

Name:

1982

In der Selbsthilfe aktiv seit:

Selbsthilfe ist für mich/wirkt weil:

Der Austausch mit Betroffenen
unterstützend und hilfreich ist.
Ich habe viel gelernt in meiner
Selbsthilfegruppe und das Leben
mit einer chronischen Erkrankung bewältigen
können

4 Jahre
sekis 

40 Jahre SEKIS Berlin
EIN RÜCKBLICK

1983

INHALT

Vorwort	1
Grußwort	2
Festakt	4
Fete am Nachmittag	22
Ausstellung	26
Rahmenprogramm	32
Danksagung	33



Selbsthilfe»

Das sozialste Netzwerk

VORWORT

Liebe Leserinnen und Leser,

die spannende Reise der Berliner Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle SEKIS begann 1983 in einem ehemaligen Krankenhaus in Wilmersdorf, wo ein Bündnis alternativer und selbstorganisierter Projekte symbolisch das Zepter übernahm. SEKIS wurde als Unterstützungsstelle für die vielen neuen Selbsthilfegruppen und -initiativen gegründet.

Die Mehrheit der Gruppen und Initiativen entstand zu gesundheitlichen Themen. SEKIS trat für die Belange der Patient*innen und deren Angehörigen ein, schuf mit Informationsveranstaltungen, Fortbildungen und Expert*innendialogen Öffentlichkeit und setzte wichtige Wegmarken für eine stärkere Mitsprache im Gesundheitssystem. Selbsthilfemärkte, öffentliche Diskussionen und die Organisation der Interessenvertretung von Gruppen im Selbsthilfe-Forum halfen, die Themen und Veränderungswünsche der Initiativen und die aktuellen gesundheitspolitischen Debatten sichtbar und hörbar zu machen. Selbsthilfe war dabei von Anfang an ein Spiegelbild aktueller Diskussionen und Trends im Gesundheitswesen. So auch im Bereich der Pflege, die aufgrund einer alternden Bevölkerung mehr und mehr in den Fokus geriet. Die Gründung der Kontaktstellen PflegeEngagement (KPE) im Jahr 2010 war daher ein weiterer Meilenstein: Auch für pflegende Angehörige ist Selbsthilfe eine Unterstützungsmöglichkeit!

In den aktuellen Debatten geht es unter anderem um die Spätfolgen der Corona-Pandemie, die nicht nur körperliche Spuren hinterlassen haben. Der Bedarf an Selbsthilfe ist unverändert hoch, was sich an den zahlreichen Anfragen und Gruppenneugründungen zeigt. Deshalb bleibt das sozialste Netzwerk, die Selbsthilfe, auch im 21. Jahrhundert eine wesentliche Säule im Gesundheits- und Sozialsystem.

Unser Fest 40 Jahre SEKIS Berlin war ein Spiegelbild dieser bewegten Geschichte mit einer bunten Palette von Themen, die die Vielfalt der Selbsthilfe sichtbar machten. Für alle, die dabei waren, ist diese Broschüre eine schöne Erinnerung, für diejenigen, die nicht dabei sein konnten, können wir auf diesem Weg immerhin einen kleinen Einblick geben in ein lebendiges Fest.

Ella Wassink

Projektleitung SEKIS Berlin
Geschäftsführung selko e. V.

Sehr geehrte Damen und Herren,

im Jahr 1983 hat sich SEKIS, die Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle, gegründet. Dies mit Unterstützung des damaligen Senators für Gesundheit und Soziales in Berlin, Ulf Fink. An dieser Stelle einen herzlichen Gruß an meinen Amtsvorgänger, der dieser Tage im Oktober seinen mittlerweile 81. Geburtstag feiert.

Wer hätte gedacht, dass die Idee von SEKIS mittlerweile seit bereits 40 Jahren besteht. Der lange Bestand und der Erfolg der Kontaktstelle haben auch damit zu tun, dass SEKIS über 33 Jahre von der fachlich sehr versierten Karin Stötzner geleitet wurde. Karin Stötzner war lange Jahre auch die Patientenbeauftragte von Berlin.

Aber auch ihre Nachfolgerinnen und der unterstützende Vorstand von SEKIS nehmen hier eine gewichtige Rolle ein. An dieser Stelle ein Herzliches Willkommen an die alte und neue Geschäftsführung, Frau Wassink.

SEKIS und die kooperierenden Selbsthilfe-Kontaktstellen in Berlin können stolz darauf sein, dass mittlerweile über 1.750 Selbsthilfe-Gruppen die lebendigste Selbsthilfe-Szene Deutschlands bilden.

Chronische, somatische und psychische Erkrankungen sowie psychosoziale Themen, und in den letzten Jahren verstärkt auch die Nachfrage zu psychischen Themen, zeigen auf, dass mit Hilfe der Selbsthilfe noch vielen weiteren Menschen geholfen werden könnte.

Es ist keine neue Erkenntnis, dass sich dort, wo es Selbsthilfe-Kontaktstellen gibt, mehr Selbsthilfe-Gruppen gründen.

Dank der Förderung des Landes Berlins und später auch der gesetzlichen Krankenkassen konnte neben SEKIS Berlin in jedem Bezirk eine Selbsthilfe-Kontaktstelle eingerichtet werden. Diese unterstützen Selbsthilfe-Gruppen, führen Fortbildungen durch, helfen bei der Antragsstellung für die Krankenkassenförderung und sind Ansprechpartner*innen bei Problemen.

Die vierte Säule der Gesundheitsversorgung, die Selbsthilfe, spielt eine wichtige Rolle bei der Unterstützung der Bürgerinnen und Bürger in verschiedenen Aspekten ihrer Gesundheit. Selbsthilfeorganisationen und Selbsthilfegruppen bieten Menschen die Möglichkeit, sich zusammenschließen, um ihre Erfahrungen, Kenntnisse und Ressourcen zu teilen, um gemeinsam mit ihren gesundheitlichen Herausforderungen umzugehen.

Die Menschen erhalten in Selbsthilfe-Kontaktstellen also nicht nur Informationen, sondern auch, und das kann man gar nicht hoch genug bewerten, emotionale Unterstützung von anderen betroffenen Menschen. Dies fördert die Gemeinschaft und die soziale Integration und damit auch die Eigenverantwortung. Selbsthilfe gibt Menschen eine selbstbestimmte Perspektive.

Damit noch mehr Menschen Hilfe und Unterstützung in Selbsthilfegruppen erfahren können, wollen wir uns auch in Zukunft für den Bestand und den Ausbau dieser wichtigen sozialen Infrastruktur einsetzen. Die Wichtigkeit der Selbsthilfe-Angebote haben wir im Koalitionsvertrag festgehalten.

Nicht unerwähnt lassen möchte ich, dass es seit 2010 auch die Kontaktstellen PflegeEngagement gibt, die unter anderem Selbsthilfegruppen für pflegende Angehörige anbieten. Die Kontaktstellen sind ebenfalls ein wichtiger Baustein in der Selbsthilfearbeit.

Die Selbsthilfe hat viele Menschen gestärkt und ihnen geholfen - und tut dies noch immer. Die Selbsthilfe-Kontaktstellen und SEKIS Berlin sind dabei ein wichtiger Knotenpunkt in diesem sozialen Netzwerk.

Ich wünsche Ihnen eine schöne Jubiläumsfeier und danke Ihnen allen für Ihren großen und wichtigen Einsatz.

Ihre Cansel Kiziltepe

Senatorin für Arbeit, Soziales, Gleichstellung, Integration, Vielfalt und Antidiskriminierung

Foto: Anke Illing





Hallo, ich bin Charlie,
2023 ist die Berliner Selbsthilfe Kontakt und Informationsstelle - SEKIS 40 Jahre alt geworden. Ich war bei der Feier am 11. Oktober 2023 dabei. Es war großartig und hat vielen nochmal verdeutlicht, wie vielfältig, Mut machend und stark die Berliner Selbsthilfe ist.
Ich möchte euch gerne mitnehmen und zeigen, was ich dort erleben durfte. Auf den nächsten Seiten führe ich Euch durch diesen Tag.

Zwei Wochen vor dem Fest bekam ich die Eintrittskarte für die Fete zugeschickt. Was war ich aufgeregt!



Ich war bereits am Vormittag dort, da der offizielle Festakt schon um 10 Uhr begann. Über den Tag verteilt haben insgesamt 300 Personen an den Feierlichkeiten teilgenommen. Nicht schlecht, oder?

BEGRÜSSUNG

Markus Schönbauer, der Vorstandsvorsitzende des selko - Verein zur Förderung von Selbsthilfe- Kontaktstellen e. V., und **Ella Wassink**, die Geschäftsführerin des selko e. V. und Projektleitung von SEKIS Berlin, begrüßten gemeinsam die Gäst*innen der Veranstaltung.





Zur Begrüßung kamen außerdem Anne Jeglinski, die Leiterin der Geschäftsstelle Bezirke, Innovation und Wirkung des Paritätischen Landesverbands Berlin und Donald Ilte, der Abteilungsleiter in der Senatsverwaltung Wissenschaft, Gesundheit und Pflege. Beide hoben die Unverzichtbarkeit der Berliner Selbsthilfe hervor und betonten, wie stark sie in die Berliner Stadtgesellschaft hineinwirkt.

Anne Jeglinski sprach davon, dass in Zeiten, in denen Problemlagen komplexer werden, die Selbsthilfe für viele Menschen in Berlin ein guter Anker ist.



Donald Ilte betonte die Wichtigkeit der Pflege-Selbsthilfe, die in Berlin mit den Einrichtungen der Kontaktstellen PflegeEngagement bundesweit Vorreiter sind.



SCHLAGLICHTER

Beim nächsten Programmpunkt, den Selbsthilfeschlaglichtern, kamen vier Teilnehmer*innen verschiedener Selbsthilfegruppen ins Gespräch – moderiert von **Johann Christoph Maass**, Mitarbeiter in der Selbsthilfe-Kontaktstelle Charlottenburg-Wilmersdorf.

Markus vom Verein für Alkoholfreies Leben (VAL) e.V. erzählte, wie er durch Selbsthilfe wieder zu innerer Zufriedenheit fand.



Alide berichtete über ihre Erfahrungen als Pflegende Angehörige und darüber wie sie jonglieren muss, um die Pflege ihres Mannes zu stemmen, während die staatliche Unterstützung eher mager ausfällt. Bürokratische Hürden, knappe Ressourcen und die mitunter mangelnden Deutschkenntnisse des Pflegepersonals, machen die Sache nicht leichter. Sie betonte, wie dringend nötig eine Verbesserung der staatlichen Unterstützung und personellen Ressourcen wären, um Pflegende zu entlasten.



Ulrike ist an Dystonie, einer Bewegungsstörung, erkrankt. Sie hob hervor, dass der Austausch in Selbsthilfegruppen ihr Stabilität gibt und vor allem Spaß macht. Die Weitergabe von Erfahrungen im Umgang mit ihrer Erkrankung empfindet sie als wertvoll und erfüllend.

Uwe, der von Post Covid betroffen ist, sagte, wie wichtig es ist, nach Behandlungsmöglichkeiten zu forschen und machte auch klar, wie hilfreich der Austausch in Selbsthilfegruppen sein kann – sei es für emotionale Unterstützung oder praktische Hinweise.



Die Geschichten dieser Vier zeigten, dass der Austausch in Selbsthilfegruppen nicht nur eine persönliche Bereicherung ist, sondern auch das Gefühl von Selbstwirksamkeit stärken kann.

von links nach rechts:

Alide Schulte-Bernd, Markus Graf,
Johann Christoph Maass,
Uwe Struck, Ulrike Halsch



PODIUMSGESPRÄCH

Als nächster Programmpunkt folgte das Podiumsgespräch zur psychosozialen Versorgung und Selbsthilfe in Berlin. Vorbereitend stellte Johanna Schittkowski, Projektkoordinatorin bei SEKIS Berlin, die Ergebnisse einer Abfrage an alle Berliner Selbsthilfekontaktstellen vor, welche die Situation der Selbsthilfe im Kontext mentaler Gesundheit und psychotherapeutischer Versorgung aus ihrer Sicht einschätzen sollten.

Ziel der Umfrage, an der sich 26 Mitarbeitende der bezirklichen Selbsthilfekontaktstellen beteiligten, und die nicht repräsentativ sein wollte, war es, einen Eindruck vom Gesamtbild zu bekommen. Dabei wurde ein bewusster Negativ-Bias berücksichtigt, da sich in Selbsthilfegruppen tendenziell eher diejenigen melden, die einen Leidensdruck empfinden.

Die Kolleg*innen in den Selbsthilfekontaktstellen sind täglich mit zahlreichen Anfragen von Ratsuchenden konfrontiert, welche sich telefonisch, per E-Mail oder persönlich melden. Die Wege in die Selbsthilfe sind vielfältig, von eigener Internetrecherche über persönliche Empfehlungen im privaten Umfeld bis hin zu Kontakten über Psychotherapeut*innen und soziale Medien. Auch Einrichtungen im Gesundheitswesen, insbesondere Tageskliniken, sowie Institutionen im Sozialwesen, wie andere Beratungsstellen, spielen eine entscheidende Rolle.



In den letzten Jahren beobachteten die Kolleg*innen generell intensivere und längere Beratungen, wobei vermehrt Menschen mit komplexen Themen und Therapiebedarf und sogar Menschen, die keinen Therapieplatz finden, Unterstützung suchten.

Die konkrete Frage nach Themen im Bereich mentale Gesundheit spiegelte eine angespannte Situation in der psychotherapeutischen Versorgung wider. Das Versorgungssystem wurde als komplex und unklar beschrieben, mit unzureichenden Kapazitäten bei Therapeut*innen und zum Teil langen Wartezeiten. Die Selbsthilfe wurde vermehrt als Überbrückung oder Alternative zur Therapie empfohlen, was jedoch zu falschen Erwartungen seitens der Ratsuchenden führte und Selbsthilfegruppen überforderte.

Als Reaktion auf diese Herausforderungen wurden in den Selbsthilfekontaktstellen verschiedene Maßnahmen ergriffen. Insbesondere im Bereich der mentalen Gesundheit gab es vermehrt Gruppengründungen, Unterstützung bestehender Gruppen, das Format „Offener Treff“, Infoveranstaltungen und Kooperationen mit Fachkräften. Dennoch bleibt ein dringender Handlungsbedarf.

Anregungen für politische Entscheider*innen wurden ebenfalls formuliert. Im Bereich Bildung sollen Präventionsangebote, bereits für Kinder und Jugendliche sowie deren Eltern eingeführt bzw. ausgebaut werden, und Fachkräfte sollen über Selbsthilfe aufgeklärt werden.

Das komplexe System soll durch eine klare Strukturierung der Angebote, z.B. durch Lots*innen, zugänglicher werden. Ein schnellerer Zugang zu Therapieplätzen und die Anerkennung weiterer Therapieansätze seien wünschenswert. Die Appelle der Selbsthilfe-Unterstützer*innen sind, eine Verkürzung der Wege zum Therapieplatz zu gewährleisten, die sofortige Beendigung von Personalabbau und Klinikprivatisierungen sowie die Sicherung des Therapiezugangs unabhängig vom Wohlstand. Selbsthilfe darf, kann und will kein Ersatz für Psychotherapie sein! Die konkrete Frage nach Themen im Bereich mentale Gesundheit spiegelt eine angespannte Situation in der psychotherapeutischen Versorgung wider. Das Versorgungssystem wurde als komplex und unklar beschrieben, mit unzureichenden Kapazitäten bei Therapeut*innen und langen Wartezeiten.



Daran anschließend gab es das Podiumsgespräch. Moderiert von **Ella Wassink**, diskutierten **Norma Kusserow**, Psychiatriereferentin der Berliner Senatsverwaltung für Wissenschaft, Gesundheit und Pflege, **Carsten Koziolk**, Psychiatriekoordinator Mitte, **Susanne Frerichs**, Geschäftsführerin Kontakt und Begegnungsstätte e. V., **Birgit Sowade**, Mitarbeiterin Selbsthilfe-Kontaktstelle Stadtrand e. V., und **Uwe Wegner**, ehem. Vorsitzender und aktives Mitglied von bipolaris e. V. die verschiedenen Herausforderungen der psychosozialen Versorgung in Berlin.

Als langjährige Mitarbeiterin einer Selbsthilfe-Kontaktstelle bestätigte **Birgit Sowade** die Richtigkeit der vorgestellten Ergebnisse der Umfrage: Die Anfragen von Menschen mit psychischen Problemen hätten in den letzten Jahren massiv zugenommen und seien sehr viel komplexer geworden.

Sie betont im Laufe der Diskussion auch, dass Selbsthilfe bei Mitarbeitenden/ Multiplikator*innen im Gesundheitswesen besser bekannt, verstanden und sichtbar werden müssen – hier gelte es Berührungsängste und Vorurteile abzubauen.

Daneben sei es ebenfalls wichtig, Selbsthilfe in die Bildung zu bringen und so den zukünftigen Multiplikator*innen - denen die jetzt in der Ausbildung zu sozialen Berufen stecken - Selbsthilfe nahe zu bringen. Beides wird mit verschiedenen Projekten von den Mitarbeitenden der Selbsthilfe-Kontaktstellen angeboten.

Norma Kusserow sieht auch, dass die Bedarfe der Menschen sich geändert hätten und die Problemlagen komplexer werden. Aber sie sagt auch klar, dass Berlin ein ausdifferenziertes psychosoziales Hilfesystem habe, das es so in anderen Bundesländern nicht gebe. Sie begrüße, dass die Selbsthilfe einen so wichtigen Platz in dem System hätte, auch wenn klar sei, dass sie eben keine Therapie ersetzen könne. Der veraltete Berechnungsschlüssel für die Sitze der Psychotherapeut*innen sage aus, dass Berlin überversorgt sei – hier müsse es zu einer Erhöhung der Kassensitze kommen. Sie gebe aber auch zu bedenken, dass es neben der Psychotherapie noch weitere Angebote gebe, die Betroffenen helfen könne, wie z. B. Tagesstätten, Eingliederungshilfen, der niedrigschwellige außerklinische Versorgungsbereich etc.



Auch bei **Carsten Koziolk** kommt die verstärkte Suche nach Therapieplätzen an. Er sieht es jedoch für sich als eine wichtige Aufgabe an, Vernetzung sichtbar zu machen. So habe man z. B. im Bezirk Mitte die dort vorhandenen vier Kontakt- und Beratungsstellen mit einem gemeinsamen Logo versehen, um Betroffenen die Angebotsstruktur verständlicher zu machen. Ein Lob gab es für die Webseite von SEKIS, auf der Menschen schnell die Möglichkeit haben, Gruppen zu finden – hier sieht er die Chance für junge Erwachsene, bei denen der Bedarf nach Hilfsideen für auftretende Ängste und Gefühle wie Einsamkeit und Depression steigt, über ihr Smartphone rasch Informationen zu finden.

Darüber hinaus rief er dazu auf, dass Betroffene sich in den bezirklichen Gremien beteiligen sollten, um bei der Gestaltung einer besseren Versorgung mitzuarbeiten – ihm sei jedoch bewusst, dass die Hürden zur Beteiligung in Gremien hoch seien. Dies müsse verbessert werden.



Susanne Frerichs macht ebenfalls auf die steigenden Bedarfe aufmerksam. Sie betont die Bedeutung eines guten Kontaktes mit niedergelassenen Psychotherapeut*innen. Ihrem Verein (KBS e.V.) gelänge das gut, weil sie seit fast 40 Jahren im Bezirk sesshaft und gut vernetzt seien.

Mit Herrn Koziolk sitzt sie in der psycho-sozialen Arbeitsgemeinschaft zusammen. Hier kommen verschiedene Akteur*innen des Bezirks zusammen und tauschen sich aus. Sie sieht Beziehungen als A und O in der sozialen und psychiatrischen Arbeit an. Menschen benötigen bestehende und sichere Beziehungen. In den Kontakt- und Beratungsstellen sieht sie ein Back-Up für die Selbsthilfe – die professionellen Angebote mit ausgebildeten Mitarbeiter*innen seien auch für die Ehrenamtlichen da, die ihre Kraft in der Selbsthilfe einbrächten.

Uwe Wegener betont, dass die Sicht von direkt Betroffenen und ihrer Angehörigen in vielen Settings noch fehlten. Er sei in vielen Gremien unterwegs und versuche, diese Perspektive mit einzubringen, aber das sei nicht genug. Die Mitgestaltung von Betroffenen und Angehörigen in Gremien und Arbeitskreisen müsse erleichtert werden, damit es dieser Zielgruppe leichter falle, teilzunehmen. Dazu müsse sich die Gremienarbeit der Selbsthilfe professionalisieren, denn ehrenamtlich und nebenbei sei diese Arbeit nicht zu stemmen. Es müssten Ressourcen und Wissen zur Verfügung gestellt werden und man müsse Leute ermutigen, mitzumachen, denn es gebe genügend Beteiligungsmöglichkeiten. Allerdings sieht er hier auch

ein Machtgefälle: Die Profis auf der einen Seite, die für die Gremienarbeit bezahlt würden, die Ehrenamtlichen, die dies noch nebenbei stemmen sollen, auf der anderen Seite. Die einen sind Expert*innen mit jahrelanger Ausbildung, die anderen bringen ihre eigenen Erfahrungen ein. Dies mache das Gefälle sehr deutlich. Ein weiteres Problem seien zudem die sehr schwer zu durchschauenden Zuständigkeiten bei den Angeboten der Stadt – die Transparenz der Angebote sei ausbaufähig.



Aus dem Publikum meldete sich **Pilar Isaac-Candeias**, Mitglied des Vorstands der Psychotherapeut*innenkammer Berlin, zu Wort. Sie betonte, dass auch die Therapeut*innen selbst den Druck der fehlenden Therapieplätze spürten. Unsinnige Gesetze und strukturelle Fehler im System müssten angegangen werden. Sie forderte dazu auf, über andere Strukturen bei den Präventionsangeboten nachzudenken und schlug diesbezüglich vor, Psychische Gesundheit als ein Pflichtfach in die Schule zu bringen.



Da kommt ja ganz schön viel an in den Selbsthilfekontaktstellen. Es war so spannend, was die Podiumsgäst*innen dazu zu sagen hatten.

Ella Wassink fasste am Ende zusammen, dass es SEKIS wichtig war, dieses Thema zu diskutieren und die Selbsthilfe in den Zusammenhang der psycho-sozialen Versorgung zu platzieren. Auch wenn das Berliner Versorgungssystem insgesamt nicht ganz schlecht sei, sei es doch sehr komplex und für Betroffene schwer zu durchdringen – hier müssten alle Beteiligten noch zugänglicher werden.

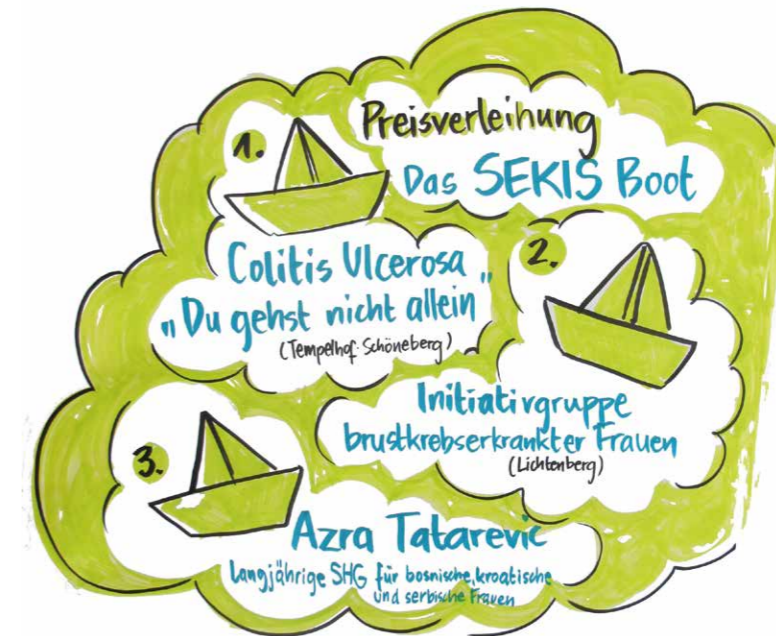
Birgit Sowade, Uwe Wegner, Ella Wassink, Norma Kusserow, Susanne Frerichs und Carsten Koziolk (von links nach rechts)



PREISVERLEIHUNG

In diesem Jahr wurde zum ersten Mal das **SEKIS-Boot** – der Preis der Berliner Selbsthilfe verliehen. Geplant ist zukünftig, diesen besonderen Preis alle fünf Jahre zu vergeben. Er soll stellvertretend diejenigen würdigen, die sich um die Idee der Selbsthilfe verdient gemacht haben und im Hintergrund unermüdlich und ehrenamtlich arbeiten, oft abseits der öffentlichen Aufmerksamkeit. Es geht darum, die Bedeutung ihrer Arbeit sichtbar zu machen und der Öffentlichkeit zu zeigen, was für großartige Dinge in der Selbsthilfe passieren. Die Gestaltung der Trophäe kam in diesem Premieren-Jahr von der Hamburger Künstlerin Anne Adelt.

Warum ausgerechnet ein Boot? Dazu Ella Wassink: „Es erscheint als die perfekte Metapher für die gemeinsame Reise, auf die sich Betroffene begeben. So gesehen ein Stuhlkreis in Bewegung. Jede Person an Bord hat eine feste Rolle, trägt Verantwortung für das Wohl aller und leistet ihren Beitrag zur Bestimmung des Kurses dieses Bootes. Und wenn die See einmal rau wird, sind die anderen da, um zu unterstützen und zu beruhigen. Ein herzliches Dankeschön geht an die Jury, bestehend aus Karin Stötzner, Detlef Fronhöfer, Tilmann Pfeiffer und Susanne Baschinsky.“



PREISVERLEIHUNG

Bei der Preisverleihung wurden zwei Selbsthilfegruppen und eine Einzelperson gleichermaßen für ihr bemerkenswertes Engagement ausgezeichnet: Die Selbsthilfegruppe Colitis Ulcerosa „Du gehst nicht allein“, die Selbsthilfegruppe „Initiativgruppe Brustkrebskranker Frauen“ und Azra Tatarevic, Gründerin von mehreren Selbsthilfegruppen.

Die Laudatio für die **Selbsthilfegruppe Colitis Ulcerosa „Du gehst nicht allein“** wurde von Susanne Baschinski gehalten. Sie war eine von vier Mitgliedern der Jury, die die Preisträger*innen auswählte und arbeitet bei der Kontaktstelle PflegeEngagement Steglitz-Zehlendorf.

Die Gruppe, die sich 2018 gründete, hat mittlerweile über 100 Mitglieder und trifft sich monatlich im Stadteiltreff „Der Nachbar“ des Nachbarschaftsheims Schöneberg. Besonders hervorgehoben wurden Lea Farsch und Lars Lampart, die sich als Vorbilder und wahre Influencer*innen für ihre immense Lebenslust und ihr Engagement im Bereich der chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen herausstellen. Die Gruppe setzt sich nicht nur bei Treffen und auf Social Media, sondern auch durch die Organisation eines großen Events zum Welt CED-Tag 2024 aktiv für Selbsthilfe, Aufklärung und Information ein.



Die Laudatio für die **Selbsthilfegruppe „Initiativgruppe Brustkrebskranker Frauen“** kam von Tilmann Pfeiffer, von der Selbsthilfekontaktstelle Marzahn-Hellersdorf. Er war ein weiteres Mitglied der Jury.

In der Laudatio, vorgetragen durch Markus Schönbauer, wurde die bedeutende Rolle der Gruppe betont, die 1989 in Ostberlin von Fürsorgerinnen ins Leben gerufen wurde.

Die Gruppe unterstützt Frauen, die mit Brustkrebs konfrontiert sind, nicht nur in Gesprächsrunden, sondern auch bei gemeinsamen Aktivitäten wie Theaterbesuchen und Schifffahrten. Die Gruppe besteht seit beeindruckenden 34 Jahren und bietet generationsübergreifende Unterstützung für Frauen bis ins hohe Alter. „Besonders lobenswert ist ihre Offenheit, auch öffentlich über ihre Erkrankung zu sprechen, was zur Aufklärung über das Leben mit Brustkrebs beiträgt.“, meinte das Jurymitglied Tilmann Pfeiffer.



PREISVERLEIHUNG

Die dritte Laudatio für **Azra Tatarevic**, Gründerin mehrerer Selbsthilfegruppen, kam von Ella Wassink. Sie würdigte Azra Tatarevic als eine beeindruckende Frau, die 1994 allein mit zwei kleinen Kindern aus dem Bürgerkrieg in Jugoslawien nach Berlin floh. Durch ehrenamtliche Arbeit und später eine Stelle in der Selbsthilfe-Kontaktstelle Neukölln kam sie erstmalig in Kontakt mit der Selbsthilfe und gründete mehrere Selbsthilfegruppen, insbesondere für kriegstraumatisierte Frauen.

Azra wurde als Inspiration und leuchtendes Beispiel für Menschlichkeit, Freundschaft und Offenheit beschrieben. Sie erhielt den Preis für ihre bemerkens-

werte Arbeit und ihr Engagement, nicht nur in ihren Gruppen, sondern auch bei Vorträgen über Selbsthilfe und Migration.

Insgesamt wurden die Preisträger*innen für ihre herausragenden Leistungen in der Selbsthilfe und ihre bedeutenden Beiträge zur Gemeinschaft gewürdigt.



Als bewegenden Abschluss des Vormittags trat der Musiker **Rhobbin** auf, der mit seinem Lied „Zusammen“ das Publikum begeisterte.



Ich bin Selbsthilfe-Aktiver und mein Sound eine wilde Mischung aus HipHop und Singer/Songwriter. Meine Musik widme ich dem cleanen Leben und der Kraft der Selbsthilfe.



INTERAKTIVE BEGRÜSSUNG



In den Nachmittag starteten **Petra Glasmeyer** und **Manfred Bischke-Behm** und es gelang ihnen durch eine interaktive Begrüßung mit verschiedenen zur Teilnahme anregenden Methoden, dass sich das Publikum begegnete. Die Moderation der Fete übernahmen **Marina Göritz** von der Psoriasis Selbsthilfegruppe Berlin und **Birgit Sowade** von der Selbsthilfekontaktstelle Mitte und führten durch ein buntes Programm mit.



Wir sind die Gesangsgruppe „Heimat“ aus Reinickendorf. Wir sind aus der Aussiedler-Gruppe und Selmas Rezept-Tausch-Gruppe entstanden. Musikalisch werden wir begleitet von Viktor Warkentin. Leiterin der Gruppe ist Selma Merker.



Wir haben vor 10 Jahren aus unseren Selbsthilfegruppen für bosnische Frauen eine Chor- und die Tanzgruppe gegründet. Wir singen bosnische Lieder und tanzen bosnische und internationale Tänze aus therapeutischen Gründen. Alle können mitmachen.

FETE AM NACHMITTAG

Die ukrainisch-russische **Playback-Theater-Gruppe** „Der Schwarm/staja“ lud ein zu einer Performance namens „Die Schulter, die nah ist“.

Wir wollen eure persönlichen Geschichten aus den Selbsthilfegruppen hören und diese zurückspielen. Was verbindet ihr mit der Schulter einer Person? Welche Schulter ist dir und euch wichtig? Welche ist in der Nähe und immer da?



Jetzt freu ich mich aufs gemeinsame Tanzen mit anderen Selbsthilfe-Aktiven und allen die gekommen sind.

Zum Abschluss legte die DJane der SEKIS-Party auf:
Martina Maria Weinheimer

Ich liebe es zu sehen, wie Menschen sich auf dem Tanzboden verändern, wie sie Schritt für Schritt zu sich selbst zurückfinden, das Leuchten in ihren Augen nach dem Tanz, die Einzigartigkeit in jedem Menschen in seiner Bewegung.



Eine Ausstellung zeigte die Entstehungsgeschichte von SEKIS und die wichtigsten Meilensteine in den vergangenen 40 Jahren. Auf der Zeitleiste, dem interaktiven Teil der Ausstellung, konnten alle Gäst*innen sich selbst in dem Jahr positionieren, in dem sie in Kontakt mit der Selbsthilfe kamen, und ihre Gedanken zur Selbsthilfe auf einer Karte notierten.



Der letzte Teil der Ausstellung zeigte exemplarisch Texte, mit denen Gruppen im Laufe der 40 Jahre nach Teilnehmenden suchten.

40 JAHRE SEKIS – EINE IDEE IN BEWEGUNG

Selbsthilfeorganisationen haben in Deutschland ihre Wurzeln bereits im 19. Jahrhundert. Ab den späten 60er-Jahren des 20. Jahrhunderts, als die Bevölkerung sich zunehmend politisierte, wurde die Kritik am etablierten Medizinsystem sowie an als unzureichend empfundenen sozialen und gesundheitlichen Dienstleistungen lauter. Immer mehr Betroffene schlossen sich daraufhin in Selbsthilfegruppen zusammen. Das Konzept, die eigenen Herausforderungen eigenständig anzugehen und innerhalb der eigenen Möglichkeiten aktiv zu handeln, gewann rasant an Unterstützung: Die Selbsthilfebewegung entwickelte sich zur vierten Säule im deutschen Gesundheitswesen.

Dieser Fortschritt war das Resultat harter Arbeit, intensiver Diskussionen und nicht selten kontroverser Auseinandersetzungen. Ein wichtiger Meilenstein war die Gründung von SEKIS im September 1983, einer der ersten Selbsthilfe-Kontaktstellen in Deutschland.

1983 - 2023

Das Bewusstsein dafür, dass Selbsthilfegruppen – insbesondere die, die nicht an Selbsthilfeorganisationen angebunden waren – Unterstützung brauchen, setzte sich auch in der Politik durch. Und so wurde das Pilotprojekt SEKIS auch bundesweit genau beobachtet.



ES WAR EINMAL EIN LEERSTEHENDES KRANKENHAUS

Alles begann mit einem leerstehenden Krankenhaus in Wilmersdorf und einer symbolischen Besetzung durch ein Bündnis alternativer und selbstorganisierter Projekte. Unterstützung kam von einem grünen Gesundheitsstadtrat, der aus dem Gebäude ein Gesundheitszentrum machen wollte (der spätere Berliner Ärztekammerpräsident Dr. Ellis Huber) und einem CDU-Sozialsenator, der verstanden hatte, dass soziale und gesundheitliche Versorgung viel basisnäher mit Betroffenen ausgehandelt werden muss (Ulf Fink). Die Selbsthilfebewegung erhielt mit SEKIS ein bundesweit beachtetes Zentrum - und zahlreiche von Kranken selbst organisierte Beratungsprojekte einen Vernetzungsort.

Bereits in den ersten fünf Jahren wurden in West-Berlin weitere neun bezirkliche Selbsthilfe-Kontaktstellen eingerichtet – das Konzept hatte überzeugt! Mit dem Mauerfall 1989 fand die Idee der Selbsthilfe auch im Osten Berlins großen Anklang. Noch in der DDR konnte SEKIS die erste Kontaktstelle mitbegründen.

1983 - 1992

Die Idee, Erfahrungen aus eigener Betroffenheit zu bündeln, führte zu einer breiten Gründungswelle von Gruppen mit enormer Themenvielfalt. Durch das Engagement der Betroffenen entstanden Hilfen z. B. zu nicht stoffgebundenen Süchten (Spiel-, Ess- oder auch Liebessucht) oder seltenen Erkrankungen wie Fibromyalgie und chronischer Müdigkeit. Selbsthilfe war von Anfang an ein Spiegelbild aktueller Debatten und Trends für die Erneuerung der Versorgung.



Symbolische Besetzung des Krankenhauses in der Albrecht-Achilles-Straße, dem ersten Sitz von SEKIS.

VON KARTEIKARTEN UND NEUEN NETZWERKEN

Die Mehrheit der Gruppen, Projekte und Initiativen entstand zu gesundheitlichen Themen. Deren Anliegen und Forderungen zusammenzutragen und die Politik damit zu konfrontieren, entwickelte sich rasch zu einem Schwerpunkt der Arbeit von SEKIS. Als Vernetzungs- und Vermittlungsinstanz galt es, die Belange von Patienten ernst zu nehmen und deren Rechte zu stärken.

Mit Informationsveranstaltungen, Fortbildungen und themenspezifischen Expertendialogen zu Themen wie „Selbsthilfe und Depression“, „Bedarf und Qualität von Patienteninformationen aus Nutzersicht“ oder Modellprojekten zur Stärkung von Patienteninteressen, wurden Meilensteine für eine Mitsprache im System gesetzt, die schließlich in der Gründung des Berliner Patienten-Forums mündeten.

Durch Selbsthilfemärkte, öffentliche Diskussionen und die Organisation der Interessenvertretung von Gruppen im Selbsthilfe-Forum entstand Öffentlichkeit für die Themen und Veränderungswünsche der Initiativen und die aktuellen gesundheitspolitischen Debatten.

1993 - 2002

Im Zuge der frühen Digitalisierung konnte auch bei SEKIS damit begonnen werden, die Informationen, die bislang hunderte Karteikärtchen gefüllt hatten, in eine Datenbank zu integrieren – das Herzstück von SEKIS, bis heute. Hier können sich alle Selbsthilfegruppen registrieren lassen, die leicht gefunden werden wollen (und die, die eine Förderung durch die Krankenkassen erhalten). Sie erleichtert es den Suchenden enorm, eine passende Selbsthilfegruppe zu finden.



Karin Stötzner sortiert Karteikarten, um die Daten für den ersten Schritt in Richtung Digitalisierung vorzubereiten.

SPARKURSE GAB ES SCHON IMMER

Nach der erfolgreich errungenen gesellschaftlichen Anerkennung der Selbsthilfe (z.B. auch in Form der gesetzlich verankerten Förderung durch die Krankenkassen), wurde nach der Wende in Berlin ein Sparkurs eingeläutet. Ganze Förderbereiche im Sozialen waren betroffen und es gab heftige Kämpfe um das Erreichte und Bestehende. Besonders betroffen waren selbstverwaltete Initiativen in der Selbsthilfelandchaft. SEKIS bot mit der Moderation des sogenannten „Projekte-Plenums“ in diesem Diskurs eine wichtige Plattform, um Kürzungen zu kritisieren und eine „Reform des Sozialstaats“ zu diskutieren. SEKIS selbst musste zwar auch Kürzungen hinnehmen, konnte jedoch seine wichtige Arbeit fortführen.

Die Reorganisation der öffentlichen Förderung in Berlin in diesen Jahren hatte zum Ziel, aus dem Zusammenspiel von freiwilligem Engagement, Selbsthilfe und Nachbarschaftsarbeit in Stadtteilzentren bezirkliche Strukturen zu entwickeln, die auch für das gesamte Bundesgebiet als Modell dienen konnten. In diese Phase der Neuorganisation fällt auch die Gründung

2003 - 2012

des Dachverbandes für die Berliner Selbsthilfekontaktstellen, selko e.V., der später auch Träger von SEKIS wurde. Schließlich nahm SEKIS 2010 mit der Gründung der Kontaktstellen PflegeEngagement (KPE) und der Vernetzung pflegender Angehöriger auch auf diesem Gebiet eine Vorreiterrolle ein.



Die Selbsthilfe wird 2010 um ein Element reicher: Die Kontaktstellen PflegeEngagement für u.a. Selbsthilfegruppen für pflegende Angehörige.

UMBRÜCHE UND AUSBLICKE

Das vierte Jahrzehnt von SEKIS war geprägt von Umbrüchen, dem Umzug aus dem ehemaligen Krankenhaus in ein Bürogebäude in der Bismarckstraße 101 (bis heute Sitz von SEKIS) – aber auch von Kontinuität. Ende 2016 hieß es zunächst Abschied nehmen: Karin Stötzner, die langjährige wichtige Stimme der Selbsthilfe, ging nach 33 Jahren an der Spitze von SEKIS in den Ruhestand.

Die Corona-Pandemie stellte schließlich einen bislang unvorstellbaren Einschnitt in die tägliche Arbeit dar. Gähnende Leere auf den Fluren in der Bismarckstraße: Gruppen konnten sich nicht mehr treffen oder nur zu sehr wenigen und dann unter erheblichen Auflagen. Viele stellten mangels Perspektive die Aktivitäten ein.

Die Kontinuität und die Kraft der Initiativen fand in drei Selbsthilfe-Festivals auf dem Tempelhofer Feld Ausdruck, einer Öffentlichkeitskampagne mit dem Slogan „Das sozialste Netzwerk“ und dem Ansporn, der Pandemie zum Trotz die Gruppen zu unterstützen. Der Schritt von der realen zur virtuellen, digitalen Selbsthilfe bekam damit einen entscheidenden Schub.

2013 - 2023

Heute gilt es die Spätfolgen der Corona-Jahre zu bewältigen, die nicht nur körperliche Spuren hinterlassen haben. Das Anwachsen psychosozialer Notlagen wie Depressionen und Ängste erfordert verstärkte Unterstützung und Aufmerksamkeit. Der Bedarf an Selbsthilfe ist unverändert hoch, was sich anhand der zahlreichen Anfragen und Gruppenneugründungen zeigt. Deshalb bleibt auch im 21. Jahrhundert das „sozialste Netzwerk“, die Selbsthilfe, eine wesentliche Säule im Gesundheits- und Sozialsystem.



Das dritte Selbsthilfe-Festival findet 2018 wieder auf dem Tempelhofer Feld statt.

RAHMENPROGRAMM

Neben dem Programm auf der Bühne gab es auch noch viel anderes zu entdecken...

... der Festakt am Vormittag wurde per Graphic Recording von Imke Schmidt-Sari, 123comics, in Bildern festgehalten.

... in den Ruhebereichen gab es Gelegenheit zur Erholung und Entspannung zwischendurch.

... bei einer Tombola gab es tolle Dinge zu gewinnen und der Erlös wurde an das Kinderhospiz „Berliner Herz“ gespendet.



... am Wunschbaum waren alle herzlich eingeladen, ihre Wünsche für die Berliner Selbsthilfe und/oder SEKIS auf kleine, grüne Blätter zu schreiben und den Baum damit zu behängen.



DANKSAGUNG

Um dieses großartige und vielfältige Programm auf die Beine zu stellen, haben Selbsthilfeaktive und die Mitarbeitenden der Selbsthilfekontaktstellen in einem Prozess von über sechs Monaten Ideen eingebracht und gemeinsam entwickelt. Durch diese aktive Beteiligung der unterschiedlichen Akteur*innen im Vorhinein und während der Feier, konnte dieses Jubiläum so großartig werden.

Wir bedanken uns noch einmal herzlich bei allen, die dabei mitgeholfen haben, diesen Tag in dieser Form Wirklichkeit werden zu lassen.

Außerdem danken wir für die finanzielle Unterstützung des Festes den gesetzlichen Krankenversicherungen und ihrer Verbände Berlin.



Texte: Kyra Morawietz, Ella Wassink, Johanna Schittkowski

Konzept: Kyra Morawietz

Gestaltung: Dörte Streicher, G&H - Agentur für Design

Fotos: Jörg Farys

Graphic Recording: Imke Schmidt-Sari, 123comics

Verantwortlich: Ella Wassink

Impressum: selko e.V.

Mit freundlicher Unterstützung der Barmer.

BARMER





SEKIS Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle Berlin

Bismarckstraße 101

10625 Berlin

Tel 030 890 285 31

sekis@sekis-berlin.de

www.sekis.de

[instagram.de/selbsthilfeberlin](https://www.instagram.de/selbsthilfeberlin)

[facebook.de/selbsthilfeberlin](https://www.facebook.de/selbsthilfeberlin)

[youtube.com/selbsthilfeberlin](https://www.youtube.com/selbsthilfeberlin)