

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

Inhaltsverzeichnis

SELBSTHILFE- KONTAKTSTELLEN	3
Die KIS Pankow verliert ihren Gruppenraum im Stadtteilzentrum Prenzlauer Berg	3
SELBSTHILFE	3
Junge Selbsthilfe	3
Create Your Life - Englischsprachige Gruppe für junge Leute	4
Treffpunkte für junge Erwachsene* mit Krisen	4
Offenes Angebot - "Journaling" - Kreatives Tagebuch schreiben:	4
Neue Selbsthilfegruppe in Gründung zum Thema Borderline	4
Die Selbsthilfegruppe 'Gesundes Essen' ist offen für neue Mitglieder	4
Asthma-Gruppe in Neukölln	5
Frauenselbsthilfe Krebs „Yes, we can(cer)!“ Selbsthilfegruppe in Gründung	5
Brustkrebs -Gruppe in Neukölln	5
Du gehst nicht allein! Moderne CED Selbsthilfegruppe mit ganz viel Herz	6
Epilepsie Selbsthilfegruppe Lichtenberg	6
Deutsche Huntington-Hilfe Berlin-Brandenburg e.V.	6
Neue Migräne-Gruppe in Köpenick	7
Binge-Eating/ Bulimie (Ü30)	7
Adipositas-Selbsthilfegruppe	7
Rheuma-Stammtisch	7
Parkinson	8
Menschen mit Krebserkrankungen in Lichtenberg	8
Gruppe Post COVID Neukölln	8
Post COVID in Schöneberg	9
Long/Post COVID in Hohenschönhausen	9
Hochsensibilität	9
Männergruppe Friedrichshain (in Gründung)	9
Junge Selbsthilfe "Depression und Angst" in Lichtenberg	10
Offener Treff für junge Menschen mit Depression in Tiergarten	10
Depressionsgruppe in Reinickendorf	10
Digitale Selbsthilfegruppe Depression	10
Selbsthilfe bei Ängsten – ein Erfahrungsbericht	11
Angst, Angst, immer wieder Angst und (k)ein Ende in Sicht?	11
beyond_therapy	11
Soziale Phobie für Menschen zwischen 20 - 40 Jahren	12
Zwanglos – Selbsthilfegruppe für Menschen mit Zwangsstörung	12
Trichotillomanie - Zwanghaftes Haarausreißen	12
Selbsthilfegruppe Trauer in Pankow	12
Tiertrauer	13
Prokrastination - Verschiebestörung, Online-Gruppe	13
Angehörige psychisch Kranker - Neue Gruppe zur Zeit in Gründung	13
Elterngruppe - LV Berlin Brandenburg Legasthenie und Dyskalkulie e. V.	14
Verlassene Kinder – Kinder, deren Eltern den Kontakt zu ihnen abgebrochen haben	14
Zeit für mich	14

Entdecke das Leben ohne Einsamkeit!	14
Gemeinsam statt einsam in Lichtenberg	15
Schluss mit der Familie! Kontaktabbruch mit der Familie	15
Ungewollt kinderlos – Gruppe von und für Männer	15
Elterngruppe - Legasthenie und Dyskalkulie	16
Gesprächsgruppe für pflegende Angehörige in Gründung	16
Diskriminierung aufgrund ethnischer Herkunft	16
Mama und die Gewittertage	16
Sober curious – Neugierig aufs Nüchtern-Sein	17
Selbsthilfegruppe Spielfrei	17
Next Step - Junge Sucht-Selbsthilfe	17
Cannabisfrei	18
Wurzeln schlagen - Illegale Suchtmittel	18
BERATUNG DER SELBSTHILFE FÜR DIE SELBSTHILFE	18
Peerberatung zum Thema Depression	18
Digitale Offene Tür - Beratungsangebot für junge Menschen mit Krisen	18
Die Sozialberatung bei SEKIS	19
PODCAST	19
LEBENSMUTIG Podcast	19
Echte Stimmen - Podcast zur Selbsthilfe in Berlin	19
PROJEKTE	20
Für eine starke Demokratie überall in Europa - Rechtsextremismus stoppen	20
Forum gegen Fakes	20
Aufbau einer Selbsthilfe-Video-Community bei YouTube	20
PATIENTENINTERESSEN	21
Patientenorganisationen kritisieren die Abwicklung der ÄZQ	21
Auflösung des ÄZQ als schweren Schlag für die evidenzbasierte Medizin	21
Kritik am Ende der „Weissen Liste“	21
Diskussion um Behandlungsangebote für Long-COVID-Patienten	22
PUBLIKATIONEN	22
Der digitale Alltag	22
FORTBILDUNG FÜR DIE SELBSTHILFE	23
Dienstag, 7. Mai 2024 18 - 21 Uhr	23
Wie nutze ich Facebook & Instagram?	23
Donnerstag, 30. Mai 2024 18 - 20 Uhr	23
Wie macht ihr das? – Erfahrungsaustausch junger Gruppen in Berlin	23
Mittwoch, 5. Juni 16 – 19 Uhr	24
Vom Zauber der Schwarmintelligenz	24
Dienstag, 11. Juni 2024 18 – 20 Uhr	24
Wer macht was? Grundlagen im deutschen Gesundheitswesen	24
Dienstag, 18. Juni 18 - 21 Uhr	25
Instagram & Facebook - Visuell ansprechende Inhalte für Social Media mit Canva erstellen	25
<i>Recht & Datenschutz</i>	25
Gut vorgesorgt! Patient*innen-Verfügungen und Vorsorge-Vollmachten	25
Dienstag, 25. Juni 16 – 18 Uhr	25
<i>Gruppen-Arbeit & Kommunikation</i>	25
Montag, 15. Juli 18 - 21 Uhr	25
Was macht mich stark? Resilienz-Förderung für Selbsthilfe-Gruppen	25
Dienstag, 07. Mai 2024 17:00 - 19:00 Uhr	26
Resilienz und Naturerleben – Workshop	26
Samstag, 11. Mai 2024 Start 04:15 Uhr	26
Darkness into Light - von der Dunkelheit ins Licht	26
Donnerstag, 23. Mai 2024 15.00-19.00 Uhr	27
Hilfe zur Selbsthilfe am Beispiel Long COVID	27
Montag, 27. Mai 2024 18:00 Uhr	27
Die Wechseljahre - ganzheitlich gesehen	27
Dienstag, 28. Mai 2024 16:00 – 17:30 Uhr	27
Erfahre die Kraft und Lebendigkeit des Atems	27
Mittwoch, 5. Juni 2024 17.00–19.30 Uhr	28
Von der Projektidee zur Förderung	28
Freitag, 07. Juni 2024 13 - 18 Uhr	28

Markt der seelischen Gesundheit	28
Montag, 10. Juni 2024 10:00 Uhr – 13:00 Uhr	28
Workshop: Co Abhängigkeit – das Familiengeheimnis	28
Montag, 10. Juni 2024 18:00 Uhr	29
Schilddrüse - kleines Organ mit großer Wirkung	29
Mittwoch, 26. Juni 2024 18:00 Uhr	29
Endometriose verstehen – Bewältigungsstrategien kennenlernen	29
IMPRESSUM	29

SELBSTHILFE- KONTAKTSTELLEN

Die KIS Pankow verliert ihren Gruppenraum im Stadtteilzentrum Prenzlauer Berg

Nachdem die KIS über 25 Jahre lang im Stadtteilzentrum Prenzlauer Berg (ehemals Stadtteilzentrum am Teutoburger Platz) die Selbsthilfe im Stadtteil unterstützt hat, verlieren wir nun leider zum 31.07.2024 unseren Gruppenraum an diesem Standort. Ab dem 01.08.2024 finden dort also keine Selbsthilfegruppentreffen mehr statt. Die betreffenden Gruppen ziehen entweder an unseren Standort im Stadtteilzentrum Pankow oder in andere soziale Einrichtungen im Bezirk – oder verlassen den Bezirk komplett. Wo sich die Gruppen künftig treffen werden, lässt sich der SEKIS-Datenbank oder der Website der KIS Pankow entnehmen: www.kis-pankow.de
Wir sind sehr traurig über diesen Verlust und freuen uns aber über alle Gruppen, die trotzdem weitermachen!

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Junge Selbsthilfe

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

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

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

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

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

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

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

Kontakt: Anne Saskia Schubert - Projektleitung Junge Selbsthilfe Berlin

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

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

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

Mail: junge-selbsthilfe@sekis-berlin.de

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

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

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Create Your Life - Englischsprachige Gruppe für junge Leute

This is an English-speaking group focused on self-awareness, personal freedom, and conscious creation.

Passionate about embracing life's journey, they empower each other to:

Overcome anxiety and depression

Cultivate fulfilling relationships

Foster emotional resilience

Develop personal strategies and careers

Create unforgettable experiences

Contact: +4917638607591 / taylor@taylortalks.love

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Treffpunkte für junge Erwachsene* mit Krisen

Junge Erwachsene (18-35 Jahre) in Krisen oder psychischen Belastungssituationen finden in allen Berliner Kontakt- und Beratungsstellen Unterstützung, Beratung und Gleichgesinnte. Sie bieten psychosoziale Beratung, Workshops und offene Treffs an. Die Kontakt- und Beratungsstellen werden regelmäßig vorgestellt.

Kontaktpunkt M11, in **Zehlendorf** - Machnower Straße 11, 14165 Berlin

030 86803793160 oder m11@perspektive-zehlendorf.de

Instagram: kontaktpunkt_m11

Treffpunkt Borkumer Straße in **Spandau**

Borkumer Straße 19, Nähe S-Bhf Spandau

030-3331055 oder tb@ginko-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Offenes Angebot - "Journaling" - Kreatives Tagebuch schreiben:

Du möchtest Klarheit und Struktur in deine Gedanken bringen, Stress abbauen, Emotionen verarbeiten oder ein paar nette Gespräche führen?

Journaling ist eine kreative Tagebuchform, die dir dabei helfen kann.

Komm einfach vorbei und lerne mit uns das Journaling kennen.

Gestalte in gemeinschaftlicher Runde dein neues oder vielleicht sogar schon vorhandenes Tagebuch.

Kosten: keine

Termin: jeden 1. und 3. Mittwoch von 15 - 17 Uhr,

eine Anmeldung ist nicht erforderlich

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

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Neue Selbsthilfegruppe in Gründung zum Thema Borderline

Wir haben schon seit vielen Jahren die Diagnose Borderline und erleben unser Gefühlsleben wie ein Tanz auf einem Seil. In einer Selbsthilfegruppe mit Menschen denen es genauso geht wie uns, wollen wir durch Gespräche & gemeinsame Aktivitäten unsere inneren Spannungen abbauen, uns miteinander stärken und füreinander da sein.

Fühlst du dich angesprochen?

Dann melde dich bei der Selbsthilfekonaktstelle Lichtenberg - Horizont Hohenschönhausen –

Termin: in Gründung, bitte erfragen

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

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Die Selbsthilfegruppe 'Gesundes Essen' ist offen für neue Mitglieder

In Zeiten von zunehmenden chronischen Erkrankungen, Nahrungsmittelunverträglichkeiten und Allergien, beschäftigen wir uns, inspiriert durch die Ernährungsdocs, mit den Möglichkeiten über eine angepasste

Ernährung körperliche Beschwerden zu minimieren und beim gemeinsamen Kochen Erfahrungen auszutauschen.

Kosten: Eigenbeteiligung für Lebensmittel: 5 € pro Treffen
Termin: jeden 2. und 4. Sonntag im Monat, 12:30 - 15:30 Uhr;
bitte vorab bei der Kontaktstelle anmelden!

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Gruppe in Gründung

Asthma-Gruppe in Neukölln

“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 reizeitgestaltung. 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.

Termin: ab 6 Interessent*innen
2. + 4. Mittwoch im Monat oder
Freitagnachmittag nach Absprache

Uhrzeit: 16.30 - 18.00 Uhr

Ort: Selbsthilfezentrum Neukölln-Süd Lipschitzallee 80, 12353 Berlin

Anmeldung: Selbsthilfezentrum Neukölln-Süd

Tel: 030 605 66 00

Mail: kleibs.sued@sh-stzneukoelln.de oder meifert@sh-stzneukoelln.de

Gebühren: Gerne Gruppenspende

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Gruppe in Gründung

Frauenselbsthilfe Krebs „Yes, we can(cer)!“ Selbsthilfegruppe in Gründung

Sie haben die Diagnose Krebs erhalten und Ihr Leben scheint aus der Bahn geworfen? Angst und Mut, Befürchtungen und Hoffnung, Zögern und Handlungsfähigkeit wechseln sich rasend schnell ab? Wir sind auch betroffene Frauen und möchten mit anderen Frauen ins Gespräch kommen, die wie wir mit dem Krebs leben. Lasst uns gemeinsam lachen, bei einer Tasse Kaffee oder Tee in lockerer Runde Lebensfreude und Kraft tanken und dieser Krankheit die kalte Schulter zeigen! Lasst uns gemeinsame Unternehmungen starten, dem Krebs zum Trotz! Leben ist das, was wir draus machen. Wir treffen uns jeden 3. Montag im Monat von 15:30 - 18:00 Uhr im Stadtteilzentrum Kaulsdorf, Brodauer Str. 26-29, 12621 Berlin. Wir wissen aus eigenem Erleben, wie es Ihnen jetzt gerade geht. Wenn Sie das gerne teilen möchten – Wir sind offen dafür. Klingt das gut für Sie?

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

Brustkrebs -Gruppe in Neukölln

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

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

Termin wird mit den Interessentinnen festgelegt.

Ort: Selbsthilfezentrum Neukölln-Nord im 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](#)

SELBSTHILFE

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

Leben mit **Colitis Ulcerosa, Stroma oder PSC?**

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

Ungewissheit, Trauer, Scham und Ängste gehören oftmals dazu. Doch Schicksalsschläge verbinden.

Melde dich gern bei uns, sei mutig- denn du gehst nicht allein.

Wir sind eine junge Gruppe, die sich jeden ersten Montag im Monat um 19:30 Uhr trifft.

Bei uns ist jede*r willkommen- ganz nach dem Motto „alles kann nichts muss“

Kontakt: adi@dugehstnichtallein.com

Wo: Selbsthilfe-Treffpunkt Friedrichshain - Boxhagenerstr. 89 - 10245 Berlin

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Epilepsie Selbsthilfegruppe Lichtenberg

Die SHG Epilepsie Lichtenberg soll erwachsenen Menschen mit Epilepsie einen Raum zum Austausch bieten.

Gemeinsam mit anderen Menschen kannst du über die Höhen und Tiefen deiner Erfahrungen sprechen.

Egal, ob du nach Antworten auf deine Fragen suchst, dich über Probleme austauschen möchtest oder einfach nur auf der Suche nach Gleichbetroffenen bist.

Termin: Jeden 1. Mittwoch im Monat, 18 Uhr

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

Kontakt: shg.lichtenberg.as@gmail.com oder selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de

Telefon: 030 55491892

Hinweis: Eine Anmeldung ist notwendig.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Deutsche Huntington-Hilfe Berlin-Brandenburg e.V.

Treffen der Selbsthilfegruppe und Gespräch mit Torsten Benzin (Verein Sterbehilfe) zum Thema "Selbstbestimmung bei der Gestaltung des Lebensendes"

16. April 2024, 18.30 Uhr, Einlass ab 18:00 Uhr

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

Kontakt: Andreas Schmidt

Telefon: 601 51 37

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

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Gruppe zu Essstörungen für junge Menschen In Gründung

Essstörungen - ab 25 Jahre

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

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

Wir wollen uns nicht zum Wetthungern anspornen oder Tricks austauschen.

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

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

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

Ein Termin für die Treffen wird noch gemeinsam gesucht

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

Wo: Alt-Marzahn 59 A, 12685 Berlin

Tel: 030 / 5425103

Mail: selbsthilfe@wuhletal.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Neue Migräne-Gruppe in Köpenick

Inzwischen steht ein Termin für ein Gründungstreffen fest:

Das Gründungstreffen wird am

Donnerstag, dem 16. Mai 2024 um 16:30 in der Selbsthilfekontaktstelle

stattfinden.

Eigeninitiative - Selbsthilfekontaktstelle Treptow-Köpenick

Genossenschaftsstraße 70 - 12489 Berlin

Tel.: 030 631 09 85

Mail: eigeninitiative@ajb-berlin.de

Web: www.eigeninitiative-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Binge-Eating/ Bulimie (Ü30)

Tag der Gruppentreffen: noch offen

Form der Gruppentreffen: virtuell (Online-Meetings)

Über uns: Wir sind eine Gruppe, die sich an ü30-Betroffene richtet. Wir wollen uns miteinander treffen, um uns auszutauschen, füreinander da zu sein und Unterstützung im Umgang mit unserer Betroffenheit zu erfahren und zu geben. Wir sind eine Gruppe, in der alle Geschlechter vertreten sind und leiden alle unter einer Binge-Eating Störung und/ oder Bulimie.

Wir bitten um Anmeldung.

Tel.: [0172 16 50 115](tel:01721650115), [030 37 007 606](tel:03037007606),

E-Mail: info@ana-dismissed.de,

Website: ana-dismissed.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Adipositas-Selbsthilfegruppe

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

Datum: Wöchentlich dienstags

Uhrzeit: 16.00 – 17.30 Uhr

Ort: Selbsthilfezentrum Neukölln-Süd Lipschitzallee 80, 12353 Berlin

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

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

Gebühren: Gerne Gruppenspende

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Rheuma-Stammtisch

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

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

Treffpunkt: Restaurant/Kneipe »Deichgraf«, Nordufer 10, 13352 Berlin-Wedding

Termin: Jeden letzten Mittwoch im Monat ab 19 Uhr, außer im Dezember
Kontakt: Soziale Beratung, Tel. 32 290 29 65
beratung@rheuma-liga-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Parkinson

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

Wann: monatlich, am zweiten Donnerstag und monatlich, am vierten Donnerstag

Uhrzeit: 11:00 bis 13:00 Uhr

Ort: Selbsthilfekontaktstelle Zehlendorf – [Villa Mittelhof](#) – Königstraße 42 – 43 – 14163 Berlin

Info: selbsthilfe@mittelhof.org oder Tel. (030) 80 19 75 14

Kosten: 1,50 € pro Termin

Anmeldung: erforderlich

» [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](#)

SELBSTHILFE

Gruppe Post COVID Neukölln

Erfahrungsaustausch für Betroffene

Weitere Teilnehmer und Teilnehmerinnen für die Gründung der Selbsthilfegruppe gesucht.

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

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

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

Gebühren: 1€ pro Person pro Treffen Spende

» [Inhaltsverzeichnis](#)

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](#)

Hochsensibilität

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

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

Hochsensibel zu sein birgt zwar viele anstrengende Risiken, aber auch zahlreiche Vorteile, wenn die vorgenannten denn beherrschbar sind. Darüber soll ein Austausch stattfinden. Es werden weitere Betroffene gesucht, die ebenfalls diese Anliegen haben. Es wird zwar keine ärztliche Beratung geboten, dafür aber Hilfe zur Selbsthilfe in einem vertrauensvollen Umfeld.

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

Bei Interesse kann man sich über die Selbsthilfekontaktstelle in

Marzahn Hellersdorf anmelden, Tel . 030 5425103, E-Mail selbsthilfe@wuhletal.de.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Männergruppe Friedrichshain (in Gründung)

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

Gründungstreffen: 27.Mai 2024

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.

Selbsthilfekontaktstelle Berlin Friedrichshain-Kreuzberg
Boxhagener Str. 89 | 10245 Berlin
Tel. 030 291 83 48
info@selbsthilfe-treffpunkt.de
<https://www.selbsthilfe-treffpunkt.de/>
Träger: Volkssolidarität Berlin e.V.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

In Gründung

Junge Selbsthilfe "Depression und Angst" in Lichtenberg

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

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

Selbsthilfekontaktstelle Lichtenberg - Synapse

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

Mail: selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de

Telefon: 030 55491892

Kontakt: Jenny Schmithals - Projektleitung

Web: www.kiezspinne.de

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Offener Treff für junge Menschen mit Depression in Tiergarten

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

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

Ort: Perlebergerstr. 44, 10559 Berlin

Telefon: 030 - 3 94 63 64

Mail: kontakt@stadtrand-berlin.de

Einfach ohne Anmeldung vorbeikommen - wir freuen uns!

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

In Gründung

Depressionsgruppe in Reinickendorf

Der Gründer der Gruppe kämpft mit Depressionen, Ängsten und Panikattacken, die sich negativ auf verschiedene Lebensbereiche wie Arbeit, Beziehungen und den Freundeskreis auswirken. Er sucht nach Gleichgesinnten, um Erfahrungen auszutauschen und gemeinsam Wege zu finden, besser mit dem Alltag umzugehen. Melde dich gerne unter:

Telefon: 030 / 416 48 42

Mail: selbsthilfezentrum@unionhilfswerk.de

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Digitale Selbsthilfegruppe Depression

Bist du von Depressionen betroffen und fühlst dich oft einsam mit deinen Gedanken? Möchtest du mit Anderen in ähnlichen Situationen in Kontakt treten und unterstützende Verbindungen aufbauen? Egal ob du in Schichtarbeit arbeitest oder einen weiten Fahrweg hast – unsere Online-Treffen ermöglicht es dir dich mit anderen Betroffenen auszutauschen und sollen regelmäßig stattfinden. Zusätzlich organisieren wir alle

zwei Monate Präsenztreffen für diejenigen, die persönlichen Kontakt suchen. Lass uns gemeinsam den Weg aus der Dunkelheit finden. Melde dich jetzt an und sei Teil unserer Gemeinschaft.

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Selbsthilfe bei Ängsten – ein Erfahrungsbericht

Du leidest unter Ängsten? Menschen können unter den unterschiedlichsten Ängsten leiden, z.B. unter sozialen Ängsten, Krankheitsängsten oder Panikattacken.

Wann kann es hilfreich sein eine Selbsthilfegruppe zu besuchen oder gar selbst eine zu gründen? Was ist dabei zu beachten? Mitarbeitende der Selbsthilfekontaktstelle und Selbsthilfe-Aktive klären gemeinsam auf und stehen Euch für Eure Fragen zu Verfügung.

Termin: Montag, 15. April 2024, 17:30 – 19:00 Uhr
Ort: Selbsthilfekontaktstelle Treptow-Köpenick, Genossenschaftsstr. 70 (12489 Berlin)
Kosten: Spendenbasis
Wir bitten um Anmeldung
Eigeninitiative - Selbsthilfekontaktstelle Treptow-Köpenick
Genossenschaftsstraße 70 - 12489 Berlin
Telefon: 030 631 09 85
Mail: eigeninitiative@ajb-berlin.de
Web: www.eigeninitiative-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Gruppe in Gründung

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

Termin: Mittwoch, 10:30 - 12:00 Uhr Anmeldung per E-Mail an kis@hvd-bb.de oder telefonisch unter 030 49 98 70 910

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

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Gruppe in Gründung

beyond_therapy

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

Termin: 2. und 4. Donnerstag im Monat, 10:00 - 11:30 Uhr Anmeldung
per E-Mail kis@hvd-bb.de
telefonisch 030 49 98 70 910

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

Du möchtest Dich austauschen und von anderen Betroffenen und ihren Erfahrungen lernen oder selbst Hilfestellung leisten und Deine Erfahrungen teilen? Welcome to beyond_therapy. Ein kostenloses Angebot, welches 2x pro Monat stattfindet und sich an informierte, reflektierte, offene und aktive Menschen jeden Alters richtet, die das in ihrer eigenen Therapie erlernte Wissen gemeinsam umsetzen möchten. Wir schauen auf das „Jetzt“ und erarbeiten konkret und transparent, wie wir dieses „Jetzt“

störungsübergreifend in ein noch schöneres „Jetzt“ verwandeln können. Immer am 2. und 4. Donnerstag.
Immer von 10 bis 11:30 Uhr. Immer hier vor Ort.

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Soziale Phobie für Menschen zwischen 20 - 40 Jahren

Wir sind eine geschlechtsgemischte Gruppe und sind 20 – 40 Jahre alt.

Das überwiegende Thema der Gruppe ist die soziale Angst, also: Wie gehen wir auf andere zu? Welche sozialen Situationen bereiten uns Angst? Und wie geht ihr grundsätzlich mit eurer sozialen Angst um?

Betrifft dich das Thema und du möchtest dich mit anderen, die das Thema auch betrifft, austauschen?

Dann bist du hier genau richtig und kannst dich gerne anmelden unter:

Mail: selbsthilfe@nbhs.de oder

Telefon: 030 859 951 – 330/-333/-322

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

Dadurch, dass es eine neue Gruppe ist, geht die Gruppe erst los, wenn wir 10 Leute auf der Warteliste sind – also meldet euch gerne fleißig an :)

Nachbarschaftsheim Schöneberg e. V.

Selbsthilfetreffpunkt

Holsteinische Straße 30

12161 Berlin

charlotte.jooss@nbhs.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Zwanglos – Selbsthilfegruppe für Menschen mit Zwangsstörung

Termin: 2. und 4. Sonntag im Monat

Zeit: 14:00 – 15:30 Uhr

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

Anmeldung: per E-Mail: solala583@gmail.com

„Zwang ist ein Übel, aber es besteht kein Zwang, unter Zwang zu leben.“ - Epikur von Samos

Leidest du an einer Zwangsstörung?

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

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

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Trichotillomanie - Zwanghaftes Haarausreißen

Diese Gruppe bietet Unterstützung für Menschen, die unter zwanghaftem Haarausreißen leiden

(auch als hairpulling bekannt). Hier erfährst du Entlastung, Verständnis und eine

Gemeinschaft, in der die Scham überwunden

werden soll. Die Gespräche und Kontakte

sollen helfen, Trichotillomanie besser zu verstehen

und damit umzugehen.

Melde dich gern unter: trich.shg.berlin@web.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Gruppe in Gründung

Selbsthilfegruppe Trauer in Pankow

Termin: Freitag, 14:00 – 15:30 Uhr

Anmeldung per E-Mail an kis@hvd-bb.de

oder telefonisch unter 030 49 98 70 910

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

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

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

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Tiertrauer

Viele Menschen trauern sehr nach dem Tod ihrer tierischen Gefährt*innen. Häufig ist es schwierig, Orte zu finden, wo diese Trauer mit all ihren vielen Gesichtern einfach da sein kann, gesehen und gehört wird, sich ausdrücken darf. Auch im Hinblick auf eine palliative Versorgung und die Sterbebegleitung kranker Tiere befinden wir uns häufig eher allein auf weiter Flur.

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

Mail: selbsthilfe@nbhs.de oder

Tel: 030 85 99 51 -330/-333/-322

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

Tel: 030 85 99 51-330

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Selbsthilfegruppe in Zehlendorf

Prokrastination - Verschiebestörung, Online-Gruppe

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

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

Ort: Selbsthilfekontaktstelle Steglitz Zehlendorf im Mittelhof, Königstr. 42

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

Leitung: C. Bartning

Kosten: kostenlos

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Angehörige psychisch Kranker - Neue Gruppe zur Zeit in Gründung

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

Vielleicht finden wir mit der Zeit einen guten Kompromiss zwischen dem betroffenen Familienmitglied und unserem eigenen Leben. Wir treffen uns jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat um 18:00 Uhr im ABC, Raum 2, Alt Marzahn 54.

Klingt gut für dich? Dann melde Dich bitte in der Selbsthilfekontaktstelle Marzahn-Hellersdorf

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Elterngruppe - LV Berlin Brandenburg Legasthenie und Dyskalkulie e. V.

Termin: einmal monatlich mittwochs

(1. Halbjahr 2024: 14.02., 06.03, 10.04., 15.05., 05.06., 03.07.) Anmeldung per E-Mail:
prenzlauerberg@ledy-bb.de

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

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

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

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

Anmeldung per E-Mail an lea.magdalena-wi@t-online.de oder Tel 030 49 98 70 910

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

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

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

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

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Zeit für mich

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

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

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

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

Termin: Jeden Freitag, 17 Uhr

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

Kontakt: selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de

Telefon: 030 55491892

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Gruppe in Gründung

Entdecke das Leben ohne Einsamkeit!

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

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

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

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

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

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

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Gemeinsam statt einsam in Lichtenberg

Fühlen Sie sich oft allein und einsam?

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

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

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

Termin: Jeden Mittwoch von 14 bis 16 Uhr

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

Kontakt: selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de

Telefon: 030 55491892

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Onlinegruppe

Schluss mit der Familie! Kontaktabbruch mit der Familie

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

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

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

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

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

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

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

Melde dich gerne unter folgender E-Mail: Adresse: nofamilySHG@web.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Gruppengründung in Zehlendorf

Ungewollt kinderlos – Gruppe von und für Männer

Welcher Mann weiß, wie groß die Verzweiflung ist, wenn sich der Wunsch nach einem eigenen Kind wegen unverschuldeter Zeugungsunfähigkeit nicht erfüllen lässt? Du hast es lange auf natürlichem Weg probiert oder hast quälende Kinderwunschbehandlungen hinter dir, die sowohl deine Beziehung zu deiner Frau / Partnerin als auch dich an die Grenzen der zumutbaren Belastung oder gar darüber hinausgebracht haben? Du fragst dich, wie du dich als Mann definieren kannst, wie du mit deiner Zeugungsunfähigkeit umgehen kannst? Und wieso zum Teufel gibt es keinen Raum, in dem ich als Mann mich nur mal mit Männern über

all diese Fragen und noch vielen mehr austauschen kann? Das will ich ändern – denn es gibt mit Sicherheit viele andere Männer, die offene Gespräche darüber vermissen.

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

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

Anmeldung: selbsthilfe@mittelhof.org oder Tel. (030) 801975-14

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Elterngruppe - Legasthenie und Dyskalkulie

Landesverband Berlin Brandenburg e. V.

Termin: einmal monatlich mittwochs

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

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

(KIS-Gruppenraum, 2. OG)

Anmeldung: per E-Mail: prenzlauerberg@ledy-bb.de

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Gesprächsgruppe für pflegende Angehörige in Gründung

Treffen: donnerstags 10-11:30Uhr

Die Gruppe startet, sobald sich 8 Interessierten gefunden haben.

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

Anmeldung und Information: 030 681 60 62 oder kpe@sh-stzneukoelln.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Neue Selbsthilfegruppe in Marzahn

Diskriminierung aufgrund ethnischer Herkunft

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

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

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

Anmeldungen können erfolgen in der Selbsthilfekontaktstelle persönlich vor Ort in

Alt-Marzahn 59A, 12685 Berlin,

telefonisch unter 030 5425103 oder

per E-Mail an selbsthilfe@wuhletal.de.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Neue Selbsthilfegruppe in Reinickendorf in Gründung

Mama und die Gewittertage

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

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

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

Informationen und Anmeldung unter: Telefon 416 48 42.

SELBSTHILFE

Gruppe in Gründung

Sober curious – Neugierig aufs Nüchtern-Sein

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

Themen der Gruppe:

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

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

Anmeldung: Selbsthilfzentrum Neukölln-Nord,

Tel: 030 681 60 64,

Mail: schellenberg@sh-stzneukoeln.de

Gebühren: 1€ - 0.50€

» Inhaltsverzeichnis

SELBSTHILFE

Offen für neue Mitglieder

Selbsthilfegruppe Spielfrei

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

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

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

Termin: wöchentlich Montag, 18 Uhr

Kontakt über die Selbsthilfekontaktstelle:

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

Kontakt der Selbsthilfegruppe:

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

» Inhaltsverzeichnis

SELBSTHILFE

Next Step - Junge Sucht-Selbsthilfe

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

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

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

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

Wo: Hochschulring 2 in 15745 Wildau.

E-Mail: newmanda@outlook.de

Kontakt: Karoline und Daniel – sind die Gruppenleitung.

» Inhaltsverzeichnis

Neue Selbsthilfegruppe

Cannabisfrei

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

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

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

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Wurzeln schlagen - Illegale Suchtmittel

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

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

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

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

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](#)

Digitale Offene Tür - Beratungsangebot für junge Menschen mit Krisen

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

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

Klicke dazu einfach folgenden Link und trete dem Videochat bei:

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

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

Im

LEBENSMUTIG Podcast

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

Hier gibt's die Folgen

<https://schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de/podcast/>

Folge #04

'Gruppengründung? Einfach machen'

Bossi berichtet in der vierten Podcast Folge von seinen persönlichen Erfahrungen, eine Selbsthilfegruppe zu gründen. Innerhalb seiner Gruppe kommen viele unterschiedliche Personen zusammen, die gemeinsam das Ziel verfolgen Abstinenz zu bleiben.

» [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.

#46 Meine Selbsthilfegruppe ist mein Talisman: Jens und Erhard

<https://echte-stimmen.podigee.io/46-meine-selbsthilfegruppe-ist-mein-talisman>

47 Mein Leben danach - Erwachsene Kinder aus suchtkranker Familie

Al- Anon Familiengruppen: Al-Anon bietet Selbsthilfegruppen mit dem Schwerpunkt Erwachsene Kinder von Alkoholikern an.

https://open.spotify.com/episode/6r6E0QKj3YusmVKAU9G8nc?go=1&sp_cid=a20a3e91b654d89520c437a802519f92&utm_source=embed_player_p&utm_medium=desktop

#48 Räume für Emotionen eröffnen - für sich und für Andere

In der heutigen Folge werfen wir einen Blick auf das Thema Sucht und suchtkranke Familien aus der Perspektive der Beratenden. Unsere Gästinnen, Andrea Mühling und Stefanie Hilke, sind Teil der Alkohol- und Medikamentenberatungsstelle Tempelhof-Schöneberg von Notdienst e.V. und der Beratungs- und Behandlungsstelle Stoffbruch

https://open.spotify.com/episode/6r6E0QKj3YusmVKAU9G8nc?go=1&sp_cid=a20a3e91b654d89520c437a802519f92&utm_source=embed_player_p&utm_medium=desktop

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Für eine starke Demokratie überall in Europa - Rechtsextremismus stoppen

Mit Demos vom 23. Mai bis 8. Juni 2024 im ganzen Land

Wir stehen ein für eine demokratische, offene und vielfältige Gesellschaft, für Frieden und Freiheit, Vielfalt und Menschenrechte, die Wahrung der Menschenwürde, wirtschaftliche Sicherheit und soziale Gerechtigkeit. All das greifen die AfD und andere Rechtsextreme an.

Als selbstbewusste Gesellschaft schauen wir nicht tatenlos zu. Wir schließen uns in der ganzen demokratischen Breite dagegen zusammen. Direkt vor der Europawahl am 9. Juni und den Kommunalwahlen in neun Bundesländern gehen wir gegen die extreme Rechte auf die Straße. Wir rufen unsere Mitbürger*innen auf: Setzt mit uns ein starkes Zeichen gegen Rassismus und rechte Extremisten. Geht wählen und wählt demokratisch!

Wir lassen uns die Demokratie in Europa nicht kaputt machen!

Die Rechtsextremen wollen die Grenzen innerhalb Europas wieder hochziehen. Aber ein Europa nationaler Egoisten gefährdet Freiheit und Wohlstand. Wir verteidigen ein geeintes Europa – als historische Konsequenz der ewigen Kriege und des Faschismus.

Wir wollen die EU mutig weiterentwickeln: Unser Europa setzt ambitionierte Sozial- und Umweltstandards, die sich Nationalstaaten niemals alleine trauen würden. Es baut auf Zukunftsinvestitionen und konsequente Klimapolitik. Und es lässt alle Menschen sozial teilhaben, verteidigt die Menschenrechte und schützt Verfolgte.

Wir sind eine wehrhafte Demokratie!

Menschen mit Migrationsbiographie, andere Marginalisierte und alle, die nicht in ihr ausgrenzendes Weltbild passen, sind durch das Erstarken der AfD besonders bedroht. Mit einem Klima der Angst wollen Rechtsextreme jeden Widerspruch ersticken. Alle demokratischen Parteien müssen jetzt klarstellen, dass sie mit solchen Kräften keine gemeinsamen Mehrheiten suchen. Siege der Rechtsextremen bei den Kommunalwahlen und eine Regierungsbeteiligung auf Landesebene müssen wir verhindern!

Die Hoffnung und Zuversicht sind zurück!

Die Protestwelle gegen die AfD, die unser Land erfasst hat, ermutigt uns. Jetzt wollen wir dafür sorgen, dass die extreme Rechte auch an den Wahlurnen verliert. Vor den Kommunalwahlen und der Europawahl gehen wir ab dem 23. Mai in hunderten Orten auf die Straße. Höhepunkt der Demonstrationen ist Samstag, der 8. Juni. Sei dabei!

<https://www.rechtsextremismus-stoppen.de/aufruf/>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Forum gegen Fakes

Das Projekt »Forum gegen Fakes – Gemeinsam für eine starke Demokratie« ist gestartet. In fünf Themengruppen werden seit März Ideen und Vorschläge zum Umgang mit Desinformation gesammelt. Das von der Bertelsmann Stiftung umgesetzte Projekt ist partizipativ ausgerichtet. So können Nutzer/innen Anregungen und Vorschläge zum Umgang mit Falschinformationen auf der zugehörigen Webseite veröffentlichen und kommentieren. Das Online-Beteiligungsformat wird durch einen 120-köpfigen Bürgerrat ergänzt, der Empfehlungen für die Politik erarbeiten soll. Noch bis zum 12. Mai kann online über erste Empfehlungen des Bürgerrats abgestimmt werden.

Mehr Informationen unter: <https://forum-gegen-fakes.de/de/start>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Aufbau einer Selbsthilfe-Video-Community bei YouTube

Die BAG Selbsthilfe hat einen Handlungsleitfaden

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

https://www.bag-selbsthilfe.de/fileadmin/user_upload/YouTube/Handlungsleitfaden_YouTube.pdf

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Patientenorganisationen kritisieren die Abwicklung der ÄZQ

Patientenorganisationen kritisieren die geplante Auflösung des Ärztlichen Zentrums für Qualität in der Medizin (ÄZQ).

Verständliche und konkrete Vorgaben für die Qualität in der Versorgung sowie die aktive und wertschätzende Beteiligung von Patientinnen und Patienten an der Leitlinienarbeit, die das ÄZQ einmalig vorbildlich praktiziert hat, sind unverzichtbar für dieses Gesundheitswesen im Umbruch.

Die Patientenorganisationen verurteilen das Vorgehen und den Schritt der organisierten Ärzteschaft deswegen auf das Schärfste.

Die bisher veröffentlichten Informationen ergeben, dass das ÄZQ vollständig aufgelöst und ihre Produkte ersatzlos gestrichen werden sollen. Seitens der KBV und BÄK seien bereits zwei hochrangige „Liquidatoren“ eingesetzt, um die ÄZQ abzuwickeln, die ein Budget von rund 2 Millionen Euro pro Jahr hat. Für die 16 Mitarbeitenden soll die Entscheidung am Dienstag aus heiterem Himmel gekommen sein.

"Insbesondere die Streichung der Nationalen Versorgungsleitlinien (www.leitlinien.de) und die Patienteninformationen (www.patienten-information.de) des ÄZQ würden für die wissenschaftsgestützte/ evidenzbasierte Information von Ärzt*innen und Patient*innen deutlich verschlechtern.", so Gregor Bornes von der BAGP.

Die maßgeblichen Patientenorganisationen fordern die BÄK und die KBV auf, die volle Verantwortung für diese langjährige und wertvolle Arbeit zu übernehmen und die Entscheidung entweder zurück zu nehmen oder für einen geordneten und unabhängigen Übergang dieser unverzichtbaren Produkte zu sorgen.

Die maßgeblichen Patientenorganisationen fordern den Bundesgesundheitsminister Karl Lauterbach auf, sich für eine Rettung von Nationalen Versorgungsleitlinien und Patienteninformationen einzusetzen.

BundesArbeitsGemeinschaft der Patientenstellen und -Initiativen- BAGP und

Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.v. - DAG SHG

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Presseerklärung der BAG Selbsthilfe

Auflösung des ÄZQ als schweren Schlag für die evidenzbasierte Medizin

Das Ärztliche Zentrum für Qualität in der Medizin (ÄZQ) schließt zum Ende dieses Jahres. So haben es die Träger Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV) und Bundesärztekammer (BÄK) beschlossen. Ein Beschluss, der schockiert:

„Medizinische Fachinformationen sind Mangelware. Das ÄZQ mit seinen laienverständlichen Gesundheitsinformationen für Patienten war hier einzigartig und federführend. Wir sind von dem Auflösungsbeschluss ebenso überrascht, wie schockiert. Das ist ein schwerer Schlag für die evidenzbasierte Medizin. Es ist nur zu hoffen, dass die Arbeit an den Nationalen Versorgungsleitlinien in jedem Fall wie bisher fortgesetzt werden kann“, so Dr. Martin Danner, Bundesgeschäftsführer der BAG SELBSTILFE und Mitglied des wissenschaftlichen Beirates des ÄZQ.

Überraschend und irritierend ist auch die Vorgehensweise, niemanden über derartige Pläne zu informieren. Sind doch die nationalen Versorgungsleitlinien und die erstellten Patienteninformationen von zentraler Bedeutung in der Versorgung generell und insbesondere von chronisch kranken und behinderten Menschen.

„Es muss jetzt schnellstmöglich geklärt werden, wie die Arbeit in eine neutrale Trägerschaft überführt werden und somit die über Jahre gewachsene Expertise der Mitarbeitenden des ÄZQ erhalten bleiben kann“, erklärt Dr. Martin Danner. 19. April 2024

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Kritik am Ende der „Weissen Liste“

Neues Portal zur unabhängigen Krankenhaussuche muss auch zukünftig Transparenz über Qualität der Behandlungszentren im Interesse der Patient*innen offenlegen

Düsseldorf, 05.4.2024 - Am 21.03.2024 wurde nach fast 15 Jahren der Betrieb der unabhängigen Krankenhaussuche „Weisse Liste“ eingestellt. Die BAG SELBSTHILFE als Partner dieses Projektes der Bertelsmann-Stiftung bedauert das sehr und hofft, dass das für Anfang Mai angekündigte neue Portal der

Bunderegierung zur unabhängigen Krankenhaussuche für die Patient*innen eine ähnlich gute Entscheidungshilfe sein wird.

„Wir sind sehr froh über die jahrelange gute Zusammenarbeit mit dem Team der „Weissen Liste“ sowie allen Beteiligten, die immer wieder im aktiven und konstruktiven Austausch das Ziel vorangetrieben haben, eine verlässliche Entscheidungshilfe für die Patient*innen zu bieten und die Qualität von Krankenhäusern fair und sachgerecht offenzulegen. Das ist und bleibt ein sehr wichtiges Instrument der Transparenz im Gesundheitswesen. Deshalb können wir nur hoffen, dass das zukünftig zur Verfügung stehende Vergleichsportal des Bundesministeriums für Gesundheit hier eine würdige Alternative darstellt und ebenso zukünftig Transparenz über Qualität der Behandlungszentren im Interesse der Patient*innen offenlegen wird“, macht Dr. Martin Danner, Bundesgeschäftsführer der BAG SELBSTHILFE deutlich.

Das neue Vergleichsportal entsteht im Rahmen des Transparenzgesetzes, das viele Forschungsergebnisse und Erkenntnisse aus langjähriger praktischer Erfahrung der „Weissen Liste“ aufgreift und wird unter der Adresse www.gesund.bund.de erreichbar sein.

Quelle: BAG SELBSTHILFE

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PATIENTENINTERESSEN

Diskussion um Behandlungsangebote für Long-COVID-Patienten

Mecklenburg-Vorpommerns Gesundheitsministerin Stefanie Drese (SPD) hat Defizite bei der Beratung und Behandlung von Long-COVID-Patienten eingeräumt, sieht aber vor allem den Bund, Ärzteverbände und Krankenkassen in der Pflicht, rasch für Verbesserungen zu sorgen. So gebe es bislang keine einheitlichen Versorgungs- und Abrechnungsleitlinien.

„Es ist wichtig, dass Patienten ohne lange Wartezeiten niedrigschwellig ärztliche Hilfe in ihrer Hausarztpraxis erhalten“, betonte die Ministerin. Hausärzte könnten dann weitere Schritte und eine Überweisung an eine Facharztpraxis prüfen. Dies passiere vielfach bereits.

So hätten im vierten Quartal 2023 mehr als 900 Haus- und Fachärzte Patienten mit typischen Symptomen behandelt. Hinzu kämen wöchentlich etwa 40 Konsultationen in den vom Land geförderten beiden Spezialambulanzen an den Universitätskliniken in [Rostock](#) und [Greifswald](#).

Links

[Long COVID bleibt ein ungelöstes Problem](#)

[Long-COVID-Institut in Rostock muss schließen](#)

[Bund: Long und Post COVID noch nicht hinreichend verstanden](#)

Quelle: Ärzteblatt: Donnerstag, 25. April 2024

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PUBLIKATIONEN

Der digitale Alltag

Ob Mobilität, Kommunikation, Arbeitswelt oder Demokratie: Die fortschreitende Digitalisierung verändert unseren Alltag. Immer mehr Daten werden immer stärker miteinander verknüpft und mit immer intelligenteren Algorithmen ausgewertet. So werden aus unserem Verhalten individuelle Profile erstellt, aus denen sich Schlussfolgerungen über unsere Vorlieben, unser Einkaufsverhalten, unsere Freizeitgewohnheiten, unsere Gesundheit oder unsere politischen Einstellungen ziehen lassen. Die Umwandlung von analogen Informationen in digitale Daten, ihre technisch kaum begrenzte Vervielfältigung und Verbreitung eröffnet viele Möglichkeiten und Vorteile für eine »smarte« Gestaltung unseres Alltagslebens. Chancen und Risiken der digitalen Zukunft liegen jedoch dicht beieinander. Dieses Buch soll dabei helfen, neben den Vorteilen der Digitalisierung auch ihre Risiken zu erkennen. Das Buch erklärt Schlüsselbegriffe und wirft in kompakter Form einen praxisnahen Blick auf ausgewählte Aspekte unseres digitalen Alltags. Es richtet sich an Menschen, die sich aktiv für eine demokratische und gemeinwohlorientierte Digitalisierung einsetzen wollen.

Stiftung Mitarbeit (Hrsg.):

Der digitale Alltag. Gesellschaft in der digitalen Transformation. Bonn 2023, 48 S., ISBN 978-3-941143-50-0

https://www.mitarbeit.de/publikationen/shop/der_digitale_alltag/

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Das Fortbildungsprogramm 2024<https://www.sekis-berlin.de/aktuelles/fortbildung>

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

Alle Infos findest Du hier: www.sekis-berlin.de/fortbildung

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Tel: 030 890 285 39

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Öffentlichkeitsarbeit & Digitalisierung

Dienstag, 7. Mai 2024 | 18 - 21 Uhr

Wie nutze ich Facebook & Instagram?**Umgang mit Social Media für Selbsthilfe-Gruppen**

Die Veranstaltung findet digital statt.

Die Möglichkeiten, die das Internet als Informations- und Kommunikationskanal bietet, sind aus dem Alltag der meisten Menschen nicht mehr wegzudenken. Auch für Selbsthilfe-Gruppen und -organisationen steigt die Relevanz digitaler Medien, insbesondere im Bereich der Ansprache von Interessierten und bei der Verbreitung von Forderungen: Selbsthilfe-Gruppen möchten häufig ihre Anliegen der Öffentlichkeit mitteilen, über ein Krankheitsbild informieren, Möglichkeiten der Selbsthilfe aufzeigen oder neue Teilnehmende finden. Hier bieten die Sozialen Medien (Facebook, Instagram etc.) gute Möglichkeiten der gezielten Öffentlichkeitsarbeit und Vernetzung. Der Fokus der Veranstaltung liegt auf der Wissensvermittlung im Umgang und Nutzen mit Facebook und Co. Über diese Themen, und wie das geleistet werden kann, wird informiert und diskutiert.

Anmeldefrist: 29.04.2024

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Tel.: 030 890 285 39

Kosten: 5 € (kostenfreie Teilnahme mit aktuellem Berechtigungsnachweis)

Leitung: Sascha Dinse (Social Media Berater)

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Junge Selbsthilfe

Donnerstag, 30. Mai 2024 | 18 - 20 Uhr

Wie macht ihr das? – Erfahrungsaustausch junger Gruppen in Berlin

Hybrid-Veranstaltung Zoom

und Selbsthilfe-Kontaktstelle Steglitz-Zehlendorf im Mittelhof e.V. | Königstr. 42/43 | 14163 Berlin

Selbsthilfe-Gruppen für jungen Menschen gibt es in ganz Berlin, zu den verschiedensten Themen und mit den unterschiedlichsten Formaten. Bist du da nicht ein wenig neugierig, wie das bei den anderen so läuft? Wie sie ihre Treffen gestalten, miteinander sprechen und sich austauschen? Welche Themen sie beschäftigen, was gut läuft und wo sie sich manchmal vielleicht auch auf die Nerven gehen? Wir möchten euch einen Raum für genau diese Fragen, diesen Austausch und das gemeinsame Kennenlernen geben. Von 18 bis 20 Uhr gestalten wir den Workshop zu euren Themen. Anschließend wollen wir den Abend gemütlich ausklingen lassen – bei Lagerfeuer, Stockbrot und guten Gesprächen. Es ist möglich online und vor Ort an dem Workshop teilzunehmen. Gebt bei der Anmeldung bitte an, ob ihr online oder vor Ort teilnehmen möchtet.

Anmeldefrist: 22.05.2024
E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de
Tel.: 030 890 285 39
Kosten: kostenfrei
Leitung: Arbeitskreis Junge Selbsthilfe
[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR DIE SELBSTHILFE

Mittwoch, 5. Juni | 16 – 19 Uhr

Vom Zauber der Schwarmintelligenz

Thematisch zentriertes Arbeiten in der Selbsthilfe

Selbsthilfe-Kontaktstelle Lichtenberg - Synapse | Schulze-Boysen-Straße 38 | 10365 Berlin

Viele Menschen kommen zur Selbsthilfe, um ihre Fragen und Probleme mit anderen Betroffenen zu teilen. Dabei sind die Teilnehmenden einerseits Frage-Stellende aber auch Rat- und Ideen-Gebende. Das funktioniert je nach Struktur und Arbeitsweise der Selbsthilfe-Gruppe mal gut oder auch weniger gut. Manchmal verzetteln sich die Gespräche und das volle Potential eines Gesprächs-kreises wird gar nicht genutzt. Oft ist den Gruppen-Teilnehmenden nicht bewusst, über welches Wissen und welche Erfahrung die Beteiligten verfügen, welche "Schwarm-Intelligenz" in einer Gruppe steckt.

In dieser Fortbildung wollen wir uns damit befassen, wie thematisch zentriertes Arbeiten aussehen kann, welche Faktoren es begünstigt und wie es in einer bestehenden Selbsthilfe-Gruppe etabliert werden kann. Dabei wird das Wissen und die Erfahrung der Teilnehmenden gleich miteinbezogen, denn wir wollen nicht nur theoretisch darüber diskutieren, sondern das Erlernte auch praktisch anwenden.

Anmeldefrist: 28.05.2023
E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de
Tel.: 030 890 285 39
Kosten: 5 € (kostenfreie Teilnahme mit aktuellem Berechtigungsnachweis)
Leitung: Jens E. Geißler | Anke Polkowski (Arbeitskreis Fortbildung)
[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR DIE SELBSTHILFE

Recht und Datenschutz

Dienstag, 11. Juni 2024 | 18 – 20 Uhr

Wer macht was? Grundlagen im deutschen Gesundheitswesen

Die Veranstaltung findet digital statt.

Patient*innen sind mittlerweile gefragte Partner*innen wenn es um die Weiter-Entwicklung der gesundheitlichen Versorgung geht. Und somit sind Aktive aus Selbsthilfe-Gruppen und -organisationen natürlich besonders interessant: Denn sie haben sehr viel Wissen auf dem Gebiet ihrer Erkrankung und können die Sicht der Betroffenen besonders gut darstellen. Gleichzeitig ist es wichtig, sich als Patient*in einzubringen und sich Gehör zu verschaffen. Selbsthilfe-Organisationen fordern diese Beteiligung daher auch zunehmend ein. Und sie werden vom Gesetzgeber in dieser Rolle auch zunehmend eingebunden. Um aber aktiv mitarbeiten, mit beraten und entscheiden zu können, brauchen die Aktiven aus den Selbsthilfe-Gruppen einen Einblick in die Art und Weise, wie Entscheidungen zustande kommen, wer was regelt und wo ggf. Anliegen vorgebracht werden können.

Die Informationsveranstaltung gibt einen Überblick über den Ausbau und die grundlegenden Funktionen des deutschen Gesundheitswesens.

Anmeldefrist: 03.06.2024
E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de
Tel.: 030 890 285 39
Kosten: kostenfrei
Leitung: Detfel Fronhöfer (ehem. AOK NordOst)
[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Dienstag, 18. Juni | 18 - 21 Uhr

Instagram & Facebook - Visuell ansprechende Inhalte für Social Media mit Canva erstellen

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

Soziale Netzwerke sind ein wichtiges Medium um Informationen zu teilen, mit der Community im Kontakt zu sein und diese zu erweitern. Ein visuell ansprechendes und kohärentes Erscheinungsbild des Accounts ist hierfür hilfreich. Die Fortbildung liefert einen Überblick über die Grund-Funktionen des Grafik- Programms Canva und erläutert anhand von Beispielen worauf es beim Design von social Media Beiträgen ankommt - Farbe, Typografie, Komposition. Anhand dessen erstellen die Teilnehmenden eigene Beiträge die wir danach in der Gruppe auswerten.

Anmeldefrist: 10.06.2024

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Tel.: 030 890 285 39

Kosten: 5 € (kostenfreie Teilnahme mit aktuellem Berechtigungsnachweis)

Leitung: Sascha Dinse (Social Media Berater*in)

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Gut vorgesorgt! Patient*innen-Verfügungen und Vorsorge-Vollmachten

Dienstag, 25. Juni | 16 – 18 Uhr

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

Patient*innen-Verfügung und Vorsorge-Vollmacht sind Themen, welche nicht nur ältere Menschen berühren. Auch für Selbsthilfe-Gruppen – insbesondere der von Menschen mit chronischer Erkrankung – ist eine Auseinandersetzung mit medizinischen Grenz-Situationen ihres Lebens und mit der entsprechenden Vorbereitung relevant. Wie handlungs- und entscheidungsfähig bin ich noch im Falle einer todbringenden Krankheit? Welche medizinischen Maßnahmen sollen noch ergriffen werden – oder eben auch nicht? Und wer regelt meine sonstigen Angelegenheiten, wenn ich nicht mehr in der Lage dazu bin? Es gibt eine Reihe von Fragen und Unsicherheiten rund um diese sensiblen Themen für die drei Arten von Vollmachten und Verfügungen zur Verfügung stehen, um das eigene Selbst-Bestimmungsrecht präventiv zu schützen.

Anmeldefrist: 17.06.2024

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Tel.: 030 890 285 39

Kosten: kostenfrei

Leitung: Peter Rudel (Cura-Betreuungsverein)

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Montag, 15. Juli | 18 - 21 Uhr

Was macht mich stark? Resilienz-Förderung für Selbsthilfe-Gruppen

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

Es gibt Menschen, die nichts aus der Bahn zu werfen scheint. Sie verzweifeln nicht an ihrem Schicksal oder an widrigen Lebensumständen. Sie erholen sich schnell von Rückschlägen und gehen daraus sogar gestärkt hervor. Dahinter steckt die sogenannte Resilienz. Resilienz bedeutet, schwierige Lebenssituationen ohne Beeinträchtigung zu überstehen. Diese innere Stärke hilft, in belastenden Situationen widerstandsfähig zu sein. Im Alltag bedeutet dies, trotz vielfältiger Anforderungen kraftvoll und gelassen zu bleiben. Die Selbsthilfe-Gruppen eröffnen erhebliche Resilienz stärkende Möglichkeiten, weil die wesentlichen Eigenschaften, Strategien und Grundhaltungen für Resilienz in ihnen anzutreffen sind. In diesem Workshop werden die Resilienz stärkenden und schützenden Faktoren z. B. Akzeptanz, Lösungsorientierung, Optimismus vorgestellt und gemeinsam erprobt.

Anmeldefrist: 05.07.2024

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Tel.: 030 890 285 39

Kosten: 5 € (kostenfreie Teilnahme mit aktuellem Berechtigungsnachweis)

Leitung: Ines Krahn (Sozialpädagogin)

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Veranstaltungen Die Veranstaltungsankündigungen finden Sie auch online

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

VERANSTALTUNGEN

Dienstag, 07. Mai 2024

17:00 - 19:00 Uhr

Resilienz und Naturerleben – Workshop

Treffpunkt an der Bushaltestelle „Schönholzer Heide Süd“ (in der Hermann-Hesse-Str.)

Durchatmen, Sinne schärfen, bei jedem Wetter achtsam in der Natur sein: All das kann helfen, psychische Widerstandskraft (Resilienz) und Lebensmut zu stärken, Akzeptanz und Zukunftsorientierung zu unterstützen. Mit kleinen Übungen und Impulsen aus dem "Shinrin Yoku" (Waldbaden) und der Positiven Psychologie, die auch im Alltag einfach angewendet werden können. Bitte wettergerechte Kleidung tragen. Referentin: Anja Lindner (Erziehungswissenschaftlerin und Trainerin für QiGong/ Entspannung/ Resilienz) Anmeldung erforderlich!

Die Teilnahme ist kostenlos, eine Anmeldung unter der

Telefonnummer 030/49 98 70 910 oder kis@hvd-bb.de ist aber erforderlich

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

Samstag, 11. Mai 2024

Start 04:15 Uhr

Darkness into Light - von der Dunkelheit ins Licht

Treffpunkt: Tempelhofer Feld - Haupteingang, Oderstraße (Ost) - 12049 Berlin

Eine tolle Aktion an und für die Mental Health **Gruppen von Hinterbliebenen von Suiziden** kommt nach Berlin.

Die Veranstaltung kommt aus Irland und ist dort ein großer Erfolg. Sie gilt allen Menschen, die von einem Suizid in ihrem Umfeld betroffen sind, sie gilt dem Gedenken an Menschen, die sich suizidiert haben, sie gilt aber auch allen Betroffenen von seelischen Erkrankungen, sowie deren Angehörigen. Die Veranstaltung schafft unter den Teilnehmer:innen das Gefühl, nicht allein zu sein und hilft vielen, einen Schritt aus der Isolation herauszutreten.

„Darkness into Light“ wird organisiert von Pieta House und Telefonseelsorge Berlin e.V.

„Darkness into light – von der Dunkelheit ins Licht – ist ein sehr ausdrucksvolles Bild für den Kampf um die seelische Gesundheit, den so viele Menschen durchleben. Sowohl Pieta House als auch Telefonseelsorge Berlin e.V. unterstützen Menschen in diesem Kampf und helfen ihnen, die Dunkelheit zu überwinden.

Daher freuen wir uns sehr, dass wir als Partner von Pieta House für Darkenss Into Light in Berlin ausgewählt wurden, da diese Veranstaltung eine wirklich starke Botschaft über die Ziele, die unsere Organisationen verbinden, aussendet.“

(Kerstin Großmann, Geschäftsführerin Telefonseelsorge Berlin e.V.).

Am Samstag, den 11. Mai 2024, findet in Berlin auf dem Tempelhofer Feld eine große Veranstaltung zum Thema Suizidprävention statt. Sie heißt „Darkness Into Light“. Besucher:innen der Veranstaltung treffen sich in der Dämmerung (4:15 Uhr) zu einem 5 km langen Lauf bzw. Walk (1,5h) und laufen von der Dämmerung in den Tag, also von der Dunkelheit ins Licht, was die Überwindung psychischer Probleme symbolisiert.

„Darkness Into Light“ kommt ursprünglich aus Irland und wird jedes Jahr von der irischen Hilfsorganisation Pieta House (<https://www.pieta.ie/>) organisiert, die sich an Menschen mit Suizidgedanken und selbstverletzendem Verhalten richtet. Mittlerweile findet die Veranstaltung auch international statt. Und dieses Jahr kommt sie das erste Mal nach Deutschland, organisiert von Pieta House und Telefonseelsorge Berlin e.V. (<https://telefonseelsorge-berlin.de/>).

Eindrücke von Darkness Into Light 2023: [YouTube](#)

Registrierung für das Event [hier](#)

VERANSTALTUNGEN

Donnerstag, 23. Mai 2024

15.00-19.00 Uhr

Hilfe zur Selbsthilfe am Beispiel Long COVID

Ort: Guttempler Haus, Wildenbruchstraße 80, 12045 Berlin

Auf der Veranstaltung möchten wir mit Ihnen Fragen im Zusammenhang von Selbsthilfe und Long COVID diskutieren.

Durch die Corona-Pandemie ist ein neues gesundheitliches Thema in den Fokus geraten, dass von vielen – auch Ärzten – zu Anfang noch belächelt wurde: Long COVID. Mittlerweile gibt es aber Forschungen dazu und aus der anfänglichen Skepsis ist das Wissen erwachsen, dass es ein Krankheitsbild gibt, das in Zusammenhang mit der COVID Erkrankung steht. Hier kann die Selbsthilfe einen Beitrag leisten.

Im gemeinsamen Austausch wollen wir Informationen und Erfahrungen dazu hören und sammeln. Dabei soll besonders folgender Fokus gelegt werden: Welche Selbsthilfeangebote gibt es bereits für Long COVID Betroffene und ihre Angehörigen? Und was muss noch entwickelt werden, um die Betroffenen durch die Selbsthilfe zu stärken?

Es gibt in Deutschland bereits etliche Selbsthilfegruppen zum Thema, aber bisher noch keine Vertretungsstruktur für Long COVID in der Selbsthilfe. Der Bedarf ist aber steigend. Die Veranstaltung soll dazu beitragen, die Selbsthilfe auch in diesem Bereich zu stärken.

Eingeladen sind Betroffene von Long COVID und ihre Angehörigen, Vertreter*innen und Mitarbeiter*innen von Organisationen und Einrichtungen der Selbsthilfe, aus der Verwaltung, von Kranken- und Rentenkassen sowie Verbänden und aus der Ärzteschaft und Politik.

Veranstalter: SEKIS und Paritätischer Berlin.

Anmeldung: <https://pretix.eu/paritaetberlin/VASH2305/>

» Inhaltsverzeichnis

VERANSTALTUNGEN

Montag, 27. Mai 2024

18:00 Uhr

Die Wechseljahre - ganzheitlich gesehen

Seit vielen Jahren steht die Hormontherapie in der Kritik, dennoch wird sie Frauen trotz nachgewiesener gesundheitlicher Risiken wieder zunehmend empfohlen und verordnet. Und das obwohl es gegen Beschwerden in dieser Lebensphase eine Vielzahl anderer hilfreicher Maßnahmen gibt.

Wir informieren Sie über Veränderungen in dieser Lebensphase, den Umgang mit Beschwerden und wie Sie diese lindern können sowie über die aktuellen Standards der Hormontherapie.

Eine Anmeldung ist erforderlich!

Kosten 15 €, ermäßigt 8 €

Feministisches Frauen Gesundheits Zentrum e.V. Berlin

Bamberger Str. 51 - 10777 Berlin

Tel.: 030 213 95 97 E-Mail: [info\(at\)ffgz.de](mailto:info(at)ffgz.de) Web: www.ffgz.de

» Inhaltsverzeichnis

VERANSTALTUNGEN

Dienstag, 28. Mai 2024

16:00 – 17:30 Uhr

Erfahre die Kraft und Lebendigkeit des Atems

im Kurpark Friedrichshagen

Durch sanfte körperliche Anregungen und Übungen können wir (wieder) mit der inneren Kraft und Lebendigkeit unseres Atems in Berührung kommen. Doris Rosenbauer (Psychologin, Atemtherapeutin) zeigt Übungen, die den Atem erfahr- und spürbar machen, und uns im Alltag dabei helfen können innezuhalten und neue Kraft zu schöpfen. Alle Menschen sind willkommen, unabhängig von Alter und körperlichen Beschwerden.

Wir bitten um Anmeldung über eigeninitiative@ajb-berlin.de oder

Tel: 030 631 09 85

Ein Beitrag auf Spendenbasis wäre schön.

» Inhaltsverzeichnis

Mittwoch, 5. Juni 2024**17.00–19.30 Uhr**

Online-Seminar

Von der Projektidee zur Förderung

Gute Idee! Gutes Projekt? Als Initiative oder Verein förderfähige Projekte entwickeln

Das freiwillige Engagement im Verein oder in einer Initiative entsteht häufig entlang gesellschaftlicher Problemlagen, denen man im Engagement-Alltag mit guten Ideen und innovativen Lösungsansätzen begegnet. Besonders neu gegründete Initiativen und Zusammenschlüsse verstehen in diesem Zusammenhang ihre Angebote und Aktivitäten anfangs nicht unbedingt als »Projekte«.

Spätestens jedoch, wenn sich diese Organisationen auf die Suche nach Fördermitteln machen, ändert sich das. Denn viele Förderer verlangen von den Bewerber/innen, Ihr Engagement in einem Projektzusammenhang zu beschreiben. Damit stellen sich sehr grundsätzliche Fragen: Ist das, was wir machen, ein Projekt? Was macht ein Projekt eigentlich aus? Und ist unsere Projektidee für Förderer überhaupt attraktiv?

Das Online-Seminar richtet sich an zivilgesellschaftliche Initiativen, Zusammenschlüsse und Vereine und führt in die Entwicklung und das effiziente Management von Projekten ein. Ziel ist es, das »Denken in Projekten« zu lernen, um zukünftig eigenständig förderfähige Projekte entwickeln und begleiten zu können. Außerdem werden die Vor- und Nachteile einer projektorientierten Arbeitsweise beleuchtet. Das Seminar bietet zudem Gelegenheit zum praxisnahen Austausch über Erfahrungen und für die Fragen der Teilnehmenden.

Veranstalter: Stiftung Mitarbeit

https://www.mitarbeit.de/fileadmin/inhalte/02_veranstaltungen/2024/flyer_gute_idee_gutes_projekt_online_2024.pdf

Ansprechperson: [Timo Jaster](#)

Teilnahmebeitrag: 40,00 €

Anmeldung:

https://www.mitarbeit.de/veranstaltungen/veranstaltungsdaten/anmelden/2024/projektidee_6_24/

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Freitag, 07. Juni 2024**13 - 18 Uhr**

Markt der seelischen Gesundheit

Vor dem Vivantes Klinikum Am Urban - Dieffenbachstraße 1, 10967 Berlin-Kreuzberg

[der-markt.berlin/der-markt-2024](https://www.der-markt.berlin/der-markt-2024)

Einfach vorbeikommen!

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Montag, 10. Juni 2024**10:00 Uhr – 13:00 Uhr**

Workshop: Co Abhängigkeit – das Familiengeheimnis

online

Im Rahmen der Aktionswoche zum Alkohol mit dem Titel „Wem schadet dein Drink?“, die vom 08.06 – 16.06.2024 vom DHS, DAK, Deutsche Rentenversicherung und der Beauftragten der Bundesregierung für Sucht und Drogenfragen organisiert wird, bieten wir am 10.06.2024 den Online Workshop „Co Abhängigkeit – das Familiengeheimnis“ an.

(Siehe: www.aktionswoche-alkohol.de/die-aktionswoche/)

FrauSuchtZukunft e.V. lädt am Montag, den 10.06.2024 von 10:00 Uhr – 13:00 Uhr zum digitalen Workshop ein. Die Onlineveranstaltung ist für Fachkräfte, Eltern und Interessierte, die mehr über die Gedanken, Gefühle, Geheimnisse, Tabus, Vorurteile, die in einer suchtblasteten Familie bei allen Beteiligten stattfinden, wissen oder reflektieren möchten.

An einem Fallbeispiel können wir uns die verschiedenen Perspektiven der Beteiligten anschauen und gemeinsam nach Hilfsangeboten suchen.

frausuchtzukunft.de

Es handelt sich um ein online Format. Den Link für die Veranstaltung bekommen Sie zugeschickt, wenn sie sich über folgende Adresse bei uns anmelden:

s.tokeva@frausuchtzukunft.de

Bei Interesse, bitten wir Sie um eine verbindliche Anmeldung bis zum 31.05.2024 an.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme.

das Team von FrauSuchtZukunft e.V.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

Montag, 10. Juni 2024

18:00 Uhr

Schilddrüse - kleines Organ mit großer Wirkung

In Deutschland hat mehr als die Hälfte der Bevölkerung eine vergrößerte Schilddrüse. Bei Frauen kommt es dabei häufiger zu behandlungsbedürftigen Störungen. Sie haben 5-8 Mal häufiger als Männer eine Autoimmunerkrankung der Schilddrüse und müssen viermal häufiger wegen ihrer Schilddrüse ein Krankenhaus aufsuchen. Wir informieren Sie über Funktion und Bedeutung der Schilddrüse, wie es zu den unterschiedlichen Störungen kommt und welchen Einfluss dies auf den gesamten Stoffwechsel hat. Angesprochen werden ebenfalls die unterschiedlichen Behandlungsmethoden und was Sie selbst tun können, um die Schilddrüsenfunktion zu unterstützen.

Eine Anmeldung ist erforderlich!

Kosten 15 €, ermäßigt 8 €

Feministisches Frauen Gesundheits Zentrum e.V. Berlin - Bamberger Str. 51 - 10777 Berlin

Tel.: 030 213 95 97

E-Mail: [info\(at\)ffgz.de](mailto:info(at)ffgz.de)

Web: www.ffgz.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

Mittwoch, 26. Juni 2024

18:00 Uhr

Endometriose verstehen – Bewältigungsstrategien kennenlernen

Informationsabend und Gespräch über Ursachen und vielfältige Bewältigungsmöglichkeiten der Endometriose sowie Erfahrungen von betroffenen Frauen.

Eine Anmeldung ist erforderlich!

Kosten 15 €, ermäßigt 8 €

Feministisches Frauen Gesundheits Zentrum e.V. Berlin

Bamberger Str. 51 - 10777 Berlin

Tel.: 030 213 95 97

E-Mail: [info\(at\)ffgz.de](mailto:info(at)ffgz.de)

Web: www.ffgz.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