psychiatrie-Betroffener (BOP&P) e.V.
Arbeiterwohlfahrt Berlin, Kreisverband Südost e.V. – Beratungsstelle Şifahane
Berliner Krebsgesellschaft e.V.
Caritasverband für das Erzbistum Berlin e.V. – [U 25] Berlin
Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft – Landesverband Berlin e.V.
Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V. Wohnortnahe psychosoziale Beratung und Hilfen zur Selbsthilfe für Menschen mit rheumatischen Erkrankungen
Diakonisches Werk Berlin-Brandenburg-schlesische Oberlausitz e.V. – Kirchliche TelefonSeelsorge
Dick und Dünn – Beratungszentrum bei Ess-Störungen e.V.
Familienplanungszentrum Berlin e.V.
Feministisches FrauenGesundheitsZentrum e.V.
Gesundheit Berlin-Brandenburg e.V. – Beschwerde- und Informationsstelle Psychiatrie in Berlin (BIP)
HeileHaus e.V.
Hilfe für Jungs e.V. - MUT – Traumahilfe für Männer*
Islamic Relief – Humanitäre Organisation in Deutschland e.V. – Muslimisches SeelsorgeTelefon
KINDERHILFE – Hilfe für krebs- und schwerkranke Kinder e.V.
Kompaxx e.V. – Beratungsstelle Die Insel
Landesverband Epilepsie Berlin-Brandenburg e.V.
Landesvereinigung Selbsthilfe Berlin e.V. - Unterstützung u. Koordinierung d. Patientenvertretung f. Berlin
Lesbenberatung Berlin – Ort für Kommunikation, Kultur, Bildung und Information e.V.
Malteser Hilfsdienst e.V. – Malteser Medizin für Menschen ohne Krankenversicherung
milaa gGmbH & Medizin Hilft e.V. - Open.med – Ambulanz für Menschen ohne Krankenversicherung
Mukoviszidose - Landesverband Berlin-Brandenburg e.V.
Psychosoziale Beratungsstelle für Krebskranke und Angehörige e.V.
Schwulenberatung Berlin gGmbH – Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle Café Wippe
Selbst.bestimmt e.V. – Beratungsstelle Stop Stalking
Selbstbestimmte Geburt und Familie e.V.
S.I.G.N.A.L. e.V. – Koordinierungs- und Interventionsstelle
S.I.G.N.A.L. e.V. – Fachstelle Traumanetz Berlin
S.I.G.N.A.L. e.V. – Runder Tisch Berlin – Gesundheitsversorgung bei häuslicher und sexualisierter Gewalt
Sozialpädagogisches Institut Walter May e.V. – Anlauf- und Beratungsstelle VAHA
Tauwetter, vereint gegen sexualisierte Gewalt e.V.
Telefonseelsorge Berlin e.V. – BeSu Berlin – Beratung für suizidbetroffene Angehörige
Telefonseelsorge Berlin e.V. – Telefonseelsorge
WEG DER MITTE e.V. „Früh geborgen“ – Ganzheitliche integrative Begleitung von Familien mit Frühgeborenen
Wildwasser – Arbeitsgemeinschaft gegen sexuellen Missbrauch an Mädchen e.V. – Frauen*NachtCafé

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Z I V I L G E S E L L S C H A F T

Bundesweiter Tag der Selbsthilfe startet 2025

Vom Klimawandel bis hin zur gesellschaftlichen Spaltung: Viele Menschen fühlen sich zunehmend verunsichert. Um Halt in diesen krisenhaften Zeiten zu bieten, startet am 16. September 2025 der erste bundesweite Tag der Selbsthilfe. Die [Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen \(DAG SHG\)](#) und [NAKOS](#) wollen damit die Unterstützungsangebote der Selbsthilfe sichtbarer machen.

Stärke durch Gemeinschaft: Ein Tag für die Selbsthilfe in Deutschland

DAG SHG und NAKOS rufen Aktionstag ab **16. September 2025** ins Leben

Wir leben in einer Welt multipler und massiver Krisen wie Klimawandel, Krieg in Europa, Nach-Corona-Zeit, Inflation und demokratiefeindlichen Strömungen in der Gesellschaft. Für viele Menschen geraten Lebensentwürfe ins Wanken und die Verunsicherung nimmt immer mehr Raum ein. In dieser Situation macht die Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. (DAG SHG) darauf aufmerksam, dass Deutschland mit der Selbsthilfe über eine einmalige Unterstützungsstruktur für Menschen verfügt. Zusammen mit Gruppen und Organisationen ist seit den 1950er Jahren ein dichtes Netz von Unterstützungs-, Hilfe- und Beteiligungsmöglichkeiten entstanden, das weltweit seinesgleichen sucht.

Auch in Krisenzeiten können diese Strukturen Halt geben und der momentan erlebten gesellschaftlichen Spaltung und dem verbreiteten Misstrauen entgegenwirken. In Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeorganisationen erleben Menschen gegenseitige Achtung, Offenheit und Vertrauen. Sie können den Blickwinkel auf ihr Problem ändern, ihre Stärke zurückgewinnen, praktische Lösungen erarbeiten. Selbsthilfe lebt davon, dass sich Menschen gegenseitig unterstützen und gemeinsame Wege gehen. Anlässlich der Feier zum 40-jährigen Jubiläum der NAKOS am 16. September haben die DAG SHG und die NAKOS gemeinsam einen jährlich wiederkehrenden Tag der Selbsthilfe ins Leben gerufen. Ziel des Aktionstages ist es, die vielfältigen Angebote sichtbar und die positiven Wirkungen der Selbsthilfe noch bekannter zu machen. Der bundesweite Tag der Selbsthilfe bietet eine Klammer für die gesamte Selbsthilfe in Deutschland und ist für alle offen: Selbsthilfegruppen, Online-Selbsthilfe, Bundesverbände, Dachorganisationen und die Selbsthilfekontaktstellen.

Der erste Aktionstag findet am 16. September 2025 statt. Alle Aktiven und Organisationen sind aufgerufen, sich daran zu beteiligen und eigene Veranstaltungen oder Aktionen zu planen. Die Ideen dürfen kreativ und vielfältig sein, von Workshops und Vorträgen über Spendenläufe, Kunstausstellungen und Konzerte, bis hin zu Social Media-Beiträgen oder Podcast-Aufzeichnungen.

Die NAKOS plant für 2025, die bundesweiten Veranstaltungen und Aktionen zu bündeln, medial zu bewerben, Social Media-Vorlagen zu entwerfen und ein gemeinsames Logo zu entwickeln. Diese können Aktive für die Bewerbung ihrer Aktionen verwenden.

Kontakt: redaktion@nakos.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE



LV Selbsthilfe Berlin:

Neuer Vorstand gewählt

Am Donnerstag, den 26. September 2024, tagte die Mitgliederversammlung der LV Selbsthilfe Berlin e.V. bei den Guttemplern in Berlin-Brandenburg in Berlin-Neukölln.

Nach zehn Jahren engagierter Arbeit als Vorstandsvorsitzende verabschiedete der Verein und seine Mitglieder Gerlinde Bendzuck. Grußworte und Danksagungen erfolgten von Manuela Myszka (DVBS e.V.) und der neuen Vorsitzenden Sonja Arens. Im Fokus stand dabei das erfolgreiche Wirken von Gerlinde Bendzuck beim Ausbau von Vereinsstrukturen, in der Interessenvertretung sowie der Digitalisierung von Selbsthilfe. Uwe Danker dankte stellvertretend für den bisherigen Vorstand Gerlinde Bendzuck für ihr besonderes Engagement in der Berliner Selbsthilfe. Die Mitglieder bestimmten einen neuen Vorstand. Zur Vorsitzenden wurde Sonja Arens gewählt. Zum Vorstand gehören ebenfalls Thorsten Gutt, Uwe Danker, Thomas Seerig, Daniel Fischer, Karin Klemme Und Stephan Neumann.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

in Gründung

Selbsthilfegruppe für Hochsensible Menschen

Du reagierst schon seit Deiner Kindheit intensiv auf unzählige Reize und bist deshalb schnell überfordert? Du hast eine niedrige Reizschwelle? Vielleicht hast Du auch schwächere Filter oder stärkere Antennen als Menschen in Deinem Umfeld? Bist Du harmoniebedürftig und möchtest Disharmonien schnell ausgleichen? Neigst Du zu Selbstkritik und Perfektionismus? Dann kannst Du Dich gerne in unserer Gruppe mit anderen Betroffenen zu verschiedenen Themen der Hochsensibilität austauschen.

Eine Selbsthilfegruppe ersetzt keine Therapie, und wir können keine medizinische oder psychologische Beratung bieten. Wir können uns aber zweimal im Monat in angenehmer Atmosphäre treffen, unsere Erfahrungen miteinander teilen und uns dabei gegenseitig stärken. Dafür erarbeiten wir gemeinsame Gruppenregeln, und auch die konkreten Termine können wir noch zusammen festlegen.

Termin: Nach Absprache
Ort: Begegnungsstätte "Rusche 43", Ruschestr. 43, 10367 Berlin Lichtenberg
Kontakt: Selbsthilfekontaktstelle Lichtenberg "Synapse" in der Kiezspinne
selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de
Telefon: 030 55491892
Hinweis: Eine Anmeldung ist notwendig.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Daisy-Gruppe: für Frauen mit prämaturner Ovarialinsuffizienz. Online!

Die Diagnose "vorzeitige Menopause" kann belasten und das Leben verändern. Unsere Gruppe aus Frauen mit POI bietet dir Vernetzung und Austausch. Ob du mit unbegründeter prämaturner Ovarialinsuffizienz (POI) diagnostiziert oder durch Krebs oder Operationen in der verfrühten Menopause bist, das Daisy Network kann Dir im Umgang mit deiner Situation Unterstützung bieten. Wir sprechen über die Hormonersatztherapie, den emotionalen Umgang mit der Diagnose, Unfruchtbarkeit und allem dazwischen. Die Teilnehmerinnen bestimmen die Themen. Wir freuen uns auf neue Daisy Mitglieder!

Nächstes Treffen: 20.11.2024 um 19.30 Uhr online (ca alle 6 Wochen mittwochabends)

Anmeldung per E-Mail: daisies.deutschland@gmail.com

per Instagram: lamilena

Telegram: Wir laden dich gern in unsere Gruppe ein

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

DMSG - Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft Berlin - Neubetroffenengruppe

Sie haben die Diagnose MS erhalten? Was nun? Am Anfang steht man vor vielen Fragen. Man ist verunsichert über Behandlungsmethoden oder bei der Medikamentenauswahl. In der offenen Gruppe wird Neubetroffenen die Möglichkeit gegeben, sich ausführlich zu informieren und sich gegenseitig auszutauschen, zu diskutieren oder auch mit anderen Menschen mit MS in Kontakt zu treten.

Begleitet durch: Karsten Manske (Dipl.-Psychologe)

Zielgruppe: MS-Betroffene

Termin: Jeden 1. und 3. Dienstag im Monat von 18:00 Uhr bis 20:00 Uhr

Ort: Bekanntgabe nach vorheriger Anmeldung

Teilnahmekosten: Keine

Anmeldung: Erforderlich bei der DMSG - veranstaltungen@dmsg-berlin.de

DMSG Landesverband Berlin e. V.

Aachener Straße 16 - 10713 Berlin - 030 / 312 66 04 - info@dmsg-berlin.de

Weitere Angebote <https://www.dmsg-berlin.de/unser-angebot/gruppen-und-stammtische>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

DMSG - Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft Berlin

Treffpunkt für Jugendliche mit MS - Multipler Sklerose

Du hast Fragen? Du möchtest dich mit anderen austauschen? Du hast eine Geschichte zu erzählen? Du möchtest einfach mal offen über deine MS reden? Oder einfach nur zuhören? Du bist nicht allein! Die DMSG Berlin möchte mit dem Treffpunkt für Jugendliche mit MS einen geschützten Raum für dich anbieten. Wir tauschen uns einmal im Monat mit anderen Jugendlichen aus und werden von Maarit begleitet.

Begleitet durch: Maarit Schiel (Betroffenenberaterin)

Zielgruppe: Jugendliche mit MS

Termin: Einmal im Monat (Termine nach Absprache)

Ort: Online oder in zentralen Berliner Cafés oder Parks

Teilnahmekosten: Keine

Anmeldung: Direkt über Maarit Schiel: maarit.schiel@dmsg-berlin.de

DMSG Landesverband Berlin e. V.

Aachener Straße 16 - 10713 Berlin - 030 / 312 66 04 - info@dmsg-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Angehörigen-Gruppe von MS Betroffenen

Ziel ist es, sich unter Gleichgesinnten auszutauschen und gegenseitig zu unterstützen. Sprechen Sie aus, wobei Sie sich besonders belastet fühlen und Hilfe wünschen. Der Alltag als Angehörige/-r soll nicht dazu im Widerspruch stehen, sich abzugrenzen, entlastet zu werden oder festgefahrene Rollenverteilungen zu prüfen. Wir möchten, dass Sie dem Alltag und der Zukunft mit Ihren Lieben realistisch und optimistisch begegnen können. Die Inhalte der Treffen richten sich nach den Themen der Teilnehmer/-innen.

Begleitet durch: Regina Suchet (Sozialpädagogin)
 Zielgruppe: Angehörige und Freunde MS-Betroffener
 Termin: Jeden 3. Montag im Monat von 18:00 Uhr bis 19:30 Uhr
 Ort: Unionhilfswerk, Schwiebusser, Straße 18, 10965 Berlin
 Teilnahmekosten: Keine
 Anmeldung: Erforderlich bei der DMSG - veranstaltungen@dmsg-berlin.de
 DMSG Landesverband Berlin e. V.
 Aachener Straße 16 - 10713 Berlin - 030 / 312 66 04 - info@dmsg-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Deutsche Gesellschaft für Muskelkranke e.V. (DGM)

Die Deutsche Gesellschaft für Muskelkranke e.V. ist die größte Selbsthilfeorganisation für Menschen mit neuromuskulären Erkrankungen in Deutschland. Der Landesverband Berlin wurde am 20. März 1982 gegründet. Die DGM hat als Selbsthilfeorganisation für Menschen mit neuromuskulären Erkrankungen folgende Forschung fördern

- Aufklärung der Öffentlichkeit über die neuromuskulären Erkrankungen
- Betroffene und Angehörige informieren und beraten
- gesundheits- und sozialpolitische Interessen von Menschen mit neuromuskulären Erkrankungen vertreten
- Selbstbestimmung und Teilhabe fördern, Inklusion verwirklichen
- Gesundheitskompetenz und Selbsthilfe unterstützen

Der Landesverbandes liegt in den Händen des ehrenamtlichen Landesvorstandes und besteht aus 5 Mitgliedern. Derzeit arbeiten 8 Selbsthilfegruppen im Landesverband. 20 Kontaktpersonen unterstützen Ratsuchende durch ihre meist langjährige Erfahrung der eigenen oder die Erkrankung von Angehörigen. Ihre Fachkompetenz wird durch regelmäßige Schulungen der DGM vertieft.

Schwerpunkt der Arbeit des Landesverbandes sind die Gesprächskreise für Eltern, Patient*innen und deren Angehörigen sowie die aktive Beteiligung an regionalen Messen und Selbsthilfetagen zu Themen wie Reha, Pflege und Vitalität, um neuromuskuläre Erkrankungen bekannter zu machen.

Ansprechperson: Tatjana Reitzig
 Deutsche Gesellschaft für Muskelkranke e.V. (DGM) - LV Berlin - Bleicheroder Straße 16b - 13187 Berlin
 Telefon [030 / 94 39 86 84](tel:030398684) E-Mail lv-berlin@dgm.org
 Internet <https://www.dgm.org/landesverband/berlin>

Sehbeeinträchtigung - „Leider seh´ ich immer weniger!“

in Marzahn-Hellersdorf gibt es jetzt eine Selbsthilfegruppe für Menschen mit Sehbeeinträchtigung. Kennen Sie jemanden, ob jung oder alt, der im Laufe seines Lebens eine Netzhauterkrankung wie z.B. die Makuladegeneration bekommen hat? Diese Erkrankungen haben eine schwerwiegende und fortschreitende Sehbeeinträchtigung zur Folge, die nur noch geringes Restsehvermögen zulässt. Manchmal kann nur noch zwischen Hell und Dunkel oder Umrissen unterschieden werden. Dann geben Sie bitte diese Info gern an die betroffene Person weiter! Vielleicht kann auch sie Gesichter nicht mehr erkennen, vermisst das Lesen von Büchern, Fernzusehen, ja selbst Blumen zu erkennen? Dies führt nicht nur zu deutlichen Einschränkungen in der täglichen Lebensführung – es verringert auch die Mobilität im öffentlichen Raum und die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben. Dagegen kann eine Selbsthilfegruppe wirksam sein! Wir treffen uns jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat um 13:00 Uhr in der Selbsthilfekontaktstelle ebenerdig, in einem Raum mit wenigen Hindernissen und haben noch Platz für weitere Betroffene. Wir tauschen unsere Gedanken und Informationen aus und stützen uns so gegenseitig. Interessiert?

Dann melden Sie sich bitte in der Selbsthilfekontaktstelle Marzahn-Hellersdorf

unter Tel: 030 54 25 103 an,
schreiben uns eine Email an selbsthilfe@wuhletal.de oder
kommen gern bei uns im Büro in Alt Marzahn 59A, 12685 Berlin vorbei.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Berliner Diabetes Treffen

Treffen: jeden 2. Montag

Uhrzeit: 16:00 – 18:00

Leitung / Ansprechpartner: Herr Reiner Tippel

Adresse: Paritätischer Wohlfahrtsverband, Brandenburgische Str. 80

Diabetiker Bund Berlin e.V. - Schillingstraße 12 - 10179 Berlin Telefon: 030/ 278 67 37

E-Mail: info@diabetikerbund-berlin.org www.diabetikerbund-berlin.org

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Narkolepsie-Selbsthilfe Berlin e.V.

Der Verein "Narkolepsie-Selbsthilfe Berlin e.V." berät und hilft Menschen, die an einer neurologischen Störung der Schlaf-wach-Regulierung erkrankt sind.

Wir beraten und helfen Menschen, die an einer neurologischen Störung der Schlaf-wach-Regulierung erkrankt sind. Schwerpunkte sind die verschiedenen Formen der Narkolepsie. Die Narkolepsie-Selbsthilfe Berlin gibt es seit 1991; am 9. August 2017 gründeten wir den Verein "Narkolepsie-Selbsthilfe Berlin e.V.". Wir bieten ehrenamtliche Beratung und Begleitung von Betroffenen für Betroffene.

Nach den Grundsätzen des Peer Counseling beraten wir qualifiziert, ganzheitlich, unabhängig und solidarisch im Sinne der Betroffenen. Dabei berücksichtigen wir medizinische, psychosoziale und sozialrechtliche Aspekte. Die Beratung dient dem Empowerment (Befähigung, Stärkung) zur Selbsthilfe. In unserer Gruppe verknüpfen wir Beratung und Erfahrungsaustausch mit dem Selbsthilfe-Gruppenleben. Damit wollen wir die Lage der Betroffenen verbessern und ihr Leben in Familie, Beruf und Gesellschaft unterstützen.

Ansprechperson: Tamir Aissaoui

Narkolepsie-Selbsthilfe Berlin e.V. - c/o Lennart Dahlgrün - Flughafenstr. 17 - 12053 Berlin

Telefon [030 / 364 69 835](tel:03036469835) E-Mail shg@narkolepsie.berlin <https://narkolepsie.berlin>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Migräne + Kopfschmerz (in Gründung)

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

Hilfe, ich habe wieder Migräne. Die Sonne scheint und ich liege im Dunkeln. Alles ist zu laut, zu hell, zu viel. Das Treffen mit Freunden schon wieder absagen. Vor Familienfeiern wächst die Anspannung, hoffentlich bleibe ich kopfschmerzfrei, bloß nicht enttäuschen. Was hilft, was nicht, schon alles ausprobiert, Medikamente, Yoga, Unmengen Wasser trinken, joggen... kennst du das auch? Lasst uns gemeinsam die Lebensfreude zurückholen. Seid willkommen, wir sind nicht allein.

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

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

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

Epilepsie Gruppe für Frauen

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

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

SEKIS - Bismarckstr. 101, 10625 Berlin

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Osteoporose-Gruppe Charlottenburg (in Gründung)

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

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

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

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

Kontakt: Tel.: 030 890 285 38, E-Mail: selbsthilfe@sekis-berlin.de
SEKIS - Bismarckstr. 101, 10625 Berlin

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Asthma – Gruppe in Neukölln in Gründung

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

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

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

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

Datum: ab 6 Interessent*innen

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

Uhrzeit: 16.30 - 18.00 Uhr

Ort: Selbsthilfzentrum Neukölln-Süd Lipschitzallee 80, 12353 Berlin

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

Gebühren: Gerne Gruppenspende

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Selbsthilfegruppe Neurodermitis in Gründung

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

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

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

Perleberger Str. 44 - 10559 Berlin

Gruppentreffen Bitte erfragen

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

Website: www.stadtrand-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Narkolepsie

Selbsthilfetreffpunkt Schöneberg - Holsteinische Straße 30 - 12161 Berlin

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

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

Mail: shg@narkolepsie.berlin oder

Tel: 0176 63187247 oder 030 916 87 493

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

Unsere Gesprächsthemen werden von den Teilnehmer*innen bestimmt; so sind sie privat, persönlich, sozialrechtlich und auch medizinisch. Es ist immer ein breites Spektrum und gibt Hilfe zur Selbsthilfe. Eingeladen und informiert wird individuell. Ein Schwerpunkt unserer Selbsthilfetätigkeit ist neben den monatlichen Treffen in der Gruppe die Durchführung von Beratungsgesprächen von Betroffenen für Betroffene (nach den Prinzipien des Peer Counseling), aber auch für Angehörige und Ärzte.

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

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Bundesverband Schilddrüsenkrebs – Ohne Schilddrüse leben e.V.

Der Bundesverband Schilddrüsenkrebs – Ohne Schilddrüse leben e.V. ist ein gemeinnütziger, bundesweit tätiger Selbsthilfeverein von Schilddrüsenpatient*innen.

Ansprechperson: Harald Rimmele

Bundesverband Schilddrüsenkrebs – Ohne Schilddrüse leben e. V. - Rungestr. 12 - 10179 Berlin

Telefon [030 - 27 58 11 46](tel:030-27581146) E-Mail info@sd-krebs.de oder shg-berlin@sd-krebs.de

Internet <https://www.sd-krebs.de>

Der Bundesverband Schilddrüsenkrebs – Ohne Schilddrüse leben e.V. ist ein gemeinnütziger, bundesweit tätiger Selbsthilfeverein von Schilddrüsenpatient*innen. Er setzt sich für die Informationsbedürfnisse und Interessen von Schilddrüsenpatient*innen, insbesondere von Schilddrüsenkrebspatient*innen ein.

Regionale Treffen und Termine für Betroffene aus Berlin und Brandenburg finden sich unter:

<https://www.sd-krebs.de/berlin>

Online-Selbsthilfegruppe Schilddrüsenkrebs Berlin – Ohne Schilddrüse leben

Mitglieder des Online-Forums sowie Berliner*innen ohne Internet, die sich ca. alle 6 Wochen in Berlin treffen. Wir sind eine offene Gruppe.

Alle Termine vor Ort in der Geschäftsstelle 18.00 Uhr bis ca. 20.00 Uhr, und nur im Ausnahme-Fall Hybrid bzw. Online (Als Online-Alternative gibt es die bundesweiten [allgemeinen Online-Gesprächskreise](#))

Bundesgeschäftsstelle, Rungestr. 12, U-/S-Bahn Jannowitzbrücke

Nächstes Treffen: Dienstag, 3. Dezember 2024

» [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

Telefon: 030 55491892

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Selbsthilfegruppe (Mangel)Ernährung bei Krebs

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

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

Selbsthilfe- Kontakt- und Beratungsstelle Mitte
Perleberger Str. 44, 10559 Berlin
030 – 394 63 64 kontakt@stadtrand-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Gruppengründung

Post COVID in Schöneberg

Fühlen Sie sich allein, mit Ihren Beschwerden, Einschränkungen, Ängsten und Sorgen? Sehen Sie sich ebenfalls nicht gesehen und gehört? Dann sind Sie in meiner Gruppe herzlich willkommen. Ich bin selbst betroffen und möchte uns einen Raum ermöglichen, für Austausch und Begegnungen. Gern können Sie mich bei Fragen über Post Covid anschreiben. Auch für Angehörige habe ich ein Ohr. Ich plane die Gruppentreffen im Berliner Süden. Ort und Zeit werden festgelegt, wenn sich genügend Interessierte angemeldet haben.

Anmeldung: postcovid.selbsthilfe.berlinsued@gmail.com
oder Selbsthilfetreffpunkt Nachbarschaftsheim Schöneberg e. V
Holsteinische Straße 30 - 12161 Berlin
Tel. (030) 85 99 51 -330 selbsthilfe@nbhs.de <http://www.nbhs.de>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Long/Post COVID in Hohenschönhausen

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

Wo: online
Angebot: der Selbsthilfekontaktstelle Lichtenberg - Horizont Hohenschönhausen
Wann: Neugründung! Termin wird noch bekannt gegeben.
Kontakt: info@selbsthilfe-lichtenberg.de www.selbsthilfe-lichtenberg.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Gruppe Post COVID Neukölln

Erfahrungsaustausch für Betroffene
Weitere Teilnehmer und Teilnehmerinnen für die Gründung der Selbsthilfegruppe gesucht.
Datum: ab 6 Interessent*innen. wöchentlich, vormittags, Termin wird festgelegt, sobald sich 6 Betroffene gemeldet haben.
Ort: Selbsthilfezentrum Neukölln-Nord Haus der Vielfalt, Wilhelm-Busch-Straße 12, 12043 Berlin
Anmeldung: Tel 030 - 681 60 64 oder E-Mail: schellenberg@sh-stzneukoelln.de
Gebühren: 1€ pro Person pro Treffen Spende

Offener Spielertreff für neurodivergente Menschen

Termin: 3. Samstag im Monat, 14:00 - 18:00 Uhr

Aus einer Selbsthilfegruppe für Erwachsene mit Autismus entstand die Idee, einen Spieletreff zu gründen. Von Anfang bis Ende wollen wir uns den Spielen widmen und somit in andere Welten abtauchen. Bringt gerne eure eigenen Gesellschaftsspiele mit (eine Liste wird's geben) oder kommt so (wir spielen auch Spiele ohne Materialien). Vor Ort entscheiden wir dann, was gespielt wird, und dabei können mehrere Gruppen entstehen. Im Vordergrund steht, dass jeder inkludiert ist, und wer erstmal nur zuschauen möchte, der schaut nur zu. Auch ist es möglich, später hinzuzukommen, wenn man z. B. anderweitig verplant sein sollte; genauso wie jederzeit zu gehen.

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

Bei Teilnahme wird ein Stuhlgeld von einem Euro erhoben. Durch Vorgaben vom Senat ist die KIS Pankow nämlich verpflichtet, Einnahmen zu erwirtschaften. Weiteres kann nach Anmeldung erfragt werden.

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

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Gruppe in Gründung

Soziale Angst

Termin: Donnerstag, 18:00 - 19:30 Uhr

Läufst du auch rot an in sozialen Situationen, könntest vor Scham im Erdboden versinken? Fällt es dir schwer, gegenüber anderen für dich und deine Bedürfnisse einzustehen? Kennst du selbst in nahen Beziehungen wie Freundschaften Ängste, nicht zu genügen? Kennst du ebensolche Ängste im beruflichen Kontext? Das Thema unserer Selbsthilfegruppe sind soziale Ängste, die sich in privaten Situationen und im Berufsleben zeigen. Wir tauschen uns zu unseren Erfahrungen aus und unterstützen uns gegenseitig. Oft hilft es schon, zu wissen, dass man mit seinen Problemen nicht allein ist.

Wir suchen Gleichgesinnte, die so wie wir im Berufsleben stehen und die 35 Jahre oder älter sind.

Ort: Prenzlauer Berg nahe Wasserturm

Anmeldung per E-Mail an soziale.angst.berlin@gmail.com oder telefonisch unter 030 49 98 70 910

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Depression und Isolation - Workshop – wenn der Alltag zur Last wird

In psychischen Krisen fühlen sich viele Menschen erschöpft, niedergeschlagen oder von ihren Mitmenschen unverstanden. Einige ziehen sich in ihre eigenen vier Wände zurück. Die vorerst spürbare Erleichterung kann allerdings auch zu Isolation und Depressionen führen. Dieser Vortrag informiert über die Wechselwirkung von Einsamkeit und Isolation auf unser Leben und sucht nach Möglichkeiten, einen Ausweg zu finden.

Termin: Mittwoch, 06.11.2024 von 17:00 - 18:30 Uhr, mit Dr. Holger Braun-Thürmann

Das Angebot ist kostenfrei.

Dann melden Sie sich bitte in der Selbsthilfekontaktstelle Marzahn-Hellersdorf unter Tel: 030 54 25 103 an, schreiben uns eine Email an selbsthilfe@wuhletal.de

oder kommen gern bei uns im Büro in Alt Marzahn 59A, 12685 Berlin vorbei.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Kreative Zugänge für die Seele – Innovative Ansätze der Selbsthilfe

Mit dem Projekt der kreativen Zugänge für die Seele wollen wir als Selbsthilfekontaktstelle Betroffenen einen Ort geben, an dem sie neue kreative Angebote im Umgang mit ihren psychischen Erkrankungen – in einer Art Werkstatt – ausprobieren und diese bei Bedarf in dauerhafte Selbsthilfeangebote transferieren können. Die Erfahrungen von Betroffenen zeigen, dass Methodenvielfalt – vor allem die Einbeziehung von Körpererfahrungen und weiteren kreativen Angeboten – Belastungssituationen reduzieren kann.

Unser Angebot wurde von den Betroffenen selbst entwickelt, wird von ihnen (teilweise) selbst umgesetzt und verfolgt einen partizipativen Ansatz. Das Ziel ist es, die erfolgreichen Ansätze in die Selbsthilfearbeit vor Ort zu übernehmen und zu verstetigen.

Wir möchten Menschen mit psychischen Erkrankungen – insbesondere mit Ängsten und Depressionen – einladen, die verschiedenen kreativen Angebote kennenzulernen und auszuprobieren. Alle Angebote sind für Betroffene kostenlos.

Bei Interesse informiere dich über die unterschiedlichen Angebote und Veranstaltungen gerne auf der Webseite der KIS, wir freuen uns sehr über weitere Teilnehmer*innen: <https://humanistisch.de/kisberlin>

Kreatives Schreiben

Wir freuen uns, dich zu unserem Workshop „Kreatives Schreiben“ einzuladen.

In diesem Workshop entdeckst du die Kraft der Worte, um deinen Gedanken und Gefühlen einen besonderen Ausdruck zu verleihen. Egal ob du bereits Erfahrungen im Schreiben hast oder einfach nur neugierig bist – dieser Workshop bietet dir die Möglichkeit, gemeinsam mit anderen die Freude am Schreiben zu entdecken oder zu

vertiefen. Ziel unseres mehrteiligen Workshops wird es sein, eine Broschüre „Aus eigener Kraft – Wege der Selbsthilfe bei Angst und Depressionen“ zu kreieren.

WANN: Montag, 04. November 2024, 17.00 – 19.00 Uhr und 02.12.24, 17.00 -19.00 Uhr,
jeweils inkl. einer Pause

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

Die Teilnahme an nur einem Termin ist auf Wunsch ebenfalls möglich.

Kreative Gruppe für Menschen mit Ängsten & Depressionen

Dieses Angebot richtet sich an Menschen, die unter Ängsten und/oder Depressionen leiden und neue Formen des Umgangs damit ausprobieren wollen. Unterschiedliche kreative Methoden (zum Beispiel Linoleumdruck, Collagen u.a.) können gemeinsam in der Gruppe erprobt werden, währenddessen besteht auch die Gelegenheit, sich mit den anderen Teilnehmenden auszutauschen.

Begleitet wird dieses Angebot von einer Erfahrungsexpertin, die sowohl mit kreativ-künstlerischen Methoden als auch aus eigener Erfahrung mit Ängsten und Depressionen vertraut ist.

WANN: 2. Dienstag im Monat, 11:00 - 13:00 Uhr –12. November + 10. Dezember - Bitte anmelden!

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

Spiel dich frei

Mit Übungen aus dem Improvisationstheater kommst du mehr in Kontakt mit deinem Körper und deinen Gefühlen. Mach dich auf! Auf eine Reise zu dir selbst, die dein Selbstbewusstsein stärkt und dir ermöglicht, mit anderen freier in Kontakt zu treten.

Bitte komm in bequemer Kleidung und bring dir dicke Socken oder Turnschuhe mit.

WANN: Montag, 18. November 2024, 15.30 - 17.30 Uhr

WO: KIS Pankow im Stadtteilzentrum Pankow, Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin (Erdgeschoss, Barfußraum)

Sing dich frei

Wann hast du das letzte Mal laut gesungen, getönt, deine Stimme erhoben? Du meinst, du kannst nicht singen? Unsere Stimme ist eines der wichtigsten Werkzeuge, um mit anderen in Kontakt zu treten, aber auch um sich abzugrenzen oder durchzusetzen. In diesem Workshop lernst du deine Stimme besser kennen und darfst ausprobieren, sie bewusst einzusetzen. Bitte komm in bequemer Kleidung und bring dir dicke Socken oder Turnschuhe mit.

WANN: Montag, 25. November 2024, 16.00 – 17.30 Uhr

WO: KIS Pankow im Stadtteilzentrum Pankow, Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin (Erdgeschoss, Barfußraum)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Zeit für deine Übungen - Sportgruppe für Frauen

(Nichtraucherinnen) offen für FLINTA, Alter ca. 30 – 70 Jahre

Du hast Sportübungen, welche du regelmäßig zu Hause für deine Gesundheit machen möchtest, dir fehlt aber die Zeit/Motivation dafür? Z.B. Krankengymnastische Übungen, Rückenübungen, etc. Dann komm in

unsere Frauengruppe für Nichtraucherinnen, offen für FLINTA Bring deine Übungen mit und überliste mit uns gemeinsam den Sport-Schweinehund.

Warum richtet sich das Angebot nur an Nichtraucherinnen*? Weil es für einige ehemalige Raucherinnen*, Teilnehmenden mit Asthma,... angenehmer ist, wenn kein Zigaretteruch in der Luft liegt.

Die Adresse & weitere Infos erhältst du hier:

SEKIS Selbsthilfe-Kontaktstelle Charlottenburg - Tel: 030 890 285 38 oder selbsthilfe@sekis-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Vergessene Kinder in der DDR

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

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

Du hast deine Bedürfnisse einer festen Struktur angepasst?

Du fühltest dich in deinem Elternhaus fremd oder ungeliebt?

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

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

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

Du scheiterst immer wieder an Beziehungen?

Du fühlst dich immer einsam und am falschen Ort?

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

Du kommst mit deinen starken Emotionen nicht klar?

Du hast Therapien angefangen, abgebrochen oder sogar beendet?

Dir geht es immer noch nicht gut?

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

Interessierte können sich an die

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

Tel.: 030 631 09 85

Mail: eigeninitiative@ajb-berlin.de

Web: www.eigeninitiative-berlin.de

Instagram: [selbsthilfe_eigeninitiative](#)

Facebook: [selbsthilfe.eigeninitiative](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

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

In unseren strukturierten und regelmäßigen Treffen arbeiten wir an unseren Themen und hören einander zu. Nach gemütlichem Ankommen und Redestabrunde widmen wir uns der frei gestalteten

Prozessarbeitszeit, in der jede*r mit einem Gegenüber aktuelle Konflikte oder sonstige Themen bearbeiten kann. Eine mögliche Form ist die Unterstützung durch Bodenanker aus der Gewaltfreien Kommunikation.

Wir sind eine basisdemokratische Gruppe mit rotierender Moderation. Teilnehmer*innen sollten

mindestens 30 Jahre alt sein und ein GfK-Seminar besucht oder anderweitige Gruppenerfahrung haben.

Kontakt: E-Mail: IndieSegelpusten@mail.de

SEKIS - Bismarckstr. 101, 10625 Berlin

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Selbsthilfegemeinschaft Medizingeschädigter (SGM) „Berliner Gruppe“

Medizinische Behandlungsfehler können jede und jeden treffen. Sie mindern Lebensqualität und Lebensfreude und zerstören das Vertrauen in ärztliches Handeln. Risiken bestehen, Fehler geschehen, aber die Verantwortung bleibt. Die SGM - Selbsthilfegemeinschaft Medizingeschädigter möchte helfen.

Gemeinsam sind wir stärker! Wir wollen Wege finden, die Patientenrechte zu nutzen, Vertrauen wiederherzustellen, Gerechtigkeit und Unterstützung in der Medizin und Justiz einzufordern.

Kommt gerne zu unserem monatlichen Treffen in Berlin. Weitere Informationen bei Dunja und Stefan

shg-berlin@sgmev.de www.sgmev.de

Sprachen Deutsch, Englisch, Arabisch

S E L B S T H I L F E

Gesund statt rund - Gruppe in Tempelhof-Schöneberg

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

Jeder, ob Betroffener, Interessierter, Angehöriger, ob operiert oder nicht, unabhängig von Alter, Geschlecht, Religion, Herkunft oder sexueller Orientierung ist dazu eingeladen, Teil dieser Gruppe zu sein.

Vertrauensvoll und verantwortungsbewusst wollen wir uns gegenseitig unterstützen und helfen.

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

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

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

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

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

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

Selbsthilfekontaktstelle Tempelhof-Schöneberg, Tel.: [030 859 951 333](tel:030859951333), E-Mail: selbsthilfe@nbhs.de, Website: selbsthilfe.nbhs.de/

S E L B S T H I L F E

Angehörige Betroffener von Essstörungen- eine AnaDismissed Gruppe

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

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

S E L B S T H I L F E

Zweite Selbsthilfegruppe zum Thema

Übergewicht in Hohenschönhausen

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

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

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

S E L B S T H I L F E

Männergruppe Friedrichshain

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

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

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

Kontakt: Selbsthilfekontaktstelle Berlin Friedrichshain-Kreuzberg

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

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

Neue Selbsthilfegruppe in Gründung zum Thema Borderline

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

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Selbsthilfegruppe in Zehlendorf

Prokrastination - Verschiebestörung, Online-Gruppe

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

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Gruppe in Gründung

Sober curious – Neugierig aufs Nüchtern-Sein

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

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

Ort: Selbsthilfezentrum Neukölln-Nord, Haus der Vielfalt,
Wilhelm-Busch-Straße 12, 12043 Berlin
Anmeldung: Selbsthilfezentrum Neukölln-Nord,
Tel: 030 681 60 64,
Mail: schellenberg@sh-stzneukoeln.de
Gebühren: 1€ - 0.50€

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Suchtgruppe auf Arabisch (in Gründung)

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

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

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

SELBSTHILFE

Offen für neue Mitglieder

Selbsthilfegruppe Spielfrei

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

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

Termin: wöchentlich Montag, 18 Uhr

Kontakt über die Selbsthilfekontaktstelle:

Tel. 030 9621033, E-Mail: info@selbsthilfe-lichtenberg.de

Kontakt der Selbsthilfegruppe:

Tel. 0176-38606017, E-Mail: shg-spielfrei@freenet.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Selbsthilfegruppe TINinberlin (in Gründung)

Du bist Trans, Intersex oder Non Binär, zwischen 20 - 35 Jahren & suchst einen Raum zum Mitteilen und gehört werden?

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

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

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

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

kontakt@stadtrand-berlin.de

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

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

BERATUNG DER SELBSTHILFE FÜR DIE SELBSTHILFE

Peerberatung zum Thema Depression

mit Expertin aus Erfahrung Nora Fieling

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

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

Ort: Perlebergerstr. 44, 10559 Berlin | Terminvergabe via

Tel.: 030 - 3 94 63 64 oder

Mail: kontakt@stadtrand-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

BERATUNG DER SELBSTHILFE FÜR DIE SELBSTHILFE

Digitale Offene Tür - Beratungsangebot für junge Menschen mit Krisen

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

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

Klicke dazu einfach folgenden Link und trete dem Videochat bei:

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

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

» Inhaltsverzeichnis

PODCAST

Echte Stimmen - Podcast zur Selbsthilfe in Berlin

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

53 Als Erfahrungsexpertin Selbsthilfe bekannter machen

In diesem dritten Teil unserer Themenreihe Selbsthilfe im Bildungs-, Sozial- und Gesundheitswesen haben wir Shirley und Jana zu Gast.

Beide sind in als Gruppenteilnehmende und Erfahrungsexpertinnen in der Selbsthilfe aktiv. Beide engagieren sich in ihrer Freizeit dafür die (Junge) Selbsthilfe bekannter zu machen und Berührungsängste und Vorurteile abzubauen. Beide haben schon mehrfach an den Workshops der Jungen Selbsthilfe Berlin mitgewirkt.

Ihr erfahrt in dieser Folge, was sie dazu bewegt, trotz ihrer eigenen Themen und Herausforderungen, sich auch außerhalb ihrer eigenen Gruppe freiwillig und unbezahlt in der Selbsthilfe zu engagieren. Beide erzählen, was sie an den Workshops zum Thema Selbsthilfe so begeistert, warum sie es so wichtig finden, dass (angehende) Fachkräfte so früh wie möglich davon erfahren und warum es auch für sie selbst sehr lehrreich und sinnstiftend ist.

Das Projekt „Selbsthilfe in die Lehre und Forschung“ will Studierende, Schüler*innen, Auszubildende, Freiwilligendienstleistende und Multiplikator*innen für die wichtige Rolle der Selbsthilfe im Bildungs-, Sozial- und Gesundheitswesen sensibilisieren. Das passiert durch interaktive Workshops, in denen anschaulich dargestellt wird, was Selbsthilfe ist, wie sie funktioniert und auch, wie sie finanziert wird.

Seit 2013 haben über 1.600 Studierende an mehr als 70 Workshops teilgenommen, um über die Möglichkeiten und Angebote der Selbsthilfe informiert zu werden.

Ihr nehmt an einer Selbsthilfegruppe teil und möchtet auch zur Entstigmatisierung von Selbsthilfe und psychischen Erkrankungen beitragen und Berührungsängste und Vorurteile abbauen? Dann meldet euch gern bei junge-selbsthilfe@sekis-berlin.de.

https://open.spotify.com/episode/4SZH6P2mGOsri0Eo0eQnNK?go=1&sp_cid=97b3c6abd40e80907f218f4d8d639ddb&utm_source=embed_player_p&utm_medium=desktop

» Inhaltsverzeichnis

PUBLIKATION

NAKOS (Hrsg.); Franzen, Charlotte / Heinz, Peggy:

Menschen- und demokratiefeindliche Strömungen in der Selbsthilfe.

Ergebnisse der NAKOS-Befragung 2024. NAKOS THEMA 2 | 2024

Download: <https://www.nakos.de/publikationen/key@10029>

Selbsthilfe von menschen- und demokratiefeindlichen Strömungen betroffen

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

Selbsthilfe-Aktive und -unterstützende sehen sich zunehmend mit menschen- und demokratiefeindlichen Tendenzen konfrontiert. Das zeigt eine aktuelle NAKOS-Befragung, in der Mitarbeitende aus Selbsthilfekontaktstellen ihre Erfahrungen schilderten. Jede zweite Person hat demnach entweder selbst Vorfälle im Arbeitsumfeld erlebt oder wurde von anderen Selbsthilfe-Aktiven darüber informiert. Zu den erlebten Vorfällen gehörte beispielsweise, dass Personen(-gruppen) aufgrund von Ungleichheitsideologien beleidigt oder abgewertet wurden, oder dass Selbsthilfegruppentreffen gestört oder beeinflusst wurden. Ebenso erhielten Befragte Anfragen zu Gruppengründungen von Personen, deren Haltungen nicht mit den Werten der Selbsthilfe übereinstimmen (siehe dazu: [Stellungnahme Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V., April 2024](#)).

Insgesamt nahmen 140 von 341 Selbsthilfe-Unterstützungseinrichtungen an der Befragung teil. Die Befragung zeigt auch, dass eine Auseinandersetzung mit diesem Thema für die Mehrheit der Befragten von großer Bedeutung ist. Trotz oder gerade wegen der berichteten Vorfälle fühlen sich viele Mitarbeitende von Selbsthilfekontaktstellen in ihrem beruflichen Engagement bestärkt – dies gaben 51 Prozent der Teilnehmenden an.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PUBLIKATION

Demokratie fehlt Begegnung

Demokratie und gesellschaftlicher Zusammenhalt brauchen Räume des Zusammentreffens und Orte der Begegnung, damit sie dauerhaft gelingen. Zugleich lässt sich feststellen, dass diese Räume und Orte immer weniger werden. Der Autor fokussiert in seinem Buch deshalb auf solche Begegnungsorte des Alltags: auf Schwimmbäder und Bibliotheken, auf Straßen und Bahnen, auf Parks und Cafés, die Dorfkneipe und Elternabende. Er zeigt praxisnah, wie wichtig solche und viele weitere Orte für das demokratische Zusammenleben sind. Denn nur durch die an diesen Orten wahrnehmbare Diversität, durch die Bildung sozialer Beziehungen und durch gemeinsame Aktivitäten entsteht die unverzichtbare Basis, auf der moderne, vielfältige Demokratien funktionieren und sich den großen Transformationen unserer Zeit stellen können.

Rainald Manthe: Demokratie fehlt Begegnung. Über Alltagsorte des sozialen Zusammenhalts. Bielefeld 2024, 154 S., ISBN 978-3-8376-7141-4

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PUBLIKATION

Fördermittelführer für gemeinnützige Organisationen und Projekte

Für gemeinnützige Organisationen ist das Einwerben von Fördermitteln und Zuschüssen eine zentrale Aufgabenstellung. In Deutschland stehen gemeinnützigen Organisationen eine Vielzahl von Förderprogrammen für die Finanzierung ihrer Aktivitäten offen. Um jedoch die für sie passenden Ausschreibungen zu finden, braucht es Wissen und Geduld: Die Recherche in Fördermitteldatenbanken, Verzeichnissen und im Internet ist dabei einer der zeitintensivsten Arbeitsschritte bei der Gewinnung von Drittmitteln. Die vorliegende Publikation versammelt nun ausgewählte Fördermöglichkeiten für gemeinnützige Organisationen aus über 3.000 Programmen und Ausschreibungen von Bund, Ländern und EU, von Stiftungen, Lotterien und Fonds.

Torsten Schmotz (Hrsg.): Fördermittelführer 2025/26 für gemeinnützige Projekte und Organisationen. Berlin 2024, 304 S., ISBN 978-3-9822148-3-2

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PUBLIKATION

NAKOS QUELLEN Juni 2024

Aktuelle Literatur- und Medienhinweise zu Themen der Selbsthilfe

Autonomie, Gruppenarbeit, Digitalisierung und Seelische Gesundheit: In den NAKOS QUELLEN Juni 2024 haben wir 89 Quellenhinweise zu 23 verschiedenen Themen zusammengestellt. Enthalten sind verschiedene Formate wie Broschüren, Fachartikel, Podcasts und Präsentationen.

Nur als Download verfügbar

[DOWNLOAD](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

20 Jahre Patientenbeteiligung

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

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

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

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PROJEKTE

Deutsche Krebshilfe: Neues Förderschwerpunktprogramm zu Krebs und Armut

Ausschreibung der Deutschen Krebshilfe: Förderschwerpunktprogramm ‚Krebs und Armut:

‘Soziale Ungleichheiten und soziale sowie finanzielle Folgen bei Krebserkrankungen‘

In Deutschland fehlt es an wissenschaftlichen Studien, die die Auswirkungen von sozialen Ungleichheiten sowie die sozialen und finanziellen Folgen von Krebserkrankungen systematisch erforschen. Derartige Studien könnten dazu beitragen, soziale Ungleichheiten in der onkologischen Versorgung zu vermeiden und Unterstützungsangebote für Betroffene bedarfs- und bedürfnisorientiert zur Verfügung stellen zu können.

Die Deutsche Krebshilfe hat daher die Einrichtung eines Förderschwerpunktprogrammes ‚Krebs und Armut: Soziale Ungleichheiten und soziale sowie finanzielle Folgen bei Krebserkrankungen‘ beschlossen. Das Programm ist mit 3 Mio. € budgetiert.

Im Rahmen des Förderschwerpunktprogrammes sollen systematische Analysen zu folgenden Themenfeldern erfolgen:

- 1) Inwiefern bestehen sozioökonomische Unterschiede (u. a. Bildung, Beruf, Einkommen) in der Gesundheitsversorgung von Krebserkrankten, wie sind sie zu erklären und wie können sie vermieden werden?
- 2) Wie sind Krebserkrankungen mit sozialen und finanziellen Folgen für Krebserkrankte verbunden, insbesondere für Personen mit niedrigem sozioökonomischem Status? Inwiefern tragen die Folgen zur Vergrößerung sozialer Ungleichheiten bei und wie können die beschriebenen Folgen vermieden werden?

Anträge können für Projektlaufzeiten von 3 Jahren gestellt werden.

Die eingereichten Anträge sollen Ansätze der partizipativen Forschung verfolgen, um sicherzustellen, dass die Vorhaben auch die tatsächlichen Bedürfnisse sozial benachteiligter Personengruppen berücksichtigen. Das Antrags-/Begutachtungsverfahren ist zweistufig: Absichtserklärungen sind bis zum 08.11.2024 einzureichen. Kurzanträge müssen der Deutschen Krebshilfe spätestens am 25.11.2024 vorliegen. Bei positiver Vorbegutachtung sind ausgearbeitete Anträge einzureichen, die Abgabefrist hierzu wird noch bekannt gegeben.

Bitte beachten Sie die ausführlichen Erläuterungen zu dem Förderungsschwerpunktprogramm in der Ausschreibung sowie dem entsprechenden Antragsleitfaden. Die entsprechenden Dokumente finden Sie unter www.krebshilfe.de/forschen/foerderung/ausschreibungen

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PROJEKTE

Antidiskriminierungs-Scout in Berlin

Werden Sie Ansprechperson für Antidiskriminierung in Ihrem Verein!

Eine Veranstaltung der Antidiskriminierungsberatung Alter, Behinderung, Chronische Erkrankung und der Landesvereinigung Selbsthilfe Berlin e.V.

<https://www.lv-selbsthilfe-berlin.de/events/schulung-zum-antidiskriminierungs-scout-1>

Kontakt und Anmeldung [Antidiskriminierungsberatung ADB](#)

In allen Lebensbereichen erleben Menschen beispielsweise aufgrund von Behinderung, chronischer Erkrankung, des Alters oder aus anderen Gründen Benachteiligungen. Oft wird ihnen gar nicht oder zu spät geholfen. Vielleicht ist Ihnen dieses Thema auch schon begegnet, Sie haben davon in Ihrem Umfeld oder durch andere Vereinsmitglieder erfahren oder sind sogar selbst betroffen. Gern möchten wir Ihren Verein und Sie dabei unterstützen, Diskriminierung zu erkennen und dagegen vorzugehen. Werden Sie zum

kompetenten Antidiskriminierungs-Scout in Ihrem Verein. Es sind keine Vorkenntnisse zum Thema Antidiskriminierung notwendig. Ziel ist es, Diskriminierung oder Tendenzen davon, die Mitglieder Ihres Vereins erleben, zu erkennen und diesen entgegenzuwirken. Gemeinsam mit Ihnen wollen wir, die Antidiskriminierungsberatung Alter, Behinderung, Chronische Erkrankung in Trägerschaft der LV Selbsthilfe Berlin, schauen, wo Ihre Bedarfe liegen und diesen versuchen zu begegnen.

[Flyer als pdf-Datei zum Herunterladen](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PROJEKTE

Selbsthilfe fachlich unterstützen:

Internetangebot zum Thema Selbsthilfe und Pflege

Das Fachportal der NAKOS www.selbsthilfe-unterstuetzen.de stellt Wissen rund um die professionelle Tätigkeit in Selbsthilfekontaktstellen bereit. Mit Beiträgen zu Grundlagen, Strukturen und aktuellen Handlungsherausforderungen können angehende und erfahrene Fachkräfte ihre Kenntnisse erweitern oder auffrischen. Die Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. hat im Rahmen des Projektes „Stärkung des Selbsthilfepotenzials bei pflegenden Angehörigen durch Selbsthilfekontaktstellen“ das NAKOS Fachportal um das Thema Selbsthilfe und Pflege erweitert.

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

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

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

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

Kontaktstellen PflegeEngagement

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

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

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PATIENTENINTERESSEN

Verbraucherschützer kritisieren Patienten-Abzocke

Ärzte verkaufen gesetzlich Krankenversicherten immer wieder Kassenleistungen als individuelle Gesundheitsleistungen (Igel). Das zeigt eine neu veröffentlichte Zwischenbilanz der Verbraucherzentrale Bundesverband (VZBV). Hierfür hatten die Verbraucherschützer zwischen Februar und September 2024 einen Verbraucheraufruf gestartet und insgesamt 297 Meldungen ausgewertet.

Demnach gab es Rückmeldungen zu diversen Facharzttrichtungen; die meisten betrafen Ärzte für Haut- und Geschlechtskrankheiten (26 Prozent), gefolgt von Medizinern der Augenheilkunde (18 Prozent), der Orthopädie (13 Prozent) und der Allgemein- oder Inneren Medizin (12 Prozent). Der Leiter Team Gesundheit und Pflege im VZBV, Thomas Moormann, forderte „einen besseren Schutz der Patienten vor solchen Igel-Praktiken. Das Patientenrechtegesetz von 2013 muss dringend überarbeitet werden. Da stimmt etwas ganz grundlegend nicht in unserem System“, so Moormann weiter. Igel sind Selbstzahlerleistungen beim Arzt und werden mit den Patienten direkt abgerechnet. Sie gehören daher nicht zum Leistungskatalog der gesetzlichen Krankenversicherung. Laut VZBV mussten jedoch Verbraucher etwa für eine Ultraschalluntersuchung der Brust selbst zahlen – trotz eines begründeten Verdachts auf eine bösartige Veränderung. Ebenso seien notwendige Kontrolluntersuchungen und Sehtests als Selbstzahlerleistungen abgerechnet worden. Auch die Kosten für das gesetzliche Hautkrebsscreening hätten Patienten selbst tragen oder Zuzahlungen leisten sollen.

Als Grund nannten Ärzte laut VZBV, dass sie diese Leistungen nicht mit der gesetzlichen Kasse abrechnen

könnten oder dass die von der Krankenkasse übernommene Leistung nur unzureichend sei. Teils habe es auch überhaupt keine Begründung gegeben. „Kassenärzte müssen ihre Vertragspflichten erfüllen, tun sie dies nicht, müssen Sanktionsmechanismen greifen“, forderte Moormann. „Die rechtliche Grauzone, die Zulassung zur Erbringung einer gesetzlichen Leistung zurückzugeben, um sie anschließend privat abrechnen zu können, sollte geschlossen werden. Ansonsten werden die Kassenleistungen ausgehöhlt und Patienten über den Tisch gezogen, noch dazu in vielen Fällen verbunden mit fehlendem Nutzen oder sogar gesundheitlichen Risiken.“

Weiterführende Links [Presseinfo VZBV](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PATIENTENINTERESSEN

Pressemitteilung:

BAG SELBSTHILFE erreicht wichtige Änderungen bei der Krankenhausreform

Die Regierungskoalition hat sich vergangene Woche auf Änderungsanträge zum Krankenhausversorgungsverbesserungsgesetz (KHVVG) verständigt. Hier sind insbesondere zwei Anträge aufgenommen worden, die die Forderungen der BAG SELBSTHILFE beinhalten.

Düsseldorf, 14.10.2024. Die BAG SELBSTHILFE hatte unter anderem gefordert, eine Ausnahmemöglichkeit aus dem „Diagnosis-Related Groups (DRG)-System“ für Krankenhäuser zu schaffen, die schwerpunktmäßig Menschen mit Behinderung behandeln. Die BAG SELBSTHILFE begrüßt diese Regelung sehr, hält aber perspektivisch noch Änderungen an für notwendig: Derzeit ist es den Krankenkassen überlassen, ob sie von dieser Ausnahmemöglichkeit Gebrauch machen. Hier sollte entweder eine Soll-Regelung eingeführt oder eine Schiedsstellenfähigkeit der Entscheidung hergestellt werden.

Darüber hinaus hat der Bundestag dem Bundesministerium für Gesundheit (BMG) aufgegeben, einen Regelungsvorschlag zur Beteiligung der Privaten Krankenversicherung (PKV) am Transformationsfonds vorzulegen. Die BAG SELBSTHILFE hatte zwar die Finanzierung der Transformationskosten aus Beitragsmitteln (statt aus Steuermitteln) insgesamt kritisiert, im Zuge dessen aber auch ihr Unverständnis ausgedrückt, dass die PKV nicht beteiligt werden soll.

Dr. Martin Danner, Bundesgeschäftsführer der BAG SELBSTHILFE sagt dazu:

„Es ist ein wichtiger Erfolg, dass die von der BAG SELBSTHILFE geforderten Änderungen nun aufgenommen wurden.“

<https://www.bag-selbsthilfe.de/aktuelles/nachrichten/detail/news/pressemitteilung-bag-selbsthilfe-erreicht-wichtige-aenderungen-bei-der-krankenhausreform>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PATIENTENINTERESSEN

Unabhängige Patientenberatung Deutschland UPD

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

Kostenfreie Beratungsnummer: **0800 011 7722**

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

Mittwoch und Freitag: 09.30 – 14.00 Uhr

Weiterführende qualitätsgesicherte Informationen für Patienten finden Sie auch hier:

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

BARRIEREFREIHEIT

Ministerpräsidenten-Konferenz für mehr Inklusion

Für die Förderung der selbstbestimmten und gleichberechtigten Teilhabe von Menschen mit Behinderungen in allen Lebensbereichen sprachen sich heute die Regierungschefinnen und -chefs der Länder aus. Ein [entsprechender Beschluss](#) erfolgte im Rahmen der Ministerpräsidentenjahreskonferenz in Leipzig. In dem Beschluss heißt es, die Gesellschaft trage die Verantwortung, vorhandene Einstellungs- und Umweltbarrieren für Menschen mit Behinderungen schrittweise abzubauen und Inklusion zu fördern. Dabei seien die Betroffenen einzubeziehen und das individuelle Wunsch- und Wahlrecht von Menschen mit Behinderungen zu respektieren.

Unter anderem solle der Konferenz der Beauftragten von Bund und Ländern für Menschen mit Behinderungen im Rahmen der Fachministerkonferenzen bis Ende 2026 anlassbezogen die Gelegenheit

gegeben werden, politikfeldbezogene Erfordernisse gemeinsam zu besprechen. Genau dies hatten die Beauftragten von Bund und Ländern für Menschen mit Behinderungen in der unmittelbar vor der Jahreskonferenz der Länderchefinnen und -chefs der Länder veröffentlichten sogenannten „[Leipziger Erklärung](#)“ gefordert. Um den menschenrechtlichen Verpflichtungen aus der UN-Behindertenrechtskonvention nachzukommen, müsse die selbstbestimmte und gleichberechtigte Teilhabe von Menschen mit Behinderungen in allen Lebensbereichen gewährleistet werden, heißt es in der Erklärung weiter. Dazu gehöre insbesondere, dass individuelle Wunsch- und Wahlrecht von Menschen mit Behinderungen zu wahren und es ihnen zu ermöglichen, außerhalb von Sonderstrukturen zu lernen, zu leben und zu arbeiten.

In dem Beschluss der Länder wird dazu unter anderem darauf verwiesen, dass sich die in den Fachkräftestrategien der Länder geplanten Maßnahmen, etwa mit dem Ziel einer Erleichterung und Beschleunigung der Berufsanerkennung und der Harmonisierung von landesrechtlichen Regelungen, auch positiv auf die Situation von Menschen mit Behinderungen auswirken würden.

Zudem werde mit dem Bundesteilhabegesetz „ein wichtiger Weg beschritten, deutlich stärker auf die individuellen Bedürfnisse von Menschen mit Behinderungen in ihrem jeweiligen sozialräumlichen Kontext einzugehen“. Zur Zielstellung dieses Gesetzes bekenne man sich ausdrücklich, bitte aber den Bund mit Blick die „Ausgabendynamik im Bereich der Eingliederungshilfe“ einen „transparenten und zukunftsfähigen Modus für einen Mehraufwandsausgleich“ zu schaffen.

Die Länderchefs fordern außerdem die Bundesregierung erneut auf, Hindernisse bei der Gewährleistung des uneingeschränkten Zugangs zu Leistungen der Pflegeversicherung für alle Menschen mit Behinderungen zu beseitigen. Insbesondere müssten jene Menschen, die pflegebedürftig und versichert sind und in bestimmten Wohnformen der Eingliederungshilfe leben, mit anderen (Pflege)-Versicherten gleichgestellt werden.

Links zum Thema

[Der MPK-Beschluss zur Inklusion](#)

[Eingliederungshilfe: Kostenentwicklung Thema der Ministerpräsidentenkonferenz](#)

[MPK: Krankenhausreform nicht auf Tagesordnung](#)

[Medizinische Versorgung: Gleichberechtigten Zugang sichern](#)

Quelle: [aerzteblatt.de](#) 25. Oktober 2024

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR DIE SELBSTHILFE

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2024

Das Fortbildungsprogramm 2024

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

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

Alle Infos findest Du hier:

www.sekis-berlin.de/fortbildung

E-Mail:

fortbildung@sekis-berlin.de

Tel:

030 890 285 39

Lust auf mehr zum Thema Fortbildung in der Selbsthilfe? Dann schau unseren [Kurzfilm](#) an und höre in die Folge unseres [Podcast](#) *Echte Stimmen*. In beiden Formaten kommen Gruppen-Teilnehmende zu Wort, die über ihre Erfahrungen mit Fortbildungen unseres Programms *Aktiv in Selbsthilfe* berichten.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR DIE SELBSTHILFE

Präsenz-Veranstaltung

Selbsthilfe-Gruppen moderieren - Gespräche in gemeinsamer Verantwortung

05. November 2024

19. November 2024 jeweils 18 - 21 Uhr

„Der Nachbar“ – Stadtteil-Treff im Nachbarschaftsheim Schöneberg | Cranachstr. 7 | 12157 Berlin

Gespräche zu moderieren, strukturieren und zu begleiten, schafft der Gruppe Freiraum, sich auf den Inhalt zu konzentrieren. Dies ist eine verantwortungsvolle Aufgabe, die aber auch sehr spannend sein und viel Freude bereiten kann. Im Rahmen einer Selbsthilfe-Gruppe ist es manchmal nicht leicht Menschen zu finden, die diese Aufgabe übernehmen. Selbst Teil des Gespräches zu sein und gleichzeitig auf den Rahmen zu achten, kann schnell überfordern. Ängste vor der Verantwortung, oder davor etwas falsch zu machen, können weitere Hemmnisse sein.

Die Fortbildung möchte Handwerkszeug für die Moderation von Gruppen-Gesprächen vermitteln. Sie hilft, die mit der Moderation verbundene Rolle in der Selbsthilfe-Gruppe besser zu verstehen. So werden die damit verbundenen Aufgaben überschaubar und die vermeintliche Verantwortung leichter. Dabei werden uns folgende Themen beschäftigen:

Rolle der Moderation

Aufgaben der Moderation

Methoden in der Moderation

Zwei Abende, die Mut machen, sich mit diesem Know-How in der Gruppe einzubringen und auszuprobieren.

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

Anmeldefrist: 20.02.2024 | 28.10.2023

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Tel.: 030 890 285 39

Kosten: 10 € (Zahlung vor Ort)

Leitung: Februar/ März: Birgit Sowade | Helga Schneider-Schelte (Arbeitskreis Fortbildung)

November: Nicole Bichlmeier | Jens Erik Geißler Alina Becker (Arbeitskreis Fortbildung)

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR DIE SELBSTHILFE

Selbsthilfe-Förderung durch die Gesetzlichen Krankenkassen nach § 20h SGB V

05. November 2024 | 18 – 20 Uhr

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

Die gesundheitliche Selbsthilfe nimmt einen festen Platz in unserem Gesundheits- und Sozial-System ein und wird durch die Krankenkassen gefördert. Neben der Pauschal-Förderung durch die Krankenkassen haben Selbsthilfe-Gruppen die Möglichkeit, finanzielle Mittel für gruppenspezifische Projekte zu beantragen. Das Umsetzen von gemeinsamen Projekten erzielt eine stärkere Wahrnehmung der Gruppen-Anliegen in der Öffentlichkeit, kann aber auch dazu dienen, das Gruppen Leben attraktiver zu gestalten und neue Teilnehmende zu gewinnen. Für die aktive Gruppen-Arbeit erscheint es sinnvoll sich Projekte für eine gemeinsame gesundheitsbezogene Aktivität zu überlegen und gemeinsam zu planen. Generell sind Projekte zur Förderung des aktiven Gruppen-Lebens und der körperlichen sowie psychischen Gesundheit sinnvoll. Die Veranstaltung richtet sich an Gruppen-Verantwortliche aus Selbsthilfe-Gruppen chronisch Erkrankter. Anhand von praktischen Projekt-Beispielen aus der Vergangenheit zeigt die Fortbildung auf, welche Möglichkeiten es gibt, und wie ein Antrag bei einer Krankenkasse gestellt werden kann.

Anmeldefrist: 28.10.2024

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Tel.: 030 890 285 39

Kosten: kostenfrei

Leitung: Detlef Fronhöfer (ehem. AOK NordOst)

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR DIE SELBSTHILFE

Jung und trotzdem einsam - Better Together

07. November 2024 | 18 - 20 Uhr

Ort: Selbsthilfekontaktstelle Mitte - Perlebergerstr. 43, 10115 Berlin

Fühlst du dich in deinem Leben alleine, weil Karriere, Beziehung, Kind und Haus derzeit kein Thema sind? Hast du das Gefühl, nicht genug zu leisten oder im Vergleich zu anderen abgehängt zu sein? Fehlen dir tiefere, ehrliche Gespräche ohne Vergleiche? Im Workshop gehen wir dem Gefühl der Einsamkeit auf den Grund, besprechen dessen Auswirkungen und suchen gemeinsam nach Wegen für echte, verbindende

FORTBILDUNG FÜR DIE SELBSTHILFE

Biografie meiner Erkrankung - Wie die Gruppe aus geteilter Geschichte lernen kann

Samstag, 16. November 2024 | 10 – 16 Uhr

Selbsthilfe-Treffpunkt Tempelhof-Schöneberg | Holsteinische Str. 30 | 12161 Berlin

Meine Erkrankung hat eine Geschichte. Sie hat mit mir zu tun. Es gab einen Anfang (leise oder stürmisch oder mit dem Versuch, sie möglichst lange zu ignorieren...) eine Geschichte der Ablehnung und langsamen Annäherung. Es gab und gibt unterschiedlich intensive Zeiten, Zeiten von Wut, Verzweiflung, Hoffnung, Alltag. In dieser Fortbildung stehen zwei Aspekte im Vordergrund: Zum einen möchten wir anhand methodischer Begleitung dazu anregen, den persönlichen Weg mit der eigenen Erkrankung zu erinnern, zu reflektieren und mit kreativen Mitteln ins Bild zu bringen. Welche Phasen hat es für mich in der Auseinander-Setzung mit der Krankheit gegeben? Welche Steine haben sich mir bei der Bewältigung in den Weg gelegt? Was hat mir geholfen, sie zu überwinden? Was habe ich durch meine Erkrankung gelernt? Anschließend wollen wir entwickeln, wie das Thema „Biografie meiner Erkrankung“ gemeinsam in der Selbsthilfe-Gruppe erarbeitet werden kann. Welche zusätzlichen Ideen gibt es? Womit ist zu rechnen, wenn das Thema in der Gruppe eingebracht wird? Eine Fortbildung, die Selbst-Erfahrung und methodisches Wissen verbindet und damit Lust macht auf einen besonderen Abend in der Gruppe.

Anmeldefrist: 07.11.2024

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Tel.: 030 890 285 39

Kosten: 10 € (kostenfreie Teilnahme mit aktuellem Berechtigungsnachweis)

Leitung: Birgit Sowade | Helga Schneider-Schelke (Arbeitskreis Fortbildung)

[hier online anmelden](#)

FORTBILDUNG FÜR DIE SELBSTHILFE

Supervision für Mitglieder von Selbsthilfe-Gruppen - Unterstützung bei Problemen

18. November 2024 | 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

Tel.: 030 890 285 39

Kosten: 5 € (kostenfreie Teilnahme mit aktuellem Berechtigungsnachweis)

Leitung: Götz Liefert (Arbeitskreis Fortbildung)

[hier online anmelden](#)

FORTBILDUNG FÜR DIE SELBSTHILFE

Förderung durch Krankenkassen nach § 20h SGB V für Selbsthilfe-Gruppen

26. November 2024 | 15 – 18 Uhr

digital

Seit vielen Jahren wird die gesundheitliche Selbsthilfe durch die Krankenkassen gefördert. Die Förderung geschieht über eine Pauschal- oder Projekt-Förderung und ist für Selbsthilfe-Gruppen und -organisationen etwas unterschiedlich. Auch gibt es im laufenden Jahr immer wieder Änderungen der Grundlagen der Förderung. Um über die aktuelle Fördersituation am Ende des Jahres für das kommende Jahr zu

informieren, findet diese Informationsveranstaltung regelmäßig statt. Die Informationsveranstaltung wird von Mitarbeitenden der AOK Nordost durchgeführt und dient der Vorstellung und Vermittlung der Grundlagen und Leitsätze der Krankenkassen-Förderung. Auch die neusten Entwicklungen und Änderungen werden eingehend erläutert.

Anmeldefrist: 018.11.2024

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Tel.: 030 890 285 39

Kosten: kostenfrei

Leitung: Diana Gromm | Änne Steinig (AOK NordOst)

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR DIE SELBSTHILFE

Working together: Fit für Kooperationen -

Wie Selbsthilfe-Aktive und Gesundheitseinrichtungen gewinnbringend zusammenarbeiten können

30. November 2024 | 10 – 16 Uhr

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

Dieser Workshop richtet sich an Selbsthilfe-Aktive, die schon mit Gesundheitseinrichtungen zusammenarbeiten oder dies künftig tun wollen. Im Mittelpunkt stehen folgende Fragen:

Wie komme ich mit Gesundheitseinrichtungen ins Gespräch?

Wie beginne ich eine Kooperation?

Was bringe ich für die Kooperation mit?

Was bedeutet eine gelungene Kooperation?

Wie gehe ich kreativ und selbstbewusst mit den Herausforderungen der Kooperation um?

Durch den Erfahrungsaustausch mit Akteur*innen aus anderen Selbsthilfe-Gruppen und das Reflektieren der eigenen Rolle unterstützen sich die Teilnehmenden im Workshop aus eigener Betroffenheit. Ziel des Workshops ist es herauszufinden, ob und wie eine Zusammen-Arbeit von Selbsthilfe-Gruppen und Gesundheitseinrichtungen als Kooperationspartner*innen gestaltet werden kann. Dafür nutzen wir die Praxis-Erfahrungen und Kriterien, die im Netzwerk Selbst-hilfe-Freundlichkeit und Patient*innen-Orientierung im Gesundheitswesen seit vielen Jahren zum Gelingen von Kooperationen beitragen.

Anmeldefrist: 21.11.2024

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Tel.: 030 890 285 39

Kosten: 5 € (kostenfreie Teilnahme mit aktuellem Berechtigungsnachweis)

Leitung: Ines Krahn (Netzwerk Selbsthilfe-Freundlichkeit & patient*inenn-Orientierung im Gesundheitswesen)

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

Die Veranstaltungsankündigungen finden Sie auch online

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

VERANSTALTUNGEN

02. November 2024

11 bis 18 Uhr

Wendo Workshop - Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Frauen* mit Behinderungen

Ort: Netzwerk behinderter Frauen Berlin e.V., Tempelhofer-Damm 160, 12099 Berlin

Eine gute Idee zu entdecken, dass wir stark sind.

Trainerinnen: Rieke Schulz und Birgit Halberstadt Sportlichkeit ist keine Voraussetzung.

Dieser Kurs richtet sich an Frauen* mit körperlichen und/oder kognitiven Einschränkungen.

Kosten: 5,- Euro, Vereinsfrauen* zahlen 2,50 Euro

Anmeldung bis 29.10.2024 unter 030-617 09 169

VERANSTALTUNGEN

04. November 2024 15:00 bis 18:00 Uhr

Schulung zum Antidiskriminierungs-Scout

Online über Zoom

Werden Sie Ansprechperson für Antidiskriminierung in Ihrem Verein!

Eine Veranstaltung der Antidiskriminierungsberatung Alter, Behinderung, Chronische Erkrankung und der Landesvereinigung Selbsthilfe Berlin e.V.

<https://www.lv-selbsthilfe-berlin.de/events/schulung-zum-antidiskriminierungs-scout-1>

Kontakt und Anmeldung [Antidiskriminierungsberatung ADB](#)

[Flyer als pdf-Datei zum Herunterladen](#)

Online-Veranstaltung in zwei Modulen

am Montag, den 04.11.2024 und Montag, den 11.11.2024, jeweils von 15 bis 18 Uhr

Wichtig: Die Module bauen aufeinander auf, die Schulung ist daher an beiden Terminen zu absolvieren. Immer häufiger wird zum Thema Diskriminierung berichtet.

In allen Lebensbereichen erleben Menschen beispielsweise aufgrund von Behinderung, chronischer Erkrankung, des Alters oder aus anderen Gründen Benachteiligungen. Oft wird ihnen gar nicht oder zu spät geholfen. Vielleicht ist Ihnen dieses Thema auch schon begegnet, Sie haben davon in Ihrem Umfeld oder durch andere Vereinsmitglieder erfahren oder sind sogar selbst betroffen. Gern möchten wir Ihren Verein und Sie dabei unterstützen, Diskriminierung zu erkennen und dagegen vorzugehen. Werden Sie zum kompetenten Antidiskriminierungs-Scout in Ihrem Verein.

Es sind keine Vorkenntnisse zum Thema Antidiskriminierung notwendig.

Ziel ist es, Diskriminierung oder Tendenzen davon, die Mitglieder Ihres Vereins erleben, zu erkennen und diesen entgegenzuwirken. Gemeinsam mit Ihnen wollen wir, die Antidiskriminierungsberatung Alter, Behinderung, Chronische Erkrankung in Trägerschaft der LV Selbsthilfe Berlin, schauen, wo Ihre Bedarfe liegen und diesen versuchen zu begegnen.

VERANSTALTUNGEN

05. und 06. November 2024 9.00 - 17.00 Uhr

Grenzen neu denken – Gemeinsam handeln: Mit Pat*innenschaften für eine starke Demokratie

9. Fachkongress im Programm "Menschen stärken Menschen"

Ort: Palais am Festungsgraben Berlin - Am Festungsgraben 1, 10117 Berlin

Veranstalter: Bundesnetzwerk Bürgerschaftliches Engagement (BBE)

Am 5. November 2024 findet der 9. BBE-Fachkongress im Rahmen des Bundesprogramms "Menschen stärken Menschen" unter dem Titel „Grenzen neu denken – Gemeinsam handeln: Mit Pat*innenschaften für eine starke Demokratie“ als analoge Veranstaltung in Berlin statt.

Chancenpat*innenschaften fördern gemeinsames Handeln durch bürgerschaftliches Engagement und gesellschaftliche Teilhabe – tagtäglich im Kleinen wie im Großen. Sie helfen dabei, Barrieren abzubauen, füreinander einzustehen und sich gegenseitig zu stärken. Sie bieten Denkanstöße, wie sichtbare und unsichtbare Grenzen in der Gesellschaft und in den Köpfen der Menschen überwunden werden können. Dies ist mehr denn je von besonderer Bedeutung, denn unsere Demokratie steht unter Druck und das miteinander Sprechen sowie gemeinsames Handeln stoßen immer wieder an ihre Grenzen.

In diesem Jahr wollen wir daher fragen:

Wie steht es um unsere Demokratie und den gesellschaftlichen Zusammenhalt?

Wie können Chancenpat*innenschaften noch stärker zur Vielfaltsgestaltung beitragen?

Was benötigen sie dafür?

Welche Allianzen brauchen wir, um Grenzen abzubauen, aber auch dort, wo nötig, welche zu ziehen?

Um gemeinsam diese und andere Fragestellungen zu diskutieren, erwarten Sie eine fachkundige Keynote, intensive Diskussionsformate und zahlreiche partizipative Workshops.

Am Vorabend des Kongresses, dem 4. November, findet von 18 bis 21 Uhr im Palais am Festungsgraben in Berlin ein informelles Zusammenkommen inklusive eines moderierten Gesprächs mit Ali Can (Sozialaktivist, Initiator der »Hotline für besorgte Bürger« sowie #MeTwo und Träger des Bundesverdienstkreuzes 2022) statt. Bei einem kleinen Imbiss wollen wir in lockerer Atmosphäre darüber sprechen, ob wir mit radikal andersdenkenden Menschen ins Gespräch kommen sollten, und falls ja, wie.

Am Tag nach dem Kongress, dem 6. November, bieten wir in einer digitalen Workshop-Session weiteren Raum, um sich gemeinsam mit Expert*innen über aktuelle Themen und Fragen zur erfolgreichen Umsetzung von Pat*innenschaftsprojekten auszutauschen.

Das BBE richtet den Kongress im Rahmen des Programms "Menschen stärken Menschen", gefördert durch das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, seit der Lancierung des Programms im Jahr 2015 aus.

Programm und Online-Anmeldung: www.b-b-e.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

05. November 2024 **18.00 Uhr**

Expedition: Depression - Filmvorführung

Kino Toni, Antonplatz 1, 13086 Berlin

Fünf junge Menschen auf außergewöhnlicher Reise: Christoph, Jacqueline, Julia, Christoph und Charis sind gemeinsam durch Deutschland unterwegs – auf den Spuren ihrer Depression. Sie besuchen eine Kinder- und Jugendpsychiatrie, campieren auf Zeltplätzen, machen eine Alpenwanderung und erleben einen Sporttherapie-Tag. Fünf junge Erwachsene haben sich aufgemacht zur „Expedition Depression“. Auf der Reise sprechen sie offen über ihre Gefühle und Gedanken, lassen Einblicke in ihre Kindheit und die Anfänge ihrer jeweiligen Depression zu. Mehr Informationen unter: <https://depressionsliga.de/projekte/expedition-depression/>

Die Filmvorführung wird moderiert und begleitet von den Mitarbeiter*innen der KIS Pankow

TICKETS: Die Kinokarten können direkt über die Internetseite des Kinos gebucht werden:

www.kino-toni.de/sites/programm/

Die Veranstaltung ist kostenfrei.

Aller Termine : <https://www.sekis-berlin.de/aktuelles/roadmovie-expedition-depression>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

05. November 2024 **19.00 Uhr**

Psoriasis - Antibiotikum ohne Kollateralschäden

Die Selbsthilfegruppe Psoriasis Berlin informiert:

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

Fragen und Antworten zum Thema Psoriasis (Schuppenflechte) - Antibiotikum ohne Kollateralschäden.

Kontakt: Marina Göritz magoeritz@googlemail.com

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

05. November 2024 **16.30 Uhr**

UPJ Pro Bono Rechtsberatung für Non-Profits

Online-Veranstaltung

Offen für alle interessierten gemeinnützigen Organisationen und Initiativen in Gründung

Einführungsseminar in die UPJ Pro Bono Rechtsberatung für gemeinnützige Organisationen mit Sitz in Deutschland und Initiativen, die gemeinnützigen Status anstreben (in Gründung)

Projektleiterin Benita Piechaczek erklärt den Prozess Schritt für Schritt und beantwortet Ihre Fragen

Zielgruppe: Entscheider*innen und Führungskräfte und Mitarbeiter*innen gemeinnütziger Organisationen, Projektverantwortliche, Projektmitarbeitende, Mitglieder von Initiativen, die gemeinnützigen Status anstreben (in Gründung)

Referentin: Benita Piechaczek, [UPJ Pro Bono Rechtsberatung](#)

Non-Profit-Organisationen sind in ihrem Arbeitsalltag oft mit spezifischen Fragen konfrontiert, bei denen sie professionelle rechtliche Beratung benötigen: die Findung oder Umwandlung der Rechtsform, die

Überarbeitung der Satzung, die Gestaltung von Arbeitsverträgen, haftungsrechtliche Fragestellungen oder der Umgang mit Personendaten. Für die Rechtsberatung fehlen jedoch häufig die finanziellen Mittel. Seit 2018 vermittelt die UPJ Pro Bono Rechtsberatung gemeinnützige Organisationen und Sozialunternehmen mit spezifischen Rechtsfragen an engagierte Anwält*innen. Die Kanzleien bieten ihre Beratung im Rahmen eines Pro-Bono-Mandats an – unentgeltlich und zeitlich begrenzt. Erfahren Sie im Webinar, wie und in welchen Fällen Sie dieses Engagement für sich nutzen können.

Inhalte:

Was hat die Pro-bono-Rechtsberatung mit Unternehmensengagement zu tun?

Wie ist das Vermittlungsangebot der UPJ Pro Bono Rechtsberatung aufgebaut?

Wie funktioniert sie und wer kann sie in Anspruch nehmen?

Welche Rechtsgebiete werden abgedeckt? Was geht nicht?

Worauf ist in der Zusammenarbeit mit Kanzleien zu achten?

Was müssen NPOs zu einem guten Ergebnis beitragen?

Die Veranstaltung ist kostenlos

Veranstalter: UPJ

Bitte melden Sie sich für die Veranstaltung an:

<https://upj-de.zoom.us/meeting/register/u5Ald-Gsrj8tHtE-Pb7jZod3lMokp-7li583#/registration>

<https://probono-rechtsberatung.de/termine/>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

06. November 2024 **17.00 – 18.00 Uhr** **online**

Chronisch krank oder Diagnose Krebs – wie geht es beruflich weiter? Wer hilft?

Information. Fragen. Antworten

Online-Fragestunde für Patientinnen und Patienten, Angehörige und Interessierte.

Sie müssen sich aufgrund gesundheitlicher Einschränkungen beruflich neu orientieren, oder Sie als Arbeitgeberin oder Arbeitgeber möchten betroffene Mitarbeitende unterstützen?

Unsere Expertin Barbara Günther, Integrationsberaterin des Integrationsfachdienstes (IFD) aus Mittelfranken, wird nach einem informativen Vortrag Ihre Fragen beantworten.

Eine Anmeldung (vorab) ist nicht erforderlich!

So gelangen Sie direkt zum Webinar:

Meeting-ID: 624 8516 6890

Kenncode: 380081

oder über www.dzi.uk-erlangen.de

Rückfragen unter Tel.: 09131 85-44944

Integrationsfachdienst (IFD) gemeinnützige GmbH

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

07. November 2024 **18 - 20 Uhr**

Fortbildung: Jung und trotzdem einsam - Better Together

Ort: Selbsthilfe-Kontaktstelle Tiergarten - Perlebergerstr. 43 - 10115 Berlin

Fühlst du dich in deinem Leben alleine, weil Karriere, Beziehung, Kind und Haus derzeit kein Thema sind?

Hast du das Gefühl, nicht genug zu leisten oder im Vergleich zu anderen abgehängt zu sein? Fehlen dir tiefere, ehrliche Gespräche ohne Vergleiche? Im Workshop gehen wir dem Gefühl der Einsamkeit auf den Grund, besprechen dessen Auswirkungen und suchen gemeinsam nach Wegen für echte, verbindende Kontakte in Berlin.

Anmeldung: über fortbildung@sekis-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

07. - 09. November 2024 **Erkner bei Berlin**

Interventionen und Methoden in unterschiedlichen Phasen der Gruppenarbeit

Methoden-Seminar | Präsenz-Aufbauseminar 1 der NAKOS-Reihe "Beratung und Begleitung von Selbsthilfegruppen" für Fachkräfte in Selbsthilfekontaktstellen | Veranstalter: NAKOS

Die Fortbildung richtet sich an Mitarbeiter*innen in Selbsthilfekontaktstellen, die bereits Erfahrungen in der Selbsthilfeunterstützung gesammelt bzw. unser Seminar „Grundlagen der Selbsthilfeunterstützung“ besucht haben. Teilnehmen können 20 Personen.

Zielgruppe und Zielsetzung

Die Beratung und Begleitung von Selbsthilfegruppen in unterschiedlichen Phasen der Gruppenarbeit ist eine Kernaufgabe für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Selbsthilfeunterstützung. Dabei ist der Balanceakt zwischen Ermutigung zur Selbstorganisation und der Unterstützung der Gruppe immer wieder eine Herausforderung. Die Fortbildung zielt auf die Weiterqualifikation für die Begleitung von Selbsthilfegruppen. Insbesondere soll die Beratungskompetenz verbessert und Handlungsmöglichkeiten für verschiedene Gruppensituationen erprobt werden.

Info: www.nakos.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

12. und 13. November 2024

11:00 – 19:00 Uhr und 09:00 – 14:00 Uhr

Fachtagung „Demokratie braucht alle!“

Ort: TUECHTIG, Oudenarder Straße 16, 13347 Berlin

Aufsuchende politische Bildung im Quartier und darüber hinaus

Im Jahr 2019 rief Bundespräsident Frank-Walter Steinmeier Aktive der politischen Bildung dazu auf, sich „auf den Weg zu machen“ und „zu den Menschen hinzugehen“, die aus unterschiedlichen Gründen bisher nicht erreicht werden. Seinem [Appell](#) „Demokratie braucht alle!“ folgte eine Ermutigung, Ansätze der aufsuchenden politischen Bildung auszuprobieren und umzusetzen.

Angesichts der Zunahme von sozialen Ungleichheiten und der multiplen Krisen, die zu Gefühlen der Machtlosigkeit und Unsicherheit, zu einer Verbreitung von demokratieskeptischen Einstellungen und einer Normalisierung von menschenfeindlichen Diskursen führen, ist aufsuchende politische Bildung mehr denn je gefragt. Sie arbeitet auf eine gleichberechtigte politische Teilhabe aller Menschen in der Gesellschaft hin, indem Möglichkeiten geschaffen werden, die individuellen Fähigkeiten zur politischen Teilhabe weiterzuentwickeln und zu nutzen.

Diesen Ansatz haben wir im Modellprojekt [PartQ](#) erprobt. In vier Jahren und zwei Projektrunden haben wir 19 [Praxisprojekte](#) in elf Quartieren bundesweit begleitet und evaluiert. Es wurden viele neue Wege ausprobiert, um für die Menschen in strukturell benachteiligten Stadtteilen Zugänge zu politischer Bildung und Partizipation zu schaffen. Daraus haben wir viele Erkenntnisse gewinnen können. In einem multiperspektivischen Austausch haben wir Handlungsempfehlungen entwickelt, um den Ansatz in der politischen Bildung, in der Quartiersarbeit und darüber hinaus zu verankern.

Im Rahmen einer Fachtagung wollen wir diese Erkenntnisse und Handlungsempfehlungen mit einem breiten Publikum teilen und diskutieren.

Am ersten Tag liegt der Fokus auf den Erfahrungen und Ergebnissen aus unserem Projekt PartQ.

Gemeinsam mit Trägern der begleiteten Praxisprojekte und ausgewählten Fachleuten werden konkrete Beispiele sowie Schwer- und Knackpunkte der politischen Bildungsarbeit im Quartierskontext diskutiert: Wo fängt politische Bildung an? Wer setzt sie um? Wie kann aufsuchende politische Bildung an Freizeitangeboten andocken? Wie kann sie das politische Handeln in einem Kontext von sozialer Härte und Ohnmachtsgefühlen fördern?

Außerdem erhalten die Teilnehmenden die Möglichkeit, an ausgewählten [Qualifizierungsmodulen](#) teilzunehmen, die im Rahmen des Projekts entstanden sind, um Personen zu unterstützen, die aufsuchend politisch bildend tätig werden möchten. Diese Module decken unterschiedliche Wissens- und Kompetenzbereiche ab, die aus unserer Sicht für die aufsuchende politische Bildung unerlässlich sind.

Am zweiten Tag blicken wir über den Tellerrand. In unterschiedlichen Arbeitsgruppen werden weitere Facetten, offene Fragen und Herausforderungen in der aufsuchenden politischen Bildung angesprochen: Wie kann aufsuchende politische Bildung intersektional und machtkritisch gedacht werden? Wie kann der Ansatz die Verschränkung von Sozialraum und digitalem Raum berücksichtigen? Und welche Besonderheiten bestehen in den neuen Bundesländern? Zum Abschluss werden Zukunftspotenziale in einem Podiumsgespräch erörtert.

Wir freuen uns auf einen fruchtbaren Austausch!

Kontakt: Maëlle Dubois m.dubois@minor-wissenschaft.de

Programm: [Download als PDF \(< 1 MB\)](#)

Link [Zur Anmeldung](#)

Diese Veranstaltung findet im Rahmen des Projektes [PartQ – Aufsuchende politische Bildung im Quartier](#) statt. Das Projekt wird gefördert durch die Bundeszentrale für politische Bildung.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

13. November 2024 **16.00–18.30 Uhr**

Alles im Griff – Verwendungsnachweise organisiert erstellen und Projektmittel richtig abrechnen

Online-Seminar im Rahmen der Reihe "Von der Projektidee zur Förderung" | Veranstalter: Stiftung Mitarbeit

Technik-Check ab 16.45 Uhr (optional)

Teilnahmebeitrag: 40,00 €

Was ist mit dem Geld passiert? Fördermittel abzurechnen bedeutet, der fördernden Einrichtung eine Antwort auf diese Frage zu geben. In der Regel geschieht das in Form eines Verwendungsnachweises. Aber immer wieder nennen Vereine, Initiativen und Projekte dieses Thema als eine Hürde bei der Förderabwicklung.

Das Online-Seminar vermittelt die Grundlagen für die Abrechnung von Fördergeldern und die Anfertigung von Verwendungsnachweisen. Denn obwohl sich die formalen Anforderungen vieler Förderer in Details unterscheiden, lassen sich Grundprinzipien formulieren, die bei jeder Förderabrechnung zu beachten sind. Vorgestellt werden u.a. die Grundzüge der Buchhaltung und Belegführung und der Umgang mit den verbindlichen formalen Rahmenbedingungen einer (Projekt-)Förderung. Der Fokus liegt dabei auf Förderszenarien über Stiftungen oder öffentliche Träger in Deutschland. Außerdem wird beleuchtet, wie sich organisatorisch eine gute interne Förderabwicklung sicherstellen lässt und warum für die Struktur und Formulierung des inhaltlichen Berichtes auch die finanzielle Seite eine wichtige Rolle spielt.

Das Seminar richtet sich an freiwillig Engagierte und Aktive aus Initiativen, Vereinen und zivilgesellschaftlichen Organisationen, die wenig Erfahrung in der Projektmittelabrechnung haben.

Technische Voraussetzungen

Die Stiftung Mitarbeit nutzt für dieses Online-Angebot die Kommunikationsplattform [alfaview®](#).

Die Online-Veranstaltungen werden DSGVO-konform mit [alfaview®](#) über europäische Server umgesetzt, weder gespeichert noch weitergegeben.

Weitere Informationen, Programm und Anmeldung: www.mitarbeit.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

14. und 15. November 2024 | Berlin

Präsenztreffen der NAKOS – Fachgruppe Junge Selbsthilfe

Austausch zur fachlichen Unterstützung in der Jungen Selbsthilfe

Mehr erfahren dazu:

Ruf an Tel: 030 - 890 285 49 oder

Schreib uns eine E-Mail an junge-selbsthilfe@sekis-berlin.de.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

19. November 2024 **17.00-18.30 Uhr**

Die NAKOS-Kennzeichnung für Transparenz und Unabhängigkeit

Online via BBB – BigBlueButton

Infoveranstaltung (Zusatztermin) für bundesweite Selbsthilfeorganisationen der GRÜNEN ADRESSEN | Veranstalter: NAKOS

Selbsthilfeorganisationen bieten Menschen, die an Selbsthilfe interessiert sind, umfangreiche Informations- und Beratungsangebote zu Krankheiten und ihrer Behandlung. Als anerkannter und geschätzter Partner für Ärzt*innen, Forschung, Politik und auch Unternehmen tragen sie ein hohes Maß an Verantwortung. Um glaubwürdig zu sein, ist es wichtig, dass sie transparent und unabhängig arbeiten.

Die NAKOS hat eine Kennzeichnung für in der [Adressdatenbank GRÜNE ADRESSEN](#) verzeichnete Selbsthilfeorganisationen entwickelt. Mit dieser können die Organisationen zeigen, dass ihnen transparentes und unabhängiges Arbeiten wichtig sind.

Die Online-Infoveranstaltung informiert darüber, was die [NAKOS-Kennzeichnung für Transparenz und Unabhängigkeit](#) ist und wie Selbsthilfeorganisationen sie bekommen. Es wird ausführlich erklärt, welches die Voraussetzungen sind (Kriterien), wie der Prozess von der Selbstauskunft bis zur Kennzeichnung des Eintrags in den GRÜNEN ADRESSEN abläuft und welche Vorteile sich aus einer Kennzeichnung (für Selbsthilfeorganisationen und für Selbsthilfeinteressierte) ergeben können.

Die Teilnahme ist kostenfrei.

Hinweis: Die Veranstaltung ist inhaltlich weitestgehend identisch mit der Erstveranstaltung am 4. Juni dieses Jahres und richtet sich daher vornehmlich an Organisationen, die am ersten Termin nicht teilgenommen haben. Es sind aber natürlich alle sehr herzlich willkommen, die ihr Wissen zur NAKOS-Kennzeichnung auffrischen möchten!

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

25. November 2024 18.00 - 19.30 Uhr

Burnout – Ausgebrannt vom chronischen Stress - Vortrag und Erfahrungsaustausch

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

Das sogenannte Burnout-Syndrom betrifft in unserer leistungsorientierten Gesellschaft zunehmend mehr Menschen. In dem Bestreben, immer weiter zu funktionieren, werden persönliche Bedürfnisse übergangen – bis der große Crash kommt und plötzlich gar nichts mehr geht. Diese Veranstaltung bietet Informationen zu den begünstigenden Faktoren und Symptomen des Burnout-Syndroms, darüber hinaus werden mögliche präventive Strategien vorgestellt.

Referentin: Carsten Bretschneider (Burnout-Prophylaxe-Trainer)

Anmeldung erforderlich!

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

26. November 2024 19.00 Uhr

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 jeden Monat 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

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

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

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

IMPRESSUM

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

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

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

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