

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

STELLE FREI BEI SEKIS	2
Social Media Management bei SEKIS	3
JUNGE SELBSTHILFE	3
Wir suchen... SELBSTHILFE-Aktive für einen Image-Film...	3
SELBSTHILFE	4
Gesamttreffen aller Berliner und Brandenburger Epilepsie-Selbsthilfeguppen	4
Psoriasis Selbsthilfegruppe Berlin	4
Deutsche Huntington-Hilfe Berlin-Brandenburg e.V.	4
Arbeitskreis der Pankreatektomierten AdP e.V. - Bauchspeicheldrüsenerkrankte	4
Deutsche Heredo-Ataxie-Gesellschaft LV Berlin e.V.	5
Berliner Selbsthilfegruppe Stottern	5
Cochlea-Implantat - CI-Selbsthilfegruppe Berlin	5
ME/CFS, Long-Covid -Syndrom, Post-VAC	5
Long Covid	6
Chronisch erschöpft – für Menschen mit ME/CFS oder Long-Covid	6
Alles (nicht) gesund (genug)? Konflikte rund um Gesundheit	7
Ess-Brech-Sucht (auch im Alter)	7
Lipomatose - Leben mit gutartigen Fettgeschwülsten	7
Adipositas Neukölln	8
Adipositas – bewusst abnehmen – Türkische Gruppe in Gründung	8
Neue Selbsthilfegruppe: Adipositas in Reinickendorf	8
Lupus Erythematodes Selbsthilfegemeinschaft e.V. - Regionalgruppe Berlin City	8
Schwule Krebsangehörige	8
Gesprächskreis für Frauen mit Lernschwierigkeiten	9
Selbsthilfegruppe „Schreibaby“	9
Frauentreff - berufstätig, alleinstehend, unternehmungslustig	10
Selbsthilfegruppe für afghanische Frauen - Wie kann ich hier meinen Weg finden?	10
Mitten im Leben und trotzdem einsam	10
Betroffene von Sexismus und sexueller Belästigung am Arbeitsplatz (females only)	10
Trauer ist ein schmerzvoller Prozess.	11
Komplexe Posttraumatische Belastungsstörung (KPTBS)	11
Borderline Betroffene ab 45 mit DBT Erfahrung	11
Selbsthilfegruppe "Angst und Depression"	12
Ängste und Depression - selbstfürsorglich & achtsam - Gruppe in Marzahn	12
Depression U35	12
Depressionen Ü55	12
Depressionen Ü65	13
Depression und Angst - Mit Regentiefeln	13
Depression und Angst "Die trüben Tassen"	13
Selbsthilfegruppe Panikattacken – in Gründung	13
Menschen in toxischen Beziehungen und Angehörige narzisstischer Menschen	13

Gruppe zum Thema Beziehungsangst	14
Alte Wunden, neue Wege	14
Trennungsschmerz	14
Trauernde Eltern - Selbsthilfegruppe	14
Trennung / Scheidung von einer Narzisstin? – Männergruppe	15
Männer Selbsthilfegruppe	15
Gruppe "Selbstfürsorge"	15
Selbsthilfegruppe „Berliner Wochenkinder“	15
Internet and Technology Addicts Anonymous (ITAA)	16
Rauchfrei - Selbsthilfegruppe für Ex-Raucher_innen	16
Literaturettreff - Bücher, Kultur und Kunst	16
kurzgeschichtenklub	17
ZEICHENTREFF im Netzwerk für Frauen* mit Behinderung	17
BERATUNG DER SELBSTHILFE FÜR DIE SELBSTHILFE	17
Die Sozialberatung bei SEKIS	17
PATIENTENINTERESSEN	18
Die richtige Nummer im richtigen Moment	18
Maßnahmen zur Überwindung von Einsamkeit vor	18
Komplizierter Weg zum Gesetz für eine neue Patientenberatung UPD	18
Corona-Warn-App soll Anfang Juni in „Schlafmodus“ gehen	19
40 Prozent der Widersprüche gegen Krankenkasse erfolgreich	19
DIGITALISIERUNG	20
Startschuss für digitale GesundheitsID	20
PROJEKTE	20
Qualifizierung zu Sprachmittler:innen und Lots:innen	20
Netzwerk der Wärme	21
Plattform: Selbsthilfe und Zukunft	21
VERÖFFENTLICHUNGEN	22
SELBST verwalten! Wie Ehrenamtliche unser Gesundheitswesen mitgestalten	22
Studie: Einsamkeit und ihre Folgen für Demokratie	22
FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN	22
Wie geht Selbsthilfe? Regeln & Strukturen in Selbsthilfe-Gruppen	23
Mit meinem Arzt reden - Arztgespräche in der Selbsthilfe-Gruppe gut vorbereiten	23
Wer macht was? - Grundlagen im deutschen Gesundheitswesen	24
Körperorientierte Gruppenarbeit in Selbsthilfe-Gruppen für junge Menschen	24
Selbsthilfe-Gruppen leiten -	25
Eine Fortbildungsreihe für Leitende von Selbsthilfe-Gruppen	25
Gut vorgesorgt! Patientenverfügungen und Vorsorgevollmachten	26
Wie meine Biografie in die Selbsthilfe hineinwirkt	26
Integration neuer Mitglieder - Von Gruppenabläufen und Willkommensritualen	27
Kreative Methoden in Selbsthilfe-Gruppen-Selbsthilfe-Treffen anders gestalten	27
VERANSTALTUNGEN	28
1. April 2023 10.00 - 14.00 Uhr	28
Gesamttreffen aller Berliner und Brandenburger Epilepsie-Selbsthilfegruppen	28
05. April , 19. April , 10. Mai , 24. Mai , 07. Juni 2023 12.30 – 13.30 Uhr	28
Achtsame Mittagspause	28
19. April 2023 17.00 - 19.00 Uhr	28
Resilienz und Naturerleben	28
10. Mai 2023 9.00 bis 16.30 Uhr	29
Nein zu Gewalt an Frauen mit Behinderungen! Wie hilft die Istanbul-Konvention?	29
12. Mai 2023 18.00 - 19.30 Uhr	29
Gefangen in der Mutter-Rolle	29
12. Mai 2023 09:30 – 16:30 Uhr	30
Dialoge im Sozialen Raum	30
IMPRESSUM	30

STELLE FREI BEI SEKIS

Person gesucht für das

Social Media Management bei SEKIS

Du bist eine kreative Seele, die sich austoben möchte?

Du hast Lust und das Know-How die Berliner Selbsthilfe professionell in den Sozialen Medien zu repräsentieren? Dann suchen wir dich!

Wer wir sind

Wir sind SEKIS Berlin, die berlinweite Vernetzung von Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstellen. Wir unterstützen die Anliegen von Selbsthilfe-Aktiven und Selbsthilfe-Interessierten. Selbsthilfekontaktstellen in ganz Berlin helfen bei Gruppengründungen, vermitteln in bestehende Gruppen und fördern die Vernetzung und Interessenvertretung von Betroffenen zu ihren Themen.

Was du mitbringst

Du bist Expert*in für Social Media und hast Lust auf Social Media Management und Tools.

Du bringst ein hohes Maß an Internetaffinität, Neugierde als auch Begeisterung für digitale Trends mit.

Du arbeitest strukturiert und eigenständig, verfügst über hohe kommunikative Fähigkeiten und Empathie und möchtest mit deiner Arbeit gesellschaftlich etwas bewirken.

Deine Aufgaben

Gemeinsam mit unserem Team in der Selbsthilfe-Kontaktstelle arbeitest du an der Strategie, Planung und Umsetzung von Social Media Content auf den wichtigsten Plattformen (Instagram, Facebook, Twitter).

Du erstellst eigene Inhalte, orientiert an der Arbeit der bezirklichen Selbsthilfekontaktstellen und Bedarfen der Zielgruppe. Du übernimmst die Social Media Entwicklung von Kommunikationsstrategien, Content Creation und bei Events. Du arbeitest eng mit unserem Team zusammen und tauscht dich regelmäßig aus. Ab und an erstellst du Content vor Ort in den Berliner Selbsthilfekontaktstellen und bei Selbsthilfeveranstaltungen.

Was wir bieten

Eine gute Bezahlung und ein flexibles Arbeitsmodell (Zeit, Ort).

Werde Teil unseres interdisziplinären Teams mit flachen Hierarchien und dem Freiraum mitzugestalten.

Bewerbung an:

SEKIS - Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle Berlin

c/o SELKO e.V. Bismarckstr. 101 | 10625 Berlin

Tel. 030 890 285 37

Mail: wassink@sekis-berlin.de

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

Ansprechperson: Ella Wassink (Geschäftsführung SELKO e.V. / Projektleitung SEKIS Berlin)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

JUNGE SELBSTHILFE

Wir suchen... SELBSTHILFE-Aktive für einen Image-Film...

Betroffenen Mut machen!

Junge Selbsthilfe mal auszuprobieren!

Der Jungen Selbsthilfe eine echte Stimme geben!

Entstigmatisierung psychischer Erkrankungen!

Klischees und Vorurteile abbauen!

Der neue Imagefilm ist DIE Gelegenheit dazu.

Dazu brauchen wir dich!

Im neuen Imagefilm kannst du berichten, wie und warum du zur Selbsthilfe gekommen bist und was sich dadurch in deinem Leben verändert hat. Der Dreh startet im Juni.

Hier siehst du den ersten Film: <https://www.youtube.com/watch?v=v-sV0LM66Vo>

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

Bei Fragen und Interesse melde dich unter

Tel. 030 - 890 285 - 31 oder Mail: junge-selbsthilfe@sekis-berlin.de

mit CC an sekis@sekis-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Gesamttreffen aller Berliner und Brandenburger Epilepsie-Selbsthilfegruppen

Der Landesverband Epilepsie Berlin-Brandenburg e.V. lädt ein:

Am **Sonnabend, dem 01. April 2023** findet von 10:00 bis 14:00 Uhr ein Gesamttreffen aller Berliner und Brandenburger Epilepsie-Selbsthilfegruppen statt. Willkommen sind Betroffene, Interessierte und Freunde, die sich einer Epilepsie-Selbsthilfegruppe anschließen oder eine neue Gruppe gründen möchten. Die Veranstaltung findet statt im:

Epilepsie-Zentrum Berlin-Brandenburg

Ev. Krankenhaus Königin Elisabeth Herzberge

Haus 22 - Clubraum, Herzbergstraße 79, 10365 Berlin

Die Teilnahme ist kostenlos und eine Anmeldung nicht erforderlich, aber hilfreich, damit wir besser planen können.

Tel. 030-34703483

E-Mail: susanne.slopanka-poehlmann@epilepsie-vereinigung.de /

Website: www.epilepsie-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Psoriasis Selbsthilfegruppe Berlin

Termine für das kommende Jahr

Treffpunkt: Familienzentrum, Mehringdamm 114, II. Etage, Raum 401, Aufzug, 10965 Berlin- Kreuzberg.

Kontakt : Marina Göritz, Telefon 0173 47 26 599, Andreas K. Walter, Telefon 030-854 12 51

Dienstag, 2. Mai 2023, 19:00 Uhr

Referat : Friedrich Waßerfall, Kosmetik vom Waßerfall GmbH, "Hautpflege bei Psoriasis".

Dienstag, 6. Juni 2023, 19:00 Uhr.

Referentin : Janine Ziemann, Ruehe Healthcare GmbH, "Sorion Creme bei Psoriasis".

Dienstag, 4. Juli 2023, 19:00 Uhr.

Referent : Dr. phil. Reinhard Müller, Biochemischer Verein Groß-Berlin e.V., "Schüßlersalze bei Psoriasis/Psoriasis Arthritis"

Am Dienstag, dem 1. August 2023, findet kein Treffen der Selbsthilfegruppe statt.

Dienstag, 5. September 2023, 19:00 Uhr

Referent : Dr. med. Jan-Peter Jansen, Schmerzzentrum Berlin GmbH, "Schmerzbehandlung bei Psoriasis/Psoriasis Arthritis".

Am Dienstag, dem 3. Oktober 2023, entfällt unser Treffen aufgrund des Tags der Deutschen Einheit.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Deutsche Huntington-Hilfe Berlin-Brandenburg e.V.

Treffen der Selbsthilfegruppe mit Erfahrungsaustausch

18. April 2023, 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](#)

Arbeitskreis der Pankreatektomierten AdP e.V. - Bauchspeicheldrüsenerkrankte

Wir haben einen neuen Treffpunkt:

Charité Comprehensive Cancer Center - Charité Campus Mitte

Invalidenstraße 80, 2. Etage (Fahrstuhl vorhanden) - 10115 Berlin

Gruppentreffen Beginn: 15:30 Uhr

- 17. April 2023 Gruppentreffen zum Thema: Umgang mit dem Thema Palliativ

mit Frau Sandra Hahn, Dipl.-Psychologin – Vivantes Humboldt – Klinikum

- Mai 2023 Selbsthilfetag im Sana-Klinikum Lichtenberg
Es werden Vorträge angeboten und wir sind mit einem Stand vertreten
- 19.06.2023 Gruppentreffen zum Thema:
Erster Teil: Podologie, wie gehe ich mit der Pflege meiner Füße um
mit Frau Kristina Arndt-Treitler, Podologin
Zweiter Teil: Schwierigkeiten des Diabetes III c mit Herrn Dr. Uwe Jessen
Ltd. Oberarzt Klinik für Innere Medizin II, Leiter Schwerpunkt
Diabetologie, Helios Klinikum Emil von Behring GmbH

Kontakt: Barbara Hübenthal

Husstr. 149 - 12489 Berlin

Tel.: 030-67892603

Fax: 030-67892602

E-Mail: adp.berlin-brandenburg@web.de

Web: <http://www.adp-bonn.de>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Deutsche Heredo-Ataxie-Gesellschaft LV Berlin e.V.

Die DHAG ist eine Selbsthilfeorganisation, in der sich Menschen zusammengeschlossen haben, die mit Heredo-Ataxien konfrontiert sind. Die Ataxie ist eine Störung von Bewegungen, d.h. eine Störung des koordinierten Zusammenwirkens verschiedener Muskelgruppen. Daraus ergeben sich die häufigsten Symptome: Gang-, Stand- und Sprechstörungen. Die Ursache der Ataxie ist eine Veränderung des Erbmaterials (Mutation).

Aktivitäten und Angebote der DHAG:

ersten Montag in ungeraden Monaten 18 - 20 Uhr

dhag@ataxie.de

<http://www.ataxie.de>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Berliner Selbsthilfegruppe Stottern

Wir treffen uns regelmäßig in der Selbsthilfegruppe, um uns mit dem eigenen Stottern und dem Stottern der anderen auseinander zu setzen; aber auch Alltagsthemen kommen nicht zu kurz. Unser Ziel ist ein freier und selbstbewusster Umgang mit dem eigenen Stottern. Wir gestalten thematische Gruppenabende, die von Mitgliedern moderiert werden.

2. + 4. Mo im Monat 19.30 - 21.30 Uhr

kontakt@stottern-in-berlin.de

<https://www.stottern-lv-ost.de/selbsthilfegruppen/berlin/dienstagsgruppe>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Cochlea-Implantat - CI-Selbsthilfegruppe Berlin

Unabhängige Selbsthilfegruppe für Cochlea-Implantat-Träger bzw. hochgradig Schwerhörige, die sich für die CI-Versorgung interessieren. Ein Cochlea-Implantat ist eine elektronische Innenohrprothese, die Ertaubten oder an Taubheit grenzenden Schwerhörigen zu einem "neuen" Gehör verhelfen kann.

Treffen sind für Hörgeschädigte barrierefrei.

Kontaktaufnahme nur über E-Mail oder Post.

Vierteljährlich / bitte per E-Mail / Post den genauen Zeitpunkt erfragen!

Kontaktperson

Herr Alain Leprêtre und Frau Manuela Knaack

a.lepretre@gmx.de

<https://berlinerhoeren.de/>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Neugründung

ME/CFS, Long-Covid -Syndrom, Post-VAC

Nächstes Treffen am Dienstag, 11. April 2023 (außerhalb des üblichen Turnus wegen Ostern),
11:00 - 13:00 Uhr,

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

Termin: 2. Montag im Monat, 11:00 - 13:00 Uhr

Anmeldung per Mail an mecfs.pankow@gmail.com

Du leidest immer wieder unter Muskel - und Gliederschmerzen, Kopfschmerzen, Sehstörungen, Schlafstörungen, Kognitive Einschränkungen, Reizdarm, Neurologische Störungen oder ähnlichen Symptomen? Dann bist du bei uns genau richtig. Wir tauschen uns aus, auf Augenhöhe.

Wir laden Betroffene, deren An- und Zugehörige ein, sich über Long-Covid und ME/CFS sowie deren Folgen zu unterhalten. Der Austausch findet in einem geschützten Raum statt und gemeinsam wollen wir Lösungen und Strategien entwickeln, um den Alltag besser bewältigen zu können. Auch der Austausch über Behörden, Rehakliniken und eigene Erfahrungen findet bei uns seinen Platz.

Da es bis her noch nicht viel Hilfestellung und Information von ärztlicher und behördlicher Seite gibt, wollen wir gemeinsam diese Lücke füllen.

Du fühlst dich angesprochen oder kennst jemanden für den diese Gruppe hilfreich wäre? Wir freuen uns über jeden Menschen, der sich uns anschließen möchte. Die Treffen finden einmal im Monat statt.

Die Räume sind per Fahrstuhl zu erreichen.

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Long Covid

Gruppentreffen: 2. & 4. Montag 20:00 Uhr präsent

1. & 3. Montag 20:00 Uhr online

Eine Erkrankung mit dem Corona-Virus kann nach Abklingen der akuten Phase erhebliche gesundheitliche Spät- oder Langzeitfolgen nach sich ziehen. Betroffenen stehen wenig therapeutische Optionen zur Verfügung, und die persönliche Situation kann je nach Schweregrad neben der körperlichen Symptomatik auch erhebliche psychische Belastung mit sich bringen. In der Gruppe können Betroffene sich austauschen, Erfahrungen teilen und so Unterstützung in der Bewältigung ihrer oftmals schwierigen persönlichen Lage erhalten.

Anmeldung per E-Mail unter info@selbsthilfe-treffpunkt.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE - ZEHLENDORF

Gruppe in Gründung

Chronisch erschöpft – für Menschen mit ME/CFS oder Long-Covid

Kennst du das? Du willst – aber dein Körper spielt nicht mit

- Ein normaler Sportkurs, du hast Lust mitzumachen – aber du weißt: Dein Körper schafft das nicht
- Längere Spaziergänge mit Freunden, du hast Lust – aber du weißt: Dein Körper schafft das nicht
- Mal wieder ins Kino gehen, du hast Lust – aber du weißt: Deine Sinnesorgane spielen nicht mit
- Mal wieder mit Freunden Essen gehen, du hast Lust – aber du merkst: Es fehlt mal wieder schlichtweg die Energie, dein Körper schafft das nicht
- Wieder in den Beruf einsteigen, ein verlässliches Teammitglied sein, du hast Lust – aber dein Körper lässt dich im Stich

Lasst uns nicht aufgeben, sondern unser Leben neugestalten. Lasst uns auf uns angepasste Angebote schaffen, um wieder Teil der Gesellschaft zu werden. Lasst uns kontakten, treffen, Erfahrungen austauschen und durch gemeinsame angepasste Aktivitäten wieder lachen, spielen und weiter Freude am Leben haben.

Gruppentreffen: jeden Montag, 11-12:30 Uhr

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

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Selbsthilfegruppe

Post/Long-Covid-Syndrom, ME/CFS und Post-Vac-Syndrom

Zu diesen Erkrankungen gibt es bislang verschiedene Ansätze, keine einheitlichen Definitionen und so gut wie keine Forschungen. Von ärztlicher und behördlicher Seite gibt es wenig Informationen und Hilfestellungen. Die vielfältigen, unzähligen Symptome u.a. Brainfog, Muskel - und Gliederschmerzen, Kopfschmerzen, Sehstörungen, Fatigue Syndrom, Schlafstörungen, Kognitive Einschränkungen, Reizdarm, Neurologische Störungen u.v.m. ähneln sich.

In einem geschützten Raum sind Betroffene, deren An –und Zugehörige eingeladen, sich über

Informationen, Erfahrungen mit Ärzten, Rehakliniken und Behörden auszutauschen.
Lösungsorientiert wollen wir Strategien entwickeln, um den Alltag besser bewältigen zu können.

Erstes Treffen: 13.03.2023 | 11 Uhr

Weitere Treffen sollen monatlich am jeweils 2. Montag im Monat stattfinden.

Anmeldung unter: mecfs.pankow@gmail.com

Stadtteilzentrum - Pankow, 1 Etage

KIS - Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe Pankow

Schönholzer Str. 10 · 13187 Berlin

Tel. 030 499870910

Das Stadtteilzentrum ist barrierefrei.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Alles (nicht) gesund (genug)? Konflikte rund um Gesundheit

Bei chronischer Krankheit oder körperlichen Einschränkungen sind wir immer wieder mit den Grenzen des eigenen Körpers und Konflikten und Schwierigkeiten konfrontiert, z.B. beim Umgang mit Ärzten oder im Familien- und Freundeskreis.

Wir wollen uns austauschen und uns gegenseitig Tipps und Informationen geben.

Die Gruppe richtet sich an Menschen, die ihre Erfahrungen rund um Gesundheit aktiv einbringen wollen und Halt und Gemeinschaft suchen.

Datum: 2.+ 4. Montag im Monat Uhrzeit: 11.00 - 12.30 Uhr

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

Anmeldung: Selbsthilfzentrum Neukölln-Nord, Tel 030 - 681 60 64 Mo 15-18 Uhr, Do 10-12 Uhr oder

E-Mail schellenberg@sh-stzneukoelln.de

Gebühren: Raumspende von 0,50 € - 1€ für das Selbsthilfzentrum

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Ess-Brech-Sucht (auch im Alter)

Hört diese Sucht je auf, fühlst du dich schuldig? Schämst du dich?

Ist es anstrengend? Fühlst du dich hinterher besser?

Wann fing das an? Wer weiß davon?

Das sind nur einige von vielen Fragen, die ich mir manchmal stelle. Vielleicht hast Du ähnliche Frage oder auch ganz andere. Vielleicht möchtest du auch nur etwas loswerden, weißt aber nicht wo und bei wem.

Ich möchte mich mit euch austauschen. Ich möchte Menschen treffen, die mich verstehen, vor denen ich mich nicht schämen muss. Menschen mit derselben Gier, demselben Verlangen und denselben Schuldgefühlen.

Und deshalb mein Aufruf. Ein Aufruf zu einer Selbsthilfegruppe. Hast Du Lust? Wollen wir es wagen?

Zeit: 4. Samstag im Monat von 15.00-17.30 Uhr

Kosten: 1.-€ Raummiete pro Treffen

Ort: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Mauerstr. 6, 13597 Berlin

Koordination Tel: 333 50 26 oder shtmauerritze@casa-ev.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Lipomatose - Leben mit gutartigen Fettgeschwülsten

Bei der Lipomatose handelt es sich um ein Krankheitsbild, bei der sich Fettzellen unkontrolliert vermehren. Auch wenn diese Lipome gutartig sind, können sie bei den Betroffenen zu unangenehmen Druckschmerzen führen. Die Ursachen dieser Erkrankung sind bislang unklar und als Behandlungsmöglichkeit steht Betroffenen bisher nur eine operative Entfernung zur Verfügung. Daher leiden sie neben den Schmerzen häufig auch unter psychischen Belastungen.

Wir wollen im Austausch miteinander unser Wissen über die Erkrankung teilen und uns gegenseitig unterstützen. Interessierte wenden sich bitte an die Selbsthilfekontaktstelle.

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

Kontakt: Tel. 030 631 09 85 oder eigeninitiative@ajb-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Adipositas Neukölln

Sie haben etwas zu viel auf der Waage und möchten gemeinsam Lösungen und Strategien entwickeln, um langfristig ein "leichteres" Leben zu führen? Wir möchten eine Gruppe sein, die sich gegenseitig stützt, aber letztendlich eine Magen OP vermeiden möchte. Die Gruppe spricht deutsch.

Uhrzeit: Dienstags 16.00 - 17.30 Uhr

Ort: Selbsthilfezentrum Neukölln Süd - Lipschitzallee 80, 12353 Berlin

Anmeldung: Tel. 605 66 00

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

Gebühren: Gerne Gruppenspende

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Adipositas – bewusst abnehmen – Türkische Gruppe in Gründung

Datum: 2. Montag im Monat

Uhrzeit: 13.00 - 14.00 Uhr

Ort: 2. Standort Stadtteilzentrum Neukölln Süd - Löwensteinring 13 A - 12353 Berlin

Anmeldung: Pervin Tosun Tel 603 20 22, freitags 13.00 - 17.00 Uhr, E-Mail tosun@sh-stzneukoelln.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Neue Selbsthilfegruppe: Adipositas in Reinickendorf

Wir möchten eine Gruppe zum Thema Adipositas (zu hohes Körpergewicht) mit dem Namen „Fit und gesund“ aufbauen, ein Thema, das immer aktueller wird und von dem ein hoher Prozentsatz in unserer Gesellschaft betroffen ist. Wir wollen uns austauschen über alles, was uns dabei wichtig ist und uns gegenseitig unterstützen fit+gesund zu werden.

Wir freuen uns über Ihr Interesse, wobei das Alter keine Rolle spielt. Bei uns ist jeder willkommen und wird herzlich aufgenommen.

Geplante Zeit: 2. & 4. Montag im Monat
16 bis 17:30 Uhr

Ort: Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum Reinickendorf - Eichhorster Weg 32 - 13435 Berlin

Anmeldung und Information unter

Telefon 416 48 42 oder Mail selbsthilfezentrum@unionhilfswerk.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Lupus Erythematodes Selbsthilfegemeinschaft e.V. - Regionalgruppe Berlin City

Gruppentreffen 4. Do im Monat von 18 - 20 Uhr / Raum 5.006

Achtung: Aufgrund der Corona-Pandemie finden viele Treffen nicht wie gewohnt statt. Bitte informieren Sie sich bei den angegebenen Kontakt-Telefonnummern über die aktuelle Situation der Gruppe, die Sie aufsuchen möchten. Angeleitete Gruppe

Kontaktperson: Renate Götz 1. Vorsitzende Tel: 030 6846155

SEKIS Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle - Bismarckstr. 101 (Eingang Weimarer Str.) - 10625 Berlin

Tel. [030 890 285 38 \(SEKIS\)](tel:03089028538)

www <http://www.lupus.rheumanet.org>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Schwule Krebsangehörige

Mein Mann hat Krebs!

Diese einschneidende Diagnose ist nicht nur für den Erkrankten lebensverändernd, sondern auch für uns als schwule Partner. Gefühlt steht kein Stein mehr auf dem anderen. Das Leben wird nicht nur äußerlich durcheinandergewirbelt, sondern die innere Belastung und Anspannung sind ebenfalls gewaltig.

Die Freunde können unsere Situation nicht nachempfinden, weil sie nicht in unserer Situation sind. Sie können unterstützen, aber der Versuch, auf Augenhöhe mit ihnen zu reden, geht ins Leere.

Deshalb treffen wir uns untereinander. Um "Dampf abzulassen", uns mitzuteilen und zuzuhören, zu unterstützen, um uns gegenseitig Tipps für den Umgang mit dieser schwierigen Situation zu geben.

Zeit: Jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat um 18:30 Uhr.

Ort: Selbsthilfetreffpunkt, Nachbarschaftshaus Friedenau, Holsteinische Straße 30, 12161 Berlin

Kontakt und Anmeldung: selbsthilfe@nbhs.de oder (030) 85 99 51 -330/-333

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE - PANKOW

Netzwerk behinderter Frauen Berlin e.V.

Selbsthilfegruppe I für Frauen mit Multipler Sklerose (derzeit telefonisch)

Anteil nehmen am Leben der anderen, Erfahrungen austauschen, Solidarität erleben, Verzweiflung teilen, lachen, Kontakte genießen, Neues entwickeln. Eine sehr lebendige Gruppe unterschiedlichster Frauen, die auch mit der MS ihren eigenen Weg suchen, trifft sich jeden 1. Mittwoch im Monat im Netzwerk. Bärbel Schweitzer, Diplom-Psychologin und selbst MS-betroffen, begleitet die Gruppe.

Bei Interesse bitte im Netzwerk melden, unter Tel. 617 09 168, [Anmelde-Formular](#) oder [E-Mail](#).

Termine: Jeden 1. Mittwoch im Monat, 16.30 bis 19.00 Uhr

Aufgrund der großen Nachfrage hat sich eine zweite Gruppe gegründet, die von Angelika Reinhard und Sylvia Heger, zwei erfahrenen Teilnehmerinnen der bisherigen Gruppe, begleitet wird.

Termine: Jeden 3. Mittwoch im Monat, 17.30 bis 19.30 Uhr

Bei Interesse bitte im Netzwerk melden, unter Tel. 617 09 168, [Anmelde-Formular](#) oder [E-Mail](#).

Gesprächskreis für Frauen mit Lernschwierigkeiten

Wir treffen uns zwei Mal im Monat zum Erfahrungs-Austausch, nachdenken und miteinander sprechen – über Wünsche, Sorgen, Alltägliches und Nicht-Alltägliches. Unser Gesprächskreis wird angeleitet, die Gruppenleiterin richtet sich nach unseren Ideen und bringt auch Anregungen mit.

Wir suchen noch Frauen und freuen uns auf Verstärkung!

Leitung: Monika Schwendt, Diplom-Pädagogin, Supervisorin

Teilnehmerinnen: 6 bis 8 Frauen mit Lernschwierigkeiten

Termine: Jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat, 18.30 bis 20.00 Uhr.

Bei Interesse bitte im Netzwerk anrufen,

Tel. 617 09 168 oder direkt per [E-Mail](#) oder unserer [Online-Formular](#) anmelden.

Netzwerk behinderter Frauen Berlin e.V.

Tempelhofer Damm 160 - 12099 Berlin

Tel.: (030) 617 09 - 168 / 169

Mail: s.wasner@netzwerk-behinderter-frauen.berlin

www: www.netzwerk-behinderter-frauen.berlin

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Selbsthilfegruppe „Schreibaby“

Das Kind weint und schreit viel und schläft schlecht. Der Alltag ist stressbelastet, das Schlafdefizit unerträglich. Das Gefühl der Überforderung überwiegt. All das treibt die Familien mit so genannten „Schreibabys“ in die soziale Isolation. Nicht selten stellt sich die Frage: Wo bleibt das lang erwartete Familienglück? Was machen wir falsch? Sind wir schlechte Eltern?

Nur Betroffene selbst verstehen, was es heißt, unter solch stressbelasteten Bedingungen zu (über)leben und die Tage durchzustehen. Darüber mit Gleichgesinnten zu sprechen, kann neben einer Beratung in der SchreiBabyAmbulanz Druck, Frustration und Schuldgefühle mildern und das Selbstbewusstsein der Eltern stärken.

Kontakt und Anmeldung:

Selbsthilfe- Kontakt- und Beratungsstelle Mitte

Perleberger Str. 44, 10559 Berlin kontakt@stadtrand-berlin.de

030 – 394 63 64

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Frauentreff - berufstätig, alleinstehend, unternehmungslustig

Gemeinsam Natur und Kultur erleben
Diskutieren über bestimmte Themen, Plaudern, genießen
für Frauen von 45-62 Jahren

jeden 3. Freitag im Monat von 18-20 Uhr

Ort: Villa Mittelhof, Königstr. 42/43, 14163 Berlin

Kontakt: (030) 80 19 75 14 / selbsthilfe@mittelhof.org

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Selbsthilfegruppe für afghanische Frauen - Wie kann ich hier meinen Weg finden?

Wir wollen über die Herausforderungen des Lebens in Deutschland sprechen. Welche Erfahrungen bringe ich mit? Welche Erfahrungen mache ich hier? Welche Erfahrungen machen andere afghanische Frauen?

Wir wollen uns, gegenseitig unterstützen, austauschen und voneinander lernen! Die Gruppensprache ist Persisch. Du bist interessiert? Kontaktiere uns (gern auch auf Englisch oder Persisch):

WhatsApp: 015736946186/00491742550590

Mail: afghanfemale91@gmail.com Wir freuen uns darauf, Dich kennenzulernen!

Ich arbeite für den Mittelhof e.V. im Bereich Selbsthilfe und Migration und wir unterstützen momentan zwei afghanische Frauen bei der Gründung einer neuen Gruppe ausschließlich für afghanische Frauen. Die beiden würden zu Beginn die Gruppenleitung übernehmen. Die Gruppe soll auf Persisch stattfinden und Raum für Austausch zu allen Themen, die beschäftigen, schaffen. Dabei soll der Fokus auf gegenseitiges Empowerment liegen. Momentan sind wir auf der Suche nach interessierten Frauen. Es wäre also toll, wenn der Flyer und die Info es vielleicht in den nächsten Newsletter schaffen! Gruppenzeit und Ort steht noch nicht fest. Wir wollen erst warten, bis es Interessierte gibt und dann schauen was passt.

Kontakt: Ohmes, Ellen

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

Mail: ohmes@mittelhof.org

Mobil: 0174 2929208

www: www.mittelhof.org

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Mitten im Leben und trotzdem einsam

Auch wenn wir z.B. eine Beschäftigung haben, mit anderen zusammenleben, in Gesellschaft sind können wir uns einsam fühlen und das als schmerzhaft und belastend erleben. Warum fühlen wir uns einsam und was können wir tun, um uns verbunden zu fühlen? Diesen Fragen gehen wir nach, sprechen über Gefühle, Ursachen und suchen nach Wegen, der Einsamkeit vorzubeugen.

Moderiert wird der Austausch von Jens Erik Geißler, Fortbildner in der Selbsthilfe und Autor.

Termin: jeden 2. und 4. Montag, 17.45 – 19.45 Uhr

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

Anmeldung: Tel (030) 80 19 75 14 | selbsthilfe@mittelhof.org

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Betroffene von Sexismus und sexueller Belästigung am Arbeitsplatz (females only)

Ein anzüglicher Kommentar eines Kollegen? Ein sexistischer Witz in der Mittagspause?

Übergriffiges Verhalten bei einer Betriebsfeier?

Mit Sexualisierung und Belästigung durch Kolleg*innen umzugehen, ist eine Herausforderung vor allem, wenn das Verhalten durch Vorgesetzte erfolgt oder bagatellisiert wird. Es lässt einen zweifeln, nimmt Mut und verhindert das Erlebte aufzuarbeiten. Diese Selbsthilfegruppe soll ein sicherer Raum sein, um mit anderen Betroffenen deine Erlebnisse und Gefühle zu teilen und bestenfalls Handlungsstrategien im Umgang mit Sexismus oder sexueller Belästigung am Arbeitsplatz zu finden.

Kontakt und Anmeldung: Selbsthilfe- Kontakt- und Beratungsstelle Mitte

Perleberger Str. 44, 10559 Berlin

kontakt@stadtrand-berlin.de

030 – 394 63 64

Trauer ist ein schmerzvoller Prozess.

Der Verlust eines (geliebten) Menschen bedeutet „Nie mehr...“

Das Trauercafé ist ein offenes Angebot und möchte in einem geschützten Rahmen die Begegnung von Menschen und ihrer individuell erfahrenen Trauer ermöglichen.

Sie sind herzlich eingeladen, im Austausch, in Erinnerungen, im Schweigen, im Weinen, aber auch im Lachen und im Knüpfen neuer Kontakte Möglichkeiten zur Integration der Trauer in eine lebenswerte Gegenwart und Zukunft zu erkunden.

Termin: jeden 2. und 4. So von 14.30 – 17 Uhr, Start 12. Februar

Leitung: Andrea Bülow

Ort: Villa Mittelhof, Kate

Für unsere Planung bitten wir um

Anmeldung: Tel. 80 19 75 14 / selbsthilfe@mittelhof.org

Selbsthilfekontaktstelle Mittelhof e.V.

Königstr. 42-43, 14163 Berlin

Tel.: 030 / 80 19 75 14

Fax: 030 / 80 19 75 59

Mail: glasmeyer@mittelhof.org

» Inhaltsverzeichnis

Komplexe Posttraumatische Belastungsstörung (KPTBS)

Wir sind eine Gruppe von Menschen, die sich gegenseitig unterstützen auf dem oft schwierigen und komplexen Weg der Heilung einer KPTBS.

Uns ist ein achtsamer, wertschätzender und rücksichtsvoller Umgang miteinander wichtig.

Wir bieten einen sicheren Raum für alles Schwere, aber immer mit dem Ziel uns auf dem Heilungsweg zu unterstützen.

Wir treffen uns anonym und alles Gesagte bleibt vertraulich.

Die Gruppe trifft sich an jedem 2. und 4. Freitag in der Zeit von 20:00 – 21:30 Uhr

Bei Interesse melde dich gerne unter kontakt@k-ptbs.com

» Inhaltsverzeichnis

Borderline Betroffene ab 45 mit DBT Erfahrung

„Besser ein bisschen Struktur und Regeln zu viel als zu wenig“ könnte das Motto für diese Gruppe sein.

Du hast Lust darauf deine (erworbene) Gruppenfähigkeit weiterzuentwickeln und möchtest eine Gruppe genießen? Wenn du die Entwicklung deiner Skills im Alltag hilfreich erlebt hast, bist du vielleicht neugierig darauf geworden, ob sich so etwas wie „Gruppenfürsorge“ und „Skills für die Gruppe“ in die Praxis umsetzen lässt.

Diese Gruppe hat keine Leitung!!

In der Gründungsphase soll lediglich dabei unterstützt werden, Rituale und Regeln zu finden damit Moderation und notwendige Aufgaben von den MitgliederInnen getragen werden.

Wer hat Lust gemeinsam mit der Initiatorin die Anfangsphase inhaltlich und organisatorisch zu gestalten?

Kontakt und Anmeldung:

Selbsthilfe- Kontakt- und Beratungsstelle Mitte

Perleberger Str. 44, 10559 Berlin

kontakt@stadtrand-berlin.de

030 – 394 63 64

» Inhaltsverzeichnis

Selbsthilfegruppe "Angst und Depression"

Sie fühlen sich niedergeschlagen und antriebslos? Sie leiden unter Ängsten und Depressionen und suchen den Austausch mit anderen Betroffenen? Dann kommen Sie in die Selbsthilfegruppe "Angst und Depression".

Uhrzeit: donnerstags 16.00 - 17.30 Uhr

Ort: STZ Süd Lipschitzallee 80, 12353 Berlin

Anmeldung: SHZ Süd Tel. 605 66 00, E-Mail kleibs.sued@sh-stzneukoelln.de

Gebühren: Gerne Gruppenspende

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Ängste und Depression - selbstfürsorglich & achtsam - Gruppe in Marzahn

Mit Selbstfürsorge und Achtsamkeit wollen wir unsere depressiven oder ängstlichen Episoden frühzeitig erkennen und stoppen. Hierzu tauschen wir uns über verschiedene Techniken wie z.B. PMR, AT, Meditation, Atemübungen und andere Rituale aus, die einen positiven Effekt erzeugen und Wege aus den Tücken des Alltags aufzeigen können. Was sind hilfreiche und nützliche Strategien, um das Grübelkarussell aufzuhalten, Arbeits- oder Beziehungsstress gelassener zu bewerten und aufgestaute Wut zu kanalisieren? Kurzum - was tut mir gut und was hilft mir, um gelassener auf Krisen zu reagieren? In dieser Gruppe geht es uns darum, mehr auf den Körper, die Psyche und Gedanken zu achten und eine gesunde, liebevolle Beziehung mit sich selbst herzustellen. Klingt gut?

Du bist zwischen 21 und 50 Jahre alt und hast abends Lust, in Verbindung mit anderen an Dir zu arbeiten?

Dann melde Dich über die

Selbsthilfekontaktstelle Marzahn-Hellersdorf unter

Tel. 030 5425103 oder per Mail an selbsthilfe@wuhletal.de an!

Wir treffen uns jeden Montag um 18:00 Uhr

im Alkoholfreien-Begegnungs-Centrum ABC in Alt Marzahn 54, 12685 Berlin

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Depression U35

Gruppe nimmt weiterhin Teilnehmende auf

Fühlst Du Dich mit der Depression manchmal mut- und hoffnungslos? Brauchst Du jemanden an Deiner Seite, der Dich versteht? Das ist möglich in einem wöchentlichen Treffen mit uns! In der Selbsthilfegruppe sprechen wir darüber, wie wir mit dieser Diagnose umgehen und suchen gemeinsam nach Wegen, um trotz der Erkrankung ein möglichst erfülltes Leben führen zu können. Wir treffen uns jeden Dienstag um 18:00 Uhr in Alt-Marzahn 31, 12685 Berlin. Eine Anmeldung ist weiterhin über die Kontaktstelle möglich, telefonisch: 030 54 25 103, per E-Mail an selbsthilfe@wuhletal.de oder persönlich in der Selbsthilfe -, Kontakt- und Beratungsstelle Marzahn-Hellersdorf in Alt-Marzahn 59 A, 12685 Berlin

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Depressionen Ü55

Termin: Dienstag, 12:00 - 13:30 Uhr

Anmeldung bei uns in der KIS Pankow telefonisch unter 030 49 98 70 910 oder per E-Mail an kis@hvd-bb.de

Depressionen betreffen Menschen aller Altersgruppen. Trotzdem können je nach Alter unterschiedliche Probleme im Vordergrund stehen.

Wir suchen Mitstreiter*innen für eine Selbsthilfegruppe für Menschen, die von Depressionen betroffen sind und mindestens 55 Jahre alt sind. Eine solche Gesprächsgruppe bietet die Möglichkeit zum Austausch mit anderen Betroffenen. Ein Ort zum Reden, Zuhören und gegenseitigem Unterstützen.

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Depressionen Ü65

Termin: Dienstag, 12:00 - 13:30 Uhr

Anmeldung bei uns in der KIS Pankow

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

Depressionen betreffen Menschen aller Altersgruppen. Trotzdem können je nach Alter unterschiedliche Probleme im Vordergrund stehen.

Wir planen die Neugründung einer Selbsthilfegruppe für Menschen, die von Depressionen betroffen sind und mindestens 65 Jahre alt sind. Eine solche Gesprächsgruppe bietet die Möglichkeit zum Austausch mit anderen Betroffenen. Ein Ort zum Reden, Zuhören und gegenseitigem Unterstützen.

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Depression und Angst - Mit Regentiefeln

Termin: Sonntag, 17:30 - 19:30 Uhr

Anmeldung per E-Mail an mit-regentiefeln@gmx.de

(Bitte im Betreff der Nachricht das Stichwort "Selbsthilfe" angeben!)

Für Menschen, die so gerne an das sonnige Leben glauben möchten, jedoch schon vom Regen, Sturm und Blitzen überrascht wurden. Die sich aktiv mit Regentiefeln und Sommerkleid oder kurzer Hose, gegen Stürme stellen.

Wir wollen uns auf den rutschigen Wegen begleiten und uns gegenseitig die Sonne zeigen, damit keiner die Hoffnung im Schatten verliert. Ob deine Stürme nun aus Ängsten oder Depressionen bestehen, bei uns bist du willkommen... nur vergiss deine Regentiefel nicht.

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Depression und Angst "Die trüben Tassen"

Termin: Donnerstag, 17:15 - 18:45 Uhr

Anmeldung per E-Mail an dietruebentassen@posteo.de

Wenn du dich selbst und andere kennenlernen möchtest, kannst du dich gerne an uns wenden. Wir versuchen, Hürden zu überwinden und Themen wie Angst und Depression zu besprechen.

Die Selbsthilfegruppe ist ein Ort, an dem deine Gefühle kein Ballast sind.

Wir freuen uns auf dich, denn du bist nicht egal.

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Selbsthilfegruppe Panikattacken – in Gründung

“Das Gefühl einer Panikattacke zu erleben können Außenstehende nicht verstehen.”

In einer Gruppe von Betroffenen werden wir verstanden, können uns unterstützen und Wissen/Erfahrungen austauschen.

Datum: ab 6 Interessent*innen 2x im Monat montags

Uhrzeit: 17.00 - 18.30 Uhr

Ort: Stadtteilzentrum Neukölln Süd - SHZ- Lipschitzallee 80 - 12353 Berlin

Anmeldung: SHZ Stadtteilzentrum Neukölln Süd Tel. 605 66 00, E-Mail kleibs.sued@sh-stzneukoelln.de

Gebühren: Gerne Gruppenspende

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Menschen in toxischen Beziehungen und Angehörige narzisstischer Menschen

Befindest du dich in einer toxischen Beziehung? (Partner/in, Arbeitskollegen/innen, Familienmitglieder, etc.) Hast du schon oft versucht dich zu trennen, aber schaffst es einfach nicht? Lebst du getrennt, aber wirst nicht in Ruhe gelassen? Wir setzen uns ein gegen häusliche Gewalt und seelischen Missbrauch! Wir sprechen darüber, was narzisstischen Missbrauch ausmacht, vermitteln einander Mut und unterstützen uns

gegenseitig. Wenn du dich angesprochen fühlst und dich mit anderen Betroffenen austauschen möchtest, dann bist du in unserer Selbsthilfegruppe herzlich willkommen!

Wir haben uns im Januar 2023 gegründet und

treffen uns jeden 2. und 4. Freitag im Monat um 16:00 Uhr

in der Selbsthilfekontaktstelle Marzahn-Hellersdorf, Alt Marzahn 59 A, 12685 Berlin.

Interessenten melden sich dort bitte per E-Mail an selbsthilfe@wuhletal.de,

telefonisch unter 030 5425103 oder persönlich zu den Sprechzeiten an.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Gruppe zum Thema Beziehungsangst

Gruppentreffen: 1. und 3. Montag 18:30 - 19:30 Uhr

Offene Gesprächsgruppe für Menschen mit Beziehungsangst, die Schwierigkeiten haben partnerschaftliche Bindungen aufzubauen und zu halten. Austausch mit anderen Betroffenen, eigene Erfahrungen teilen.

Informationen und Anmeldung unter E-Mail: beziehungsangst@gmail.com

Kontakt: Diana Eulau - Selbsthilfekontaktstelle Berlin Friedrichshain-Kreuzberg

Tel. 030 291 83 48

www.selbsthilfe-treffpunkt.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Alte Wunden, neue Wege

Frühe Beziehungserfahrungen prägen uns und unseren Blick auf die Welt nachhaltig. Subtile Verletzungen, z.B. mangelnde elterliche Fürsorge und Zuwendung oder Mobbing, hinterlassen Spuren in Körper und Psyche. Diese Erfahrungen können die Entwicklung psychischer Erkrankungen begünstigen bzw. uns darin behindern, als Erwachsene gesunde Beziehungen aufzubauen.

Diese Gruppe soll einen sicheren und vertrauensvollen Raum bereitstellen, in dem Betroffene sich austauschen und mithilfe behutsamer Übungen, z.B. nach Dami Charf, Verena König und Luise Reddemann, sich gegenseitig unterstützen können. Die Gruppe wird nicht professionell begleitet. Therapieerfahrung ist indes erwünscht und hilfreich. Interessierte können sich an die Selbsthilfekontaktstelle wenden.

Interessierte können sich an das Team der Selbsthilfekontaktstelle „Eigeninitiative“ wenden.

Tel.: 030 – 631 09 85, Mail: eigeninitiative@ajb-berlin.de

Ort: Selbsthilfezentrum Eigeninitiative, Genossenschaftsstraße 70, 12489 Berlin-Adlershof

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Trennungsschmerz

Trennung bedeutet eine tiefgreifende Lebenskrise. Abschied von einem Menschen, Hoffnungen und einem gemeinsamen Lebensentwurf.

Eine Trennung verändert Gegenwart und Zukunft. In der neuen Gruppe können wir uns über unseren Schmerz, Erfahrungen und Gefühle austauschen und so spüren, dass wir nicht allein sind.

Zeit: 2. und 4. Do von 18.30 - 20.30 Uhr

Ort: Villa Mittelhof, Königstr. 42/43, 14163 Berlin

Anmeldung: (030)801 975 14 / selbsthilfe@mittelhof.org

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Trauernde Eltern - Selbsthilfegruppe

Wir sind eine Gruppe von Eltern aus Berlin und Brandenburg, deren Kinder verstorben sind.

Oftmals sind der Schmerz und die Trauer so groß, dass man sie allein nicht überwinden kann.

In gemeinsamen Gesprächen geben wir uns gegenseitig Trost und Halt.

Wir wollten uns nie kennenlernen, aber jetzt sind wir froh einander zu haben...

Wir treffen uns **jeden letzten Freitag im Monat** von

19.00 – 21.00 Uhr in den Räumlichkeiten von SEKIS.

Meldet euch gerne bei Interesse unter: trauereltern@web.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Trennung / Scheidung von einer Narzisstin? – Männergruppe

Die Trennung von einer Narzisstin ist eines der schwersten Dinge, die im Leben emotional geleistet werden können! Traut man sich dann auch noch tatsächlich eine Scheidung zu? Unsere Selbsthilfegruppe gibt Betroffenen Raum, das Erlebte zu teilen und sich untereinander auszutauschen.

Wir freuen uns über eine Nachricht von Ihnen an

selbsthilfe@sekis-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Männer Selbsthilfegruppe

Du möchtest als Mann mit dazu beitragen, dass du und alle anderen sich wohlfühlen? Doch leider erschweren dies die Rollenbilder und die männliche Dominanz in der Gesellschaft. In der Gruppe können sich Männer mit anderen Männern über persönliche Themen austauschen. Dazu gehören der Umgang mit Belastungen und Krisen, den gewandelten Rollenerwartungen als Mann, aber auch das Sprechen über eigene Unsicherheiten und Ängste, das Wahrnehmen und Mitteilen von Bedürfnissen oder die Wahrung von Grenzen und das Vermeiden von Gewalt. Ziel ist eine solche Reflexion miteinander einzuüben und gemeinsam an einem veränderten Umgang mit sich und einander zu arbeiten.

Du bist neugierig geworden? Dann melde dich beim Selbsthilfezentrum.

Datum: Gründungstreffen 07.03.2023. Weitere Treffen 1. und 3. Dienstag im Monat oder einmal im Monat, das wird am 7.03. vereinbart.

Uhrzeit: 18.00 - 19.30 Uhr

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

Anmeldung: Selbsthilfezentrum Neukölln-Nord Tel 030 - 681 60 64,

E-Mail schellenberg@sh-stzneukoelln.de

Gebühren: 1€ pro Person pro Treffen Spende

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Neugründung Anfang 2023

Gruppe "Selbstfürsorge"

Du willst mal wieder raus? - Lust auf andere Perspektiven? - Du suchst neue Impulse für dich?

Wie wäre es mit einer Selbsthilfegruppe mit dem Schwerpunkt Selbstfürsorge?

Du möchtest eine Veränderung in deinem Leben, neue Menschen kennenlernen und dich regelmäßig austauschen? - Dann beteilige dich am Neuaufbau einer Selbstfürsorge Gruppe. Wir wollen uns voraussichtlich jeden Donnerstag um 19:00 Uhr treffen und uns über diese (und weitere) Themen austauschen:

- Work-life Balance
- Zeitmanagement
- Vision und Identität
- Motivation und Gewohnheiten
- Kreativität
- Selbstwertgefühl stärken
- Achtsamkeit

Neugierig? Wir freuen uns auf dich! Melde dich einfach bei:

Selbsthilfekontaktstelle Lichtenberg – Horizont Hohenschönhausen

Ahrenshooper Str.5 - 13051 Berlin

Tel: 030 9621033

Mail: info@selbsthilfe-lichtenberg.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Selbsthilfegruppe „Berliner Wochenkinder“

In den 1950-er Jahren errichtete die DDR-Wochenkrippen und Wochenheime, in denen die Babys und Kleinkinder ab der 6-ten Lebenswoche von Montag bis Freitag mit Übernachtung betreut wurden. Am Wochenende waren die Kinder dann wieder bei den Eltern untergebracht. Die Einrichtungen, in denen die Tag- und Nachtbetreuung stattfand, hießen Wochenkrippen für das Alter von 0-3 Jahren und Wochenheime für das Alter 3 bis 6 Jahre.

Diese Betreuungsform wurde von Kinderpsychologen relativ schnell als schädlich erkannt. Die Kinder (man geht von > 100.000 Betroffenen aus) waren öfter krank, hatten Entwicklungsverzögerungen und als Folge der vorschnellen und wiederkehrenden Trennung von der Mutter, große emotionale Defizite. Trotzdem wurden diese Betreuungsformen bis in die achtziger Jahre in der DDR aufrechterhalten.

Seit wenigen Jahren beschäftigen sich auch die Wissenschaften mit den Spätfolgen für die Betroffenen. Zu den Spätfolgen zählen starke Beeinträchtigungen im Leben, psychische und psychiatrische Spätfolgen, wie eine verringerte Bindungsfähigkeit, mangelndes Gefühl für den eigenen Körper, mangelndes Selbstvertrauen, bis hin zu PTBS (Posttraumatische Belastungsstörungen), Depressionen und Psychosen.

In unserer Selbsthilfegruppe wollen sich Betroffene Erwachsene, die in solchen Einrichtungen betreut wurden, gegenseitig kennenlernen, austauschen, vernetzen und unterstützen.

monatlich samstags 16-18 Uhr wechselnd in Präsenz und Online-Treffen

Kontakt: berlin@wochenkinder.de

Website: www.wochenkinder.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Internet and Technology Addicts Anonymous (ITAA)

Gruppentreffen **jeden Dienstag 18.30 -19.30 Uhr**

ITAA (Internet and Technology Addicts Anonymous) ist eine internationale 12-Schritte-Gemeinschaft, die wöchentlich mehrere Telefon-Meetings und einige face-to-face Meetings abhält. Das Meeting in Berlin wird auf Englisch moderiert, wir lesen englischsprachige 12-Schritte-Literatur und das Teilen von Erfahrung, Kraft und Hoffnung geschieht auf Englisch oder Deutsch. Wir treffen uns, um uns gegenseitig dabei zu helfen, von den Auswirkungen dieser Sucht zu genesen. Jeder, der den Wunsch hat, mit exzessivem Internet- und Technologiekonsum aufzuhören, ist herzlich willkommen.

Sprachen Englisch und Deutsch

SEKIS Bismarckstr. 101 (Eingang Weimarer Str.) - 10625 Berlin / Charlottenburg-Wilmersdorf

itaa.berlin@gmail.com

<http://internetaddictsanonymous.org>

[030 890 285 38 \(SEKIS\)](tel:03089028538)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Rauchfrei - Selbsthilfegruppe für Ex-Raucher_innen

Termin: 2. Freitag im Monat, 18:30 - 20:00 Uhr

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

Wir sind eine Gruppe für Menschen, die mit dem Rauchen aufgehört haben und nach dem Ende von Entwöhnungsprogrammen/-kursen weiterhin (moralische) Unterstützung suchen. Unser Konzept besteht darin, uns gegenseitig zu helfen und Lösungen im Miteinander zu finden.

Insbesondere wollen wir Menschen auffangen, die auch nach Monaten oder Jahren noch Probleme haben, oder in Krisensituationen befürchten, rückfällig zu werden.

Oft sind die Auswirkungen eines Rauchstopps für Personen, die jahrzehntelang geraucht haben, erheblich gravierender als dieses allgemein vermutet wird. Veränderungen im persönlichen Bereich können das Leben sehr durchrütteln.

Hier wollen wir uns gegenseitig dabei helfen, Bewältigungsstrategien zu finden und rauchfrei zu bleiben.

Aber vielleicht möchten Sie auch nur neue Nichtraucher_innen kennenlernen und sich austauschen, auch dann sind Sie herzlich willkommen.

Wir bitten um Verständnis darum, dass wir keine Personen, die noch aktiv rauchen, zu dieser Gruppe einladen können.

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Literaturentreff - Bücher, Kultur und Kunst

Frauen*, die sich über ihre Entdeckungen austauschen oder neue Anregungen finden möchten, sind herzlich eingeladen!

Delphine Glombik, literatur- und kunstbegeistert, freut sich auf Leseratten und Lesemuffel, Kunst und Kultur Liebhaberinnen und auf Frauen, die einfach neue Interessen und Kontakte suchen.

Termine **jeden vierten Freitag im Monat m 16.30 h**
Netzwerk behinderter Frauen Berlin e.V.
Tempelhofer Damm 160 - 12099 Berlin
Tel.: (030) 617 09 - 168 / 169
Mail: s.wasner@netzwerk-behinderter-frauen.berlin
Internet: www.netzwerk-behinderter-frauen.berlin

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

kurzgeschichtenklub

Lust auf gute Literatur? Auf anregenden Austausch in angenehmer Atmosphäre, kompetent begleitet?
Willkommen im Klub!

Woche für Woche nehmen wir uns eine besondere Erzählung vor, vertiefen uns gemeinsam und kommen ins Gespräch. Wir wollen genau hinschauen, zwischen den Zeilen lesen und uns berühren lassen.
Jede*r ist willkommen – kann mittun oder einfach zuhören. Es ist keinerlei Vorwissen nötig und die Teilnahme ist kostenfrei.

Ort: Bismarckstraße 101, 10625 Berlin-Charlottenburg
Um Anmeldung wird gebeten.

Termine und weitere Infos bei Johann Christoph Maass: maass@sekis-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

ZEICHENTREFF im Netzwerk für Frauen* mit Behinderung

Hast du Lust wieder einmal den Zeichenstift in die Hand zu nehmen oder Wolken aus Pastellkreiden zu erfinden? Möchtest du ein Tagebuch gestalten, ein bestimmtes Bild zeichnen oder regelmäßig Geschichten entwickeln? Du zeichnest und malst, es tut dir gut, aber der Stift bleibt dann doch liegen und daher wünschst du dir einen regelmäßigen Treff oder Austausch mit anderen Frauen?
Schau doch bei uns vorbei. Hier kannst du dich mit Stift und Farbe ausprobieren.
Bis bald, eure Maite.

Wann: **jeden 2. und 4. Montag im Monat, 18:00-19:30**

Wo: Netzwerk behinderter Frauen Berlin e.V. Tempelhofer Damm 160, 12099 Berlin, 4.OG

Gruppe: Teilnehmerinnen max. 8, offene Gruppe

Kosten: keine

Fragen und Voranmeldung unter:

Tel.: (030) 617 09 168/169

Kontakt info@netzwerk-behinderter-frauen-berlin.de und
Maite Altma: kunstraumbuch@outlook.de

www.netzwerk-behinderter-frauen.berlin

www.twitter.com/HollKatharina

» [Inhaltsverzeichnis](#)

BERATUNG DER SELBSTHILFE FÜR DIE SELBSTHILFE

Die Sozialberatung bei SEKIS

telefonisch, digital und nach Anmeldung auch vor Ort

Anmeldung erforderlich

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

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

Bitte vereinbaren Sie vorab einen Termin!

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

Wie: Tel 0151 583 526 88 oder Mail: sozialberatung@sekis-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Die richtige Nummer im richtigen Moment

Herz gebrochen?

Nicht jeder Notfall ist ein Fall für den Notruf.

Die richtige Nummer im richtigen Moment:

Für akute Beschwerden außerhalb der Praxiszeiten: 116117.

In plötzlich auftretenden lebensgefährlichen Situationen: 112.

Die Kassenärztliche Vereinigung Berlin hat zusammen mit der Berliner Feuerwehr eine Informationskampagne unter dem Slogan „Die richtige Nummer im richtigen Moment“ gestartet. Ziel der Kampagne war und ist die Aufklärung der Bevölkerung zu den für einen medizinischen Notfall richtigen Telefonnummern. Da die Telefonnummer **116 117 zum ärztlichen Bereitschaftsdienst** noch wenig bekannt ist, soll auf sie besonders hingewiesen werden, um die Notfallrettung der Feuerwehr zielgerichteter zu entlasten, damit diese schneller bei den dringenden Fällen ankommen.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

BÄK-Präsident schlägt niedrigschwellige

Maßnahmen zur Überwindung von Einsamkeit vor

Im Kampf gegen Einsamkeit sind niedrigschwellige Maßnahmen notwendig. Darauf hat der Präsident der Bundesärztekammer (BÄK), Klaus Reinhardt, in einem neuen Podcast „[Sprechende Medizin](#)“ hingewiesen. Als Beispiele nennt der BÄK-Präsident etwa Kontakttreffs in Stadtteilen, Supermarktkassen, wo Kassiererinnen und Kassierer sich für einen längeren Plausch mit den Kunden zur Verfügung stellen („Quatsch-Kassen“), oder das Getränk nach der Arbeit und das damit verbundene Gespräch in einer Gaststätte.

Einsamkeit kann, insbesondere wenn sie chronisch wird oder über einen längeren Zeitraum andauert, vielfältige negative Auswirkungen auf die psychische und physische Gesundheit haben, ebenso wie auf die soziale Teilhabe und damit auf das gesellschaftliche Miteinander. Darauf wies zuletzt auch das Kompetenznetz Einsamkeit ([KNE](#)) hin. Vergangene Woche stellte das KNE den Entwurf zu einer Strategie der [Bundesregierung gegen Einsamkeit vor](#).

Von Einsamkeit betroffen sind dem KNE zufolge nicht nur ältere und hochaltrige Menschen, sondern seit den Lockdownmaßnahmen während der Coronapandemie auch jüngere Menschen unter 30 Jahren. Ein erhöhtes Risiko für Einsamkeit haben zudem Menschen in vulnerablen Lebenssituationen.

Dazu zählen Geflüchtete, queere Personen, Alleinerziehende, Pflegebedürftige und ihre Angehörige, Menschen mit Behinderungen, chronisch Kranke sowie Schwerstkranke in der letzten Lebensphase und ihre Angehörigen. Auch gibt es einen deutlichen Zusammenhang zwischen Einsamkeit und Armut.

Der Präsident der Bundesärztekammer verweist in seinem Podcast auch auf eine neue informelle Arbeitsgruppe der BÄK zum Thema Einsamkeit. Fachleute sollen eingeladen werden, zu dem Thema zu sprechen. Das Thema biete aufgrund der gesundheitlichen Auswirkungen genügend Motivation für Ärztinnen und Ärzte, um sich damit zu befassen.

Links zum Thema

[Menschen mit häufigen sozialen Kontakten leben länger](#)

[Einsamkeitsstrategie vorgelegt](#)

[Gute soziale Beziehungen könnten Risiko für chronische Erkrankungen senken](#)

[Einsamkeit: Kaum Wissen dazu, was dagegen hilft](#)

Quelle: /aerzteblatt.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Komplizierter Weg zum Gesetz für eine neue Patientenberatung UPD

Das Gesetz zur Reform der unabhängigen Patientenberatung (UPD) ist nun beschlossen.

Im Gesetzentwurf ist geplant, die unabhängige Patientenberatung Deutschland UPD als Stiftung neu aufzusetzen, nachdem die derzeitige Trägerschaft wegen ihrer Nähe zur Industrie als nicht patientenorientiert und unabhängig genug in der Kritik stand.

Die aktuelle Regierung hatte daher vorgegeben, dass unter relevanter Beteiligung der maßgeblichen Patientenverbände eine neue Trägerstruktur gefunden werden soll.

Die Stiftung ist laut Gesetz mit 15 Millionen Euro jährlich zu finanzieren, die Mittel sollen von den gesetzlichen Krankenkassen und zu einem kleineren Teil auch von den privaten Kassen zur Verfügung gestellt werden. Um die Unabhängigkeit der Beratung auch von den Krankenkassen zu gewährleisten ist jedoch für sie nur ein beschränkter Einfluss auf den Stiftungsrat vorgesehen.

Dagegen wehren sich die Kassen und erwägen juristische Schritte, um die Verfassungsmäßigkeit dieser Konstruktion zu überprüfen.

Das Gesetz ist also vorgegeben, die maßgeblichen Patientenverbände sollen im Stiftungsrat eine tragende Rolle haben und müssen sich nun aktiv an der Formulierung einer Satzung beteiligen.

Die Umsetzung einer neuen Beratungsstruktur ist aber noch völlig offen.

Die Geschichte ist also noch nicht zu Ende.

<https://www.bundestag.de/dokumente/textarchiv/2023/kw11-de-unabhaengige-patientenberatung-937908>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PATIENTENINTERESSEN

Corona-Warn-App soll Anfang Juni in „Schlafmodus“ gehen

Die millionenfach genutzte Corona-Warn-App des Bundes soll angesichts der entspannteren Pandemielage Anfang Juni in eine Art „Schlafmodus“ gehen.

Bis zum 30. April soll die Warnfunktion für andere Nutzer der App nach einem positiven Test noch verwendet werden können, wie das Bundesgesundheitsministerium ([BMG](#)) heute auf Anfrage mitteilte. Im Monat Mai sollen die Systeme dann dafür vorbereitet werden, bestimmte Funktionen zum 1. Juni in einen „Schlafmodus“ zu versetzen. Auf regelmäßige Aktualisierungen der App soll verzichtet werden. Man kann sie aber auf dem Handy behalten, um damit zum Beispiel weiter elektronische Impfbefreiungen zu nutzen. Sollte sich die Situation wieder ändern, könne die App zeitnah aus dem Schlafmodus „geweckt“ und angepasst werden, sagte ein Sprecher. Die Anwendung wurde laut Ministerium mehr als 48 Millionen Mal auf Endgeräten installiert, knapp neun Millionen Menschen teilten positive Testergebnisse, um andere Nutzer zu warnen. Die laufenden Verträge mit den Dienstleistern SAP und T-Systems enden zum 31. Mai.
© dpa/aerzteblatt.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PATIENTENINTERESSEN

40 Prozent der Widersprüche gegen Krankenkasse erfolgreich

Wer sich bei seiner Krankenkasse gegen die Ablehnung einer gewünschten Leistung wehrt, hat einer Auswertung des Verbraucherportals Finanztip zufolge gute Chancen:

Zwei von fünf (40 Prozent) Widersprüchen sind erfolgreich. Finanztip wertete Daten von 22 Krankenkassen aus dem Jahr 2021 aus. Diese Kassen haben 35 Millionen Versicherte.

Leistungen wie Kuren, Psychotherapie oder ein Rollstuhl müssen Versicherte bei ihrer Krankenkasse beantragen. Lehnt die Kasse ab, reicht für den Widerspruch ein formloses Schreiben mit Aktenzeichen und Datum der Kassenentscheidung, wie Finanztip heute erklärte. Der Widerspruch muss demnach zudem innerhalb eines Monats bei der Kasse eingehen. Eine ausführliche Begründung können Versicherte nachreichen.

„Am besten lassen sich Patienten von ihrem Arzt oder ihrer Ärztin dabei unterstützen zu erklären, warum die beantragte Leistung in ihrem Fall notwendig ist“, sagte Finanzversicherungsexpertin Julia Rieder. Berufe sich die Kasse auf ein Gutachten des [Medizinischen Dienstes](#), sollten Versicherte dieses Gutachten vor ihrer Begründung anfordern.

Nach einem Widerspruch prüft eine Krankenkasse einen Fall erneut. Laut der Auswertung von Finanztip wurde die Entscheidung der Kasse in 37 Prozent der Fälle bestätigt, in knapp 20 Prozent der Fälle nahmen die Versicherten den Widerspruch zurück.

Laut der Auswertung gibt es zwischen den Krankenkassen auch teils deutliche Unterschiede bei der Bewilligung: Die AOK Rheinland-Pfalz/Saarland etwa lehnte 27 Prozent der Anträge ab, die AOK Bayern nur elf Prozent. Versicherte hätten keine Möglichkeit, die Daten aller Krankenkassen zu vergleichen, kritisierte Rieder. Denn die Veröffentlichung ist nicht verpflichtend. Die drei größten Krankenkassen TK, Barmer und DAK weigerten sich, Finanztip die Daten zur Verfügung zu stellen.

Links zum Thema

[Private Psychotherapie: Viele Patienten bleiben auf Kosten sitzen](#)

DIGITALISIERUNG

Startschuss für digitale GesundheitsID

Ab 2024 sind Krankenkassen gesetzlich verpflichtet, ihren Versicherten eine digitale Identität anzubieten. Damit soll der Zugang zu elektronischen Gesundheitsleistungen und Services komfortabler und sicherer werden. Als ersten Schritt hat die zuständige Gesellschaft zur Umsetzung der digitalen Strukturen im Gesundheitswesen gematik jetzt die technische Ausgestaltung, der digitalen GesundheitsID veröffentlicht. Mit der GesundheitsID können sich Versicherte künftig über ihr Smartphone in Apps wie das E-Rezept oder die elektronische Patientenakte einloggen. Digitale Identitäten gibt es bereits in vielen europäischen Ländern und werden auch in Deutschland schon in verschiedenen Lebensbereichen eingesetzt. Datenschutz und Datensicherheit spielen dabei natürlich eine wichtige Rolle, um den Einsatz der digitalen Identität vor Missbrauch zu schützen. Damit die GesundheitsID von möglichst vielen Versicherten genutzt wird und die Digitalisierung spürbar in der Praxis ankommt, ist eine dauerhaft einfache und komfortable Anmeldung genauso extrem wichtig. Nach einer einmaligen Identifikation z. B. mit der elektronischen Gesundheitskarte eGK oder dem Online-Ausweis gibt es zwei mögliche Anmeldeprozesse.

Erste Krankenkassen könnten bereits im Laufe dieses Jahres ihren Versicherten die Identität anbieten, vermutet die gematik. Digitale Identitäten sollen es Versicherten ermöglichen, sich künftig über ihr Smartphone in Apps für das E-Rezept oder die elektronische Patientenakte einzuloggen. „Bekannt ist das bereits aus vielen anderen Lebensbereichen, zum Beispiel beim Zugang zum Bankkonto, Login zum Twitter-Account oder beim Entsperren des Smartphones“, heißt es in einer Mitteilung. Die Nutzung ist für Anwender freiwillig. Ab 2026 kommt laut gematik eine weitere Funktion hinzu: Patienten brauchen dann keine elektronische Gesundheitskarte mehr als Versicherungsnachweis in der Praxis, sondern können sich mit ihrer GesundheitsID ausweisen.

<https://www.gematik.de/telematikinfrastruktur/gesundheitsid>

Ein Video stellt zwei mögliche Anmeldeprozesse gegenüber – den derzeit freigegebenen Prozess und den Weg, für den wir uns einsetzen.

<https://www.gematik.de/newsroom/news-detail/aktuelles-video-gesundheitsid-so-koennte-anmeldung-aussehen>

PROJEKTE

Qualifizierung zu Sprachmittler:innen und Lots:innen

Ein Kurs für zugewanderte Menschen, die andere zugewanderte Menschen unterstützen wollen

Du sprichst schon gut Deutsch (mindestens B1) und findest Dich in Deutschland bereits gut zurecht?

Du bist eigenständig und verantwortungsbewusst und interessierst dich für eine Tätigkeit als Sprachmittler:in?

Sprachmittler:innen und Lots:innen unterstützen andere Menschen dadurch, dass sie mehrere Sprachen sprechen und das soziale System in Deutschland kennen. Sie helfen in ihrer Muttersprache weiter und begleiten bei Wegen und Terminen, z.B. zu Behörden und helfen bei Anträgen und Formularen.

Was bieten wir an?

Bei uns lernst du die wichtigsten Arbeitsbereiche eines/einer Lots:in und Sprachmittler:in kennen.

Der Kurs besteht aus 6 theoretischen Modulen (jeweils ca. 4-6 Stunden) und mind. 12 praktische Stunden:

- Die theoretischen Module decken die Themen Sprache, Haltung, Kommunikation, Bildung, Arbeit/Ausbildung, Gesundheit und Wohnen ab.
- In den praktischen Stunden engagierst Du Dich ehrenamtlich als Sprachmittler:in oder Lots:in oder in einem ähnlichen Bereich.

Nach regelmäßiger und erfolgreicher Teilnahme erhält jede:r Teilnehmer:in ein Abschlusszertifikat des Mittelhof e.V..

Wann und wo findet der Kurs statt?

Insgesamt dauert der Kurs vier Monate (voraussichtlich Anfang März bis Mai 2023).

Die theoretischen Module finden in der Regel am Wochenende (Samstag) in Berlin-Zehlendorf statt.

Die Praxismodule finden werktags (Montag-Freitag) statt

Wer kann sich bewerben?

Menschen mit Migrationshintergrund-mindestens abgeschlossenes B1-Deutschniveau und als arbeitslos gemeldet sind.

Informationen und Anmeldung zum Gespräch:

Bitte Kontakt aufnehmen mit Sabine Pfuhl;

Handy: 0152 -2275 5865;

Email: pfuhl@mittelhof.org;

Adresse: Mittelhof e.V., Clayallee 345, 14169 Berlin-Zehlendorf, 1. Etage, barrierefrei

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PROJEKTE

Netzwerk der Wärme

Begegnung, Austausch und Wärme für Menschen, die die Energiekrise besonders kalt erwischt hat. Steigende Lebenshaltungs- und Energiekosten stellen aktuell viele von uns vor Herausforderungen. Die Sorgen darum, wie das finanziell bewältigt werden soll, sind groß. Zu Hause wird gefroren, um Heizkosten zu sparen. Damit muss niemand allein sein.

im Selbsthilfezentrum Neukölln-Nord

Begegnungscafé

mittwochs 15.00 – 17.00 Uhr

Soziale Beratung

donnerstags 10.00 – 13.00 Uhr

Datum: Februar und März 2023

Ort: Selbsthilfezentrum Neukölln-Nord, Wilhelm-Busch-Str. 12, 12043 Berlin

Anmeldung: Informationen: 030 681 60 64, dienstags 10.00 - 13.00 Uhr oder tatarevic@sh-stzneukoelln.de

Angebote im Rahmen des Netzwerks der Wärme der SHK Marzahn-Hellersdorf

Die Selbsthilfe-, Kontakt- und Beratungsstelle Marzahn-Hellersdorf möchte alle Interessierten einladen, sich vor Ort aufzuwärmen und sich nicht allein zu fühlen.

Alle Angebote finden jeden Sonntag zwischen 15:00 und 19:00 Uhr von Januar bis März im ABC (Alkoholfreies- Begegnungs-Centrum) in Alt-Marzahn 54, 12685 Berlin statt.

Alle Interessierten sind herzlich eingeladen ohne Voranmeldung teilzunehmen.

Weitere Informationen online bei der [@selbsthilfe.marzahnellersdorf](https://www.selbsthilfe.marzahnellersdorf.de) oder telefonisch unter Tel **030 54 25 103**.

Spandau

Offene Sozialberatung für Frauen mit Kinderbetreuung

Reicht das Geld nicht mehr? Hilfe bei hohen Nachzahlungen/ Mahnungen/ finanziellen Notlagen...?

Ohne Anmeldung

Wann freitags 15:30 bis 19:30Uhr

Termine: 3.3. / 10.3. / 17.3. / 24.3. / 31.3. / 14.4. / 21.4. / 28.4.

Kontakt: Kurdistan Asaad (asaad@hinbun.de)

Tel.: 030 336 66 62

Ort: Hinbun, Brunsbütteler Damm 17 13581 Berlin, Telefon: 030 3366662

Koordination Team des Selbsthilfetreffpunkts Mauerritze, Kooperationsprojekt mit dem Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PROJEKTE

Plattform: Selbsthilfe und Zukunft

Der Bundesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe e.V.

Unsere Gesellschaft befindet sich in einem steten Wandel, der mit einer veränderten Engagementkultur und neuen Lebensrealitäten einhergeht. Viele Verbände der gesundheitlichen Selbsthilfe stellen sich die Frage:

Wie kann die Selbsthilfe mit diesen Herausforderungen umgehen und sich gut für die Zukunft aufstellen?

Selbsthilfe lebt vom Mitmachen, die Mitglieder sind die Basis eines aktiven Verbandes. Wir haben Strategien erarbeitet, die das Ehrenamt stärken, das Engagement fördern und zielgruppengerecht auf die unterschiedlichen Bedürfnisse einer vielfältigen Bevölkerung eingehen.

Entstanden ist ein bunter Strauß von Ideen, die praxisorientierte Hilfestellungen für die Mitgliedergewinnung und die Aktivierung der vorhandenen Mitglieder bieten.

Die Themen:

Mitgliedergewinnung, Junge Selbsthilfe, Migration, Neue soziale Medien, Rehabilitation und Quartier

<https://www.selbsthilfe-der-zukunft.de/>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERÖFFENTLICHUNGEN

SELBST verwalten!

Wie Ehrenamtliche unser Gesundheitswesen mitgestalten

Braun, Klenk und Klemens (Hrsg.) 2022 - Kohlhammer Verlag, Stuttgart

Die Soziale Selbstverwaltung ermöglicht Versicherten und Arbeitgebern ein außergewöhnliches Maß an Mitbestimmung im Gesundheitssystem. Sie ist ein Grundpfeiler des deutschen Sozialstaatsmodells insgesamt. Trotz ihrer herausragenden Bedeutung rückt die Soziale Selbstverwaltung vor allem alle sechs Jahre in die öffentliche Aufmerksamkeit, wenn in den turnusmäßigen Sozialwahlen die ehrenamtlichen Versicherten- und ArbeitgebervertreterInnen in den Sozialparlamenten neu bestimmt werden.

Ziel dieses Buches ist es, die Soziale Selbstverwaltung einer breiteren Öffentlichkeit bekannt zu machen.

Erstmals werden Geschichte, Arbeitsweise, Bedeutung und Entwicklungstendenzen dieser Institution umfassend und im Zusammenhang dargestellt. Aufsätze von WissenschaftlerInnen werden ergänzt durch Beiträge aus Politik und Öffentlichkeit sowie durch Praxisberichte von SelbstverwalterInnen.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERÖFFENTLICHUNGEN

Studie: Einsamkeit und ihre Folgen für Demokratie

Extrem einsam?

Die demokratische Relevanz von Einsamkeitserfahrungen unter Jugendlichen in Deutschland

Einsamkeit war bisher vor allem als Phänomen älterer Menschen bekannt. Ebenfalls bekannt ist, dass Einsamkeit schwere gesundheitliche und ökonomische Folgen haben kann. Aber was für Erfahrungen machen junge Menschen mit Einsamkeit? Und wie hängen Einsamkeitserfahrungen mit Einstellungen zur Demokratie zusammen? Diese Fragen hat das Progressive Zentrum in einer repräsentativen Studie untersucht. Ein Ergebnis: Es gibt einen Zusammenhang zwischen jugendlicher Einsamkeit und autoritären Einstellungen. Zudem stehen einsame Jugendliche der Demokratie noch etwas kritischer gegenüber als nicht-einsame. Insgesamt schätzen die Befragten ihre politische Selbstwirksamkeit als gering ein. Der Anteil derjenigen, die sich als politisch selbstwirksam einstufen, ist bei einsamen Jugendlichen noch etwas geringer. Weiterhin glaubt nur rund ein Viertel der Jugendlichen insgesamt, die Politik tatsächlich beeinflussen zu können.

Die [Studie](#) im Wortlaut (PDF) finden Sie hier.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2023

Unser Programm *Aktiv in Selbsthilfe* richtet sich themen- und indikationsübergreifend an alle Interessierten aus Selbsthilfegruppen, -organisationen, -projekten oder -kontaktstellen. Mit den Fortbildungen und Workshops werden aber auch Interessierte angesprochen, die sich neu in der Selbsthilfe engagieren möchten und deshalb Grundlagenkenntnisse zur Arbeit in Gruppen erwerben wollen oder die als Professionelle mit der Selbsthilfe zusammenarbeiten. Der Zugang zu Veranstaltungen ist barrierearm gehalten und überwiegend für Menschen mit Bewegungseinschränkungen möglich und



wird mit diesem Icon markiert. Bei Bedarf können Hilfsmittel, die das akustische Verstehen erleichtern (Ringschleife, Gebärdensprache) beantragt werden.

Wir freuen uns auf eure Anmeldungen und Teilnahme!

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2023

Methoden und Techniken - Gruppenarbeit und Kommunikation

Präsenz-Veranstaltung

Wie geht Selbsthilfe? Regeln & Strukturen in Selbsthilfe-Gruppen

Montag, 17. April 2023 | 18 - 21 Uhr

KIS – Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe im Stadtteilzentrum Pankow |
Schönholzer Str. 10 | 13187 Berlin

[#Regeln/](#) [#Strukturen/](#) [#Absprachen/](#) [#Gruppenformate](#)

Wer redet wann und wieviel? Ist es verboten, egal oder sogar erwünscht, zu spät zu kommen? Wie organisieren wir den Zugang von neuen Menschen in unserer Gruppe? Selbsthilfe ist Selbstorganisation. Menschen mit ähnlichen Anliegen schaffen sich den Raum, ihre Themen gemeinsam bearbeiten zu können. Informationen teilen, Unterstützung erleben und geben um gemeinsam stärker dem Alltag begegnen. Unterschiedliche Menschen schaffen sich dazu unterschiedliche Rahmen-Bedingungen. Bestimmte Regeln sind trotzdem zu Klassikern der Selbsthilfe Arbeit geworden. Sie haben sich bewährt, um Gesprächen und Begegnungen einen vertrauensvollen Boden zu schaffen. Ähnlich ist es mit bestimmten Abläufen und Strukturen: sie schaffen die Sicherheit, nicht ständig alles neu diskutieren zu müssen. Auf der Grundlage der Erfahrungen aller Teilnehmenden, erhalten diese ein Gefühl für die Vor- und Nachteile bestimmter Regeln und Strukturelemente in der Selbsthilfe. Am Ende des Abends werden die Teilnehmenden Anregungen für das Gespräch mit der eigenen Gruppe über die dortige Zusammenarbeit mitnehmen.

Anmeldefrist: Donnerstag, 06.04.2023

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Online: www.sekis.de/Fortbildung

Tel.: 030 890 285 39

Kosten: 5 € (Zahlung vor Ort)

Leitung: Birgit Sowade | Jens Erik Geißler (Arbeitskreis Fortbildung)

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2023

Kulturelle Vielfalt

Präsenz-Veranstaltung

Mit meinem Arzt reden - Arztgespräche in der Selbsthilfe-Gruppe gut vorbereiten

Mittwoch, 19. April 2023 | 17 - 19 Uhr

Selbsthilfezentrum Neukölln-Nord im Haus der Vielfalt | Wilhelm-Busch-Straße 12 | 12043 Berlin

Die Situation kennen fast alle Teilnehmenden in den Gruppen: man kommt vom Arzt und kann kaum noch erzählen, was erzählt wurde. Es ging alles so schnell – Es war so viel. Es gab keine Übersetzung. Und schon steht man wieder draußen, mit einem Rezept in der Hand und viel, viel Unsicherheit, was man nun damit machen soll. Was können wir tun, um Gespräche in der Arztpraxis gut vorzubereiten? Wie kann die Gruppe dabei helfen? Was, wenn trotzdem nicht alles verstanden wurde? Wer hilft dann weiter? Die Fortbildung möchte helfen, die Kraft der Selbsthilfe-Gruppe dazu zu nutzen, um Gespräche mit den Ärzten einfacher und hilfreicher werden zu lassen. Bei Bedarf mit Übersetzung.

Anmeldefrist: Dienstag, 13.04.2023

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Tel.: 030 890 285 39
Kosten: 5 € (Zahlung vor Ort)
Leitung: Arbeitskreis Migration in der Selbsthilfe
[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2023

Organisation und Öffentlichkeit

Präsenz-Veranstaltung

Wer macht was? - Grundlagen im deutschen Gesundheitswesen

Mittwoch, 19. April 2023 | 18 – 20 Uhr

SEKIS Charlottenburg-Wilmersdorf - Bismarckstraße 101 (Eingang über Weimarer Str.) - 10625 Berlin

Patient*innen sind mittlerweile gefragte Partner*innen wenn es um die Weiterentwicklung 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: Dienstag, 11. April

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Online: www.sekis.de/Fortbildung

Tel.: 030 890 285 39

Kosten: keine

Leitung: Detlef Fronhöfer

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2023

Junge Selbsthilfe

Präsenz-Veranstaltung

Körperorientierte Gruppenarbeit in Selbsthilfe-Gruppen für junge Menschen

Eine bunte und abwechslungsreiche Reise durch die vielfältigen Methoden

Samstag, 29. April 2023 | 14 - 17 Uhr

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

#Körper/ #Atmug/ #Stimme/ #Kreativ/ #Impulse

Blitzlicht und Gespräche sind die Kernstücke von fast jeder Selbsthilfe-Gruppe. Der verbale Austausch miteinander ist wichtig und kommt dennoch manchmal an Grenzen – es werden viele Erkenntnisse gesammelt, Perspektiven und Erfahrungen dazugewonnen. Trotzdem kann manches nicht in Worten ausgedrückt werden. Da kommt unser Körper ins Spiel, denn Methoden und Elemente der körperorientierten Arbeit können dabei helfen, das Gehörte und Gesagte besser zu verarbeiten und zu verinnerlichen. Die Fortbildung bietet die Möglichkeit einen Einblick in die Vielfalt der körperorientierten Methoden zu gewinnen. Es ist eine bunte und vielfältige Mischung der Elemente mit vielen Impulsen für die

Gruppenarbeit. Der Körper als Ganzes findet seinen Raum, egal ob es die Atmung, die Stimme, die Lachmuskeln oder die Augen sind.

Die gewonnenen Eindrücke und das neu erworbene Wissen über die Methoden der körperorientierten Arbeit könnt ihr mitnehmen in eure bestehenden Gruppen und so die gemeinsamen Treffen mit neuen Impulsen und Ideen bereichern.

Anmeldefrist: Donnerstag, 20.04.2023

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Online: www.sekis.de/Fortbildung

Tel.: 030 890 285 39

Kosten: 5 € (Zahlung vor Ort)

Leitung: Beate Stühm | Anne Saskia Schubert (Arbeitskreis Junge Selbsthilfe)

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2023

Methoden und Techniken

Präsenzveranstaltung

Selbsthilfe-Gruppen leiten -

Eine Fortbildungsreihe für Leitende von Selbsthilfe-Gruppen

METHODEN & TECHNIKEN - GRUPPENARBEIT & KOMMUNIKATION

Mittwoch, 3. Mai 2023 | 18 - 21 Uhr

Mittwoch, 10. Mai 2023 | 18 - 21 Uhr

Mittwoch, 24. Mai 2023 | 18 - 21 Uhr

Mittwoch, 31. Mai 2023 | 18 - 21 Uhr

Selbsthilfetreffpunkt Spandau-Siemensstadt | Wattstr. 13 | 13629 Berlin

#Leitung | #Aufgabenverteilung / #Struktur | #Ablauf

Auch in der Selbsthilfe gibt es viele Gruppen, die von einzelnen Mitgliedern geleitet werden. Was bedeutet es, eine Selbsthilfe-Gruppe zu leiten? Diese Fortbildungsreihe besteht aus 4 Bausteinen und wendet sich an Mitglieder von Selbsthilfe-Gruppen, die sich als ausgewiesene oder "heimliche" Leiter*innen ihrer Gruppe verstehen. Die Teilnehmenden erhalten Anregungen, wie sie ihre Leitungsfunktion so wahrnehmen können, dass die Selbsthilfekräfte aller Beteiligten gestärkt und weiter entwickelt werden. Wir arbeiten dazu mit unterschiedlichen Methoden wie Rollenspielen und Moderationstechniken. Da es sich um aufeinander aufbauende Module handelt, ist eine Teilnahme nur möglich, wenn alle Termine wahrgenommen werden können.

Anmeldefrist: Dienstag, 25.04.2023

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Online: www.sekis.de/Fortbildung

Tel.: 030 890 285 39

Kosten: 20 € (Zahlung vor Ort)

Leitung: Götz Liefert (Arbeitskreis Fortbildung)

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2023

Organisation und Öffentlichkeit - Recht und Datenschutz

Präsenzveranstaltung

Gut vorgesorgt! Patientenverfügungen und Vorsorgevollmachten

Freitag, 5. Mai 2023 | 16 - 18 Uhr

SEKIS Charlottenburg-Wilmersdorf | Bismarckstraße 101 (Eingang über Weimarer Str.) | 10625 Berlin

#Selbstbestimmung / #Prävention / #Entscheidungsfindung

Patient*innenverfügung und Vorsorgevollmacht sind Themen, welche nicht nur ältere Menschen berühren. Auch für Selbsthilfe-Gruppen – insbesondere der von Menschen mit chronischer Erkrankung – ist eine Auseinandersetzung mit medizinischen Grenzsituationen 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 Selbstbestimmungsrecht präventiv zu schützen.

Die Informationsveranstaltung vermittelt wissenswerte Grundlagen zu den Aspekten Patientenverfügung, Betreuungsverfügung und Vorsorgevollmacht, die hilfreich für den Prozess einer Entscheidungsfindung sein können.

Anmeldefrist: 30.04.2023

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Online: www.sekis.de/Fortbildung

Tel.: 030 890 285 39

Kosten: kostenfrei

Leitung: Peter Rudel (Cura Betreuungsverein)

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2023

Methoden und Techniken - Gruppenarbeit und Kommunikation

Präsenzveranstaltung

Mit meiner Biografie in der Gruppe -

Wie meine Biografie in die Selbsthilfe hineinwirkt

Samstag, 6. Mai 2023 | 10 - 16 Uhr

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

#Gruppenverhalten | #Selbstreflektion / #Geschichte | #Zukunft

Es ist eine Alltagsweisheit, dass unsere Herkunft, unsere Erziehung, unsere frühe Prägung Einfluss auf unser ganzes Leben nimmt. Was heißt das aber im konkreten Umgang mit anderen Menschen und ganz besonders in meinem Umgang mit Gruppen? Welche Haltung und welche Vorannahmen habe ich Gruppen gegenüber? Zunächst wird es in dieser Fortbildung darum gehen, das eigene Verhalten zu reflektieren und in Zusammenhang mit der eigenen Prägung zu bringen – das Ziel ist Verständnis und Akzeptanz des eigenen Vorgehens. Im zweiten Teil der Fortbildung steht die Frage im Vordergrund, welche Entscheidung für das

Anmeldefrist: Freitag, 28.04.2023

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Online: www.sekis.de/Fortbildung

Tel.: 030 890 285 39

Kosten: 10 € (Zahlung vor Ort)

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

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Präsenzveranstaltung

Integration neuer Mitglieder - Von Gruppenabläufen und Willkommensritualen

Dienstag, 16. Mai 2023 | 18 - 21 Uhr

Stadtteiltreff der Nachbar | Cranachstr. 7 | 12157 Berlin

#Kennenlernen | #Rituale / #Regeln | #Abläufe

Selbsthilfe-Gruppen leben von ihren Mitgliedern und deren Zusammenhalt. Dabei gibt es meist eine gewisse Fluktuation und immer wieder kommen "Neue" dazu. Das bedeutet viel Potenzial, aber auch Herausforderungen für die bestehende Gruppe. Einerseits kommt durch neue Mitglieder "frischer Wind" in die Gruppe, andererseits kann es zu Veränderungen, Irritationen oder Störungen durch den Zuwachs kommen. Hier wollen wir ansetzen und uns gemeinsam Gedanken um neue Mitglieder und deren Integration machen:

- In welcher Art und Weise wollen wir neue Mitglieder aufnehmen?
- Haben wir dafür klar abgesprochene Vorgehensweisen?
- Wie können wir neue Mitglieder willkommen heißen und sie mit unseren Regeln, Abläufen und unserer Kultur vertraut machen?
- Wie viel Raum möchten wir den neuen Mitgliedern zu Beginn und während des ersten Treffes geben?
- Was können wir tun, damit neue Gruppenmitglieder weder sich noch die Gruppe überfordern?

Diese und ähnliche Fragen werden uns an diesem Abend beschäftigen, dabei werden die Besonderheiten verschiedener Selbsthilfe-Gruppen berücksichtigt.

Anmeldefrist: Montag 08.05.2023

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Online: www.sekis.de/Fortbildung

Tel.: 030 890 285 39

Kosten: 5 € (Zahlung vor Ort)

Leitung: Nicole Bichlmeier | Jens Erik Geißler (Arbeitskreis Fortbildung)

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Präsenzveranstaltung

Kreative Methoden in Selbsthilfe-Gruppen-Selbsthilfe-Treffen anders gestalten

Dienstag, 6. Juni 2023 | 18 - 21 Uhr

Selbsthilfekontaktstelle im Mittelhof e. V., Steglitz-Zehlendorf | Königstr. 42/43 | 14163 Berlin

#Struktur / #Blitzlicht / #Gruppentreffen / #Ablauf

Der Stuhlkreis ist für Gruppen eine bewährte und gut funktionierende Arbeitsweise, um miteinander ins Gespräch zu kommen. Doch was gibt es noch an Methoden, die im Gruppenalltag sinnvoll genutzt werden können? Dieser Tag bietet Gelegenheit fantasievolle Herangehensweisen für unterschiedliche Gruppensituationen praktisch auszuprobieren. Wir besprechen Einsatzmöglichkeiten – z. B. beim Gruppenstart, als Themeneinstieg, wenn die Gruppe blockiert ist, ein Abschied ansteht, Entlastung nötig ist und weiteres. Kreative Methoden lassen sich klärend und gewinnbringend einsetzen. Sie vermitteln Anregungen, wie die Gruppe erfolgreich, lebendig und zielorientiert gestaltet werden kann.

Anmeldefrist: Freitag, 26.05.2023

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Online: www.sekis.de/Fortbildung

Tel.: 030 890 285 39

Kosten: 5 € (Zahlung vor Ort)

Leitung: Petra Glasmeyer | Jens Eric Geißler (Arbeitskreis Fortbildung)

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

Die Veranstaltungsankündigungen finden Sie auch online

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

1. April 2023

10.00 - 14.00 Uhr

Gesamttreffen aller Berliner und Brandenburger Epilepsie-Selbsthilfegruppen

Epilepsie-Zentrum Berlin-Brandenburg - Ev. Krankenhaus Königin Elisabeth Herzberge - Haus 22 - Clubraum, Herzbergstraße 79, 10365 Berlin

Der Landesverband Epilepsie Berlin-Brandenburg e.V. lädt ein: Am Sonnabend, dem 01. April 2023 findet von 10:00 bis 14:00 Uhr ein Gesamttreffen aller Berliner und Brandenburger Epilepsie-Selbsthilfegruppen statt. Willkommen sind Betroffene, Interessierte und Freunde, die sich einer Epilepsie-Selbsthilfegruppe anschließen oder eine neue Gruppe gründen möchten. Die Veranstaltung findet statt im:

Kosten: Die Teilnahme ist kostenlos

Anmeldung: Eine Anmeldung ist nicht erforderlich aber hilfreich, damit wir besser planen können.

Telefon: 030-34703483

E-Mail: susanne.slopianka-poehlmann@epilepsie-vereinigung.de

Internet: www.epilepsie-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

05. April , 19. April , 10. Mai , 24. Mai , 07. Juni 2023 12.30 – 13.30 Uhr

Achtsame Mittagspause

online per Videokonferenz

Veranstalter:

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

Achtsamkeit bedeutet bewusst wahrzunehmen was im gegenwärtigen Augenblick in mir und um mich herum passiert ohne dies als „gut“ oder „schlecht“ zu bewerten. Bewusst innezuhalten ermöglicht mir zu spüren, was mich beschäftigt, wie es mir geht und was ich brauche. Miteinander im Kontakt zu sein und sich dabei möglichst offen und ehrlich zu begegnen ist ein Kerngedanke der gemeinschaftlichen Selbsthilfe. Achtsamkeitsübungen können diese Begegnungen vertiefen. Achtsamkeit schafft die Verbindung zu mir, Selbsthilfegruppen kreieren den sicheren Raum, wo ich mich anderen zeigen und mitteilen kann. Das fördert eine authentische Begegnung, Gemeinschaft und gegenseitiges Vertrauen.

Franziska Anna Leers (Sozialpädagogin M.A., Mindful Parenting Coach & Yogatrainerin) lädt Euch dazu ein gemeinsam innezuhalten, Erfahrungen miteinander zu teilen und neue Impulse in Eure Gruppen mitzunehmen.

Die Termine bauen nicht aufeinander auf und können einzeln besucht werden. Interessierte erhalten die Zugangsdaten nach Anmeldung bei der Selbsthilfekontaktstelle Treptow-Köpenick

Tel (030 631 09 85 |

Mail eigeninitiative@ajb-berlin.de.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

19. April 2023 17.00 - 19.00 Uhr

Workshop

Resilienz und Naturerleben

Schönholzer Heide (Treffpunkt an der Bushaltestelle Hermann-Hesse-Straße)

Veranstalter: Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe (KIS)

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: Anmeldung erforderlich

Tel: **030 49 98 70 910**

Mail: kis@hvd-bb.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

10. Mai 2023 9.00 bis 16.30 Uhr

Nein zu Gewalt an Frauen mit Behinderungen! Wie hilft die Istanbul-Konvention?

Fachtag - Teilnahme vor Ort oder online möglich (Hybrid)

Zitadelle Spandau - Alte Kaserne/ZAK - Berlin

Veranstalter: Konferenz der Berliner Beauftragten für Menschen mit Behinderungen -
Netzwerk behinderter Frauen Berlin e.V.

Am 10. Mai 2023 findet der Fachtag „Nein zu Gewalt an Frauen mit Behinderungen! Wie hilft die Istanbul Konvention?“ in der Zitadelle Spandau statt.

Frauen mit Behinderungen sind in besonderem Maß von jenen Formen geschlechtsspezifischer Gewalt betroffen, die in die Schutzbereiche der Istanbul-Konvention fallen – etwa häusliche, wirtschaftliche oder sexualisierte Gewalt. Zugleich werden Frauen mit Behinderungen in ihren spezifischen Lebenssituationen immer wieder „vergessen“, z.B. wenn es um Schutzkonzepte und -räume geht.

Die Landesarbeitsgemeinschaft der Gleichstellungs- und Frauenbeauftragten der Berliner Bezirke, die Landeskongress der Beauftragten für Menschen mit Behinderungen und das Netzwerk behinderter Frauen Berlin e.V. werden an diesem Fachtag zum aktuellen Stand des Themengebiet Gewalt an Frauen mit Behinderungen informieren und mit den Teilnehmenden darüber diskutieren, wie Gewaltprävention und Gewaltschutz inklusiv gestaltet werden kann.

Daher wird der Fachtag Vorträge, Workshops und eine Podiumsdiskussion zu folgenden Themen bieten:

Wirtschaftliche Gewalt und Arbeit, Schutzsystem und Schutzinfrastruktur: Zugang und Barrieren, Sexualisierte Gewalt als Lebensrealität, Schutzkonzepte im Spannungsfeld von Theorie und Praxis.

Mit dabei sind:

Prof.in Dr.in Monika Schrötle – Politologin & Sozialwissenschaftlerin

Anne Gersdorff – Sozialhelden e.V., Projektreferentin JOBinklusive

Rebecca Maskos – Wissenschaftliche Mitarbeiterin Universität Bremen und freie Journalistin

Dörte Maack – Moderation

und viele mehr!

Eine Online-Teilnahme ist durch Live-Übertragung der Veranstaltung größtenteils möglich. Die Teilnahme an der Veranstaltung ist kostenlos.

Der Veranstaltungsort ist für mobilitätsbeeinträchtigte Menschen barrierefrei zugänglich. Barrierefreie WC-Räume befinden sich ein Stockwerk von der Veranstaltung entfernt. Diese sind via Fahrstuhl erreichbar.

Die Veranstaltung wird simultan in Gebärdensprache, Leichte Sprache und Schrift übersetzt. Vor Ort

befinden sich auch Verstehensassistenzen für Leichte

Sprache sowie Kommunikationsassistenzen.

Anmeldung: <https://pretix.eu/Fachtag/10-05-23/>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

12. Mai 2023 18.00 - 19.30 Uhr

Vortrag und Austausch

Gefangen in der Mutter-Rolle

KIS Pankow im Stadtteilzentrum Pankow, Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin (Café, EG)

Veranstalter: Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe (KIS)

#Regretting Motherhood – Wenn das Mutter-Sein sich ganz anders anfühlt als erwartet Du bist gefangen, dein Mutter-Sein fühlt sich falsch an und all die schönen erwarteten Gefühle bleiben aus? Stattdessen

wünschst du dir nur dein altes Leben zurück? Mit einem kurzen Impulsvortrag wollen wir in das Thema einsteigen und mit euch dann im Anschluss in den Austausch kommen. Wir berichten von unserer Arbeit und unseren eigenen Erfahrungen als ehemalige Betroffene. Im geschützten Raum habt ihr die Möglichkeit, Fragen zu stellen oder einfach nur zuzuhören. Alles kann, nichts muss! Wir freuen uns auf euch.
Referentin: Eva Lux (systemische Therapeutin, Hebamme und Gruppenleitung Selbsthilfegruppe) und Juliane Wilson (Betroffene und Ansprechpartnerin Selbsthilfegruppe „Schatten und Licht“)

Anmeldung: Anmeldung erforderlich

Tel: **030 49 98 70 910**

Mail: kis@hvd-bb.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

12. Mai 2023 09:30 – 16:30 Uhr

Fachtagung

Dialoge im Sozialen Raum

Nachbarschaftshaus Urbanstraße, Urbanstr. 21, 10961 Berlin

Veranstalter: midi in Kooperation mit der Evangelischen Hochschule Berlin und der Katholischen Hochschule für Sozialwesen Berlin

In Theologie und Sozialer Arbeit hat der Sozialraum seit vielen Jahren eine große Bedeutung, doch nur selten treten diese Disziplinen heutzutage in den Dialog. Der Fachtag „Dialoge im Sozialen Raum“ möchte deshalb die theoretischen Konzepte der jeweiligen Disziplinen zum Anlass nehmen, um diese anhand von Praxisbeispielen (wieder) zu verknüpfen. Hierfür ist das Nachbarschaftshaus Urbanstraße der Ausgangspunkt, um in Vorträgen und Exkursionen die gelebte Praxis von Religion im Sozialraum in Berlin kennenzulernen. Eine abschließende Diskussion zwischen Dozierenden und Teilnehmenden soll gemeinsame Zukünfte skizzieren.

Dozierende: Prof. Dr. Christine Funk (KHSB), Prof. Dr. Sarah Häsel-Bestmann (KHSB), Prof. Dr. Gisela Renner (ehb), Prof. Dr. Christopher Zarnow (ehb)

Moderation: Andreas Schlamm (midi) und Tobias Meier (DICO gGmbH)

Evangelische Hochschule Berlin (EHB)

Teltower Damm 118-122 | 14167 Berlin - A - Gebäude | Raum A 202

Kosten: Tagungsbeitrag: 25 €, Studierende frei

Tel: + 49 (0)30 845 82 281

Mail: renner@eh-berlin.de

Internet: www.mi-di.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

IMPRESSUM

Dieser Newsletter geht an die Mail-Adressen der Abonent*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
Fax 030 - 890 285 40
sekis@sekis-berlin.de
www.sekis.de