

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

AKTUELLES	2
Das neue Fortbildungsprogramm ist da	2
Aufaktveranstaltung Fortbildungsjahr 2024	2
Film zur jungen Selbsthilfe in Berlin	3
FÖRDERUNG	3
Antragsunterlagen für Berliner Selbsthilfegruppen 2024	3
SELBSTHILFE	3
Come Together der Jungen Selbsthilfe	3
DuGehstNichtAllein - Selbsthilfe für Betroffenen mit CED und Stoma	3
Brustkrebs – Gruppe in Neukölln in Gründung	3
Adipositas-Selbsthilfegruppe	4
Rheuma-Stammtisch	4
Stammtisch für junge Menschen mit Rheuma	4
Psoriasis Selbsthilfegruppe Berlin	4
Deutsche Huntington-Hilfe Berlin-Brandenburg e.V.	4
Polyneuropathie-Selbsthilfegruppe	5
Parkinson	5
Gruppe Post Covid Neukölln	5
Post Covid in Schöneberg	5
Long/Post Covid in Hohenschönhausen	6
Entdecke das Leben ohne Einsamkeit!	6
Schluss mit der Familie ! Kontaktabbruch mit der Familie	6
Verlassene Kinder – Kinder, deren Eltern den Kontakt zu ihnen abgebrochen haben	7
Eltern von autistischen Kindern und Jugendlichen	7
Vom Kopf in die Hand – Kreatives Café gegen Ängste & Depressionen	7
Raus aus der Depression - Wege zu mehr Leichtigkeit	7
Wege aus der Depression – Engelskreise statt Teufelskreise	8
Offener Treff für junge Menschen mit Depression	8
Trauma KPBS – Komplexe Posttraumatische Belastungsstörung	8
Männergruppe - ohne Stuhlkreis in Marzahn	8
Ungewollt Kinderlos – Gruppe von und für Männer	9
Wurzeln schlagen - Selbsthilfegruppe illegale Suchtmittel	9
Fit trotz Bewegungseinschränkungen	9
BERATUNG DER SELBSTHILFE FÜR DIE SELBSTHILFE	9
Die Sozialberatung bei SEKIS	9
FORTBILDUNG FÜR DIE SELBSTHILFE	10
Aufaktveranstaltung Fortbildungsjahr 2024	10
Ich mach mir die Welt, wie sie mir gefällt ...	10
Unabhängigkeit der Selbsthilfe	11
Selbsthilfe-Gruppen moderieren - Gespräche in gemeinsamer Verantwortung	11
Konflikte in der Gruppe - Nur Störung oder auch Bereicherung?	12
VERANSTALTUNGEN	12
09. Januar 2024 10:00 bis 12:15 Uhr	12
Apps für die Selbsthilfe	12

PROJEKTE	13
Unterstützungskampagne für das FFGZ - Solidarität jetzt	13
Web-Meeting-Plattform - Das Beratungsangebot der LV Selbsthilfe	15
PATIENTENINTERESSEN	15
Gemeinsamer Bundesausschuss verabschiedet Long-COVID-Richtlinie	15
Long-COVID Vernetzungsstelle	16
Post- und LongCOVID	16
Berufliche Wiedereingliederung von Long COVID-Betroffenen	16
Datenbanken für Corona-und Post-COVID-Selbsthilfegruppen	17
Long COVID-Treffpunkt	17
Unabhängige Patientenberatung (UPD) offiziell als Stiftung anerkannt	17
Verlässliche Informationen zum Gesundheitswissen	18
Krankschreibung per Telefon wieder möglich	18
BARRIEREN UND BEHINDERUNG	18
Tages der Menschen mit Behinderung - Deutschland muss barrierefrei werden!	18
DBR veröffentlicht Forderungspapier zur geplanten Änderung des SGB VIII	18
DIGITALISIERUNG	19
Digitale Selbsthilfe - Neues Internetangebot der NAKOS	19
Der Digitalisierung des Gesundheitswesens fehlt die Patientenperspektive	19
Gesundheitsdatennutzungsgesetzes - GDNG	20
PUBLIKATIONEN	20
Finanzierungsquellen und Transparenz von Selbsthilfeorganisationen in Österreich	20
Strategien zum Umgang mit antidemokratischen Entwicklungen	21
Vereint mit Potenzial	21
Digitaler Wandel und Zivilgesellschaft	21
IMPRESSUM	21

AKTUELLES



Das neue Fortbildungsprogramm ist da

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

Falls Sie das Programm zugeschickt bekommen möchten, schreiben Sie uns eine Mail an:

fortbildung@sekis-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

AKTUELLES

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2024

Auftaktveranstaltung Fortbildungsjahr 2024

Beziehungsfragen - Meine Erkrankung im Kontakt mit Familie, Freund*innen und Arbeit

Samstag, 27. Januar | 11 - 16 Uhr

Villa Donnersmarck | Schödestraße 9-13 | 14165 Berlin

Beziehungsfragen - Meine Erkrankung im Kontakt mit Familie, Freund*innen und Arbeit

Eine Erkrankung, die mein Leben trifft, trifft auch meine Beziehungen. Wie und wo kann ich offen darüber sprechen – und wo nicht? Bei der diesjährigen Auftakt Veranstaltung beschäftigen wir uns näher mit unseren Beziehungen. An- und Zugehörige sind „Mit-Betroffene“. Wenn jemand in der Familie eine chronische Erkrankung hat (ganz gleich ob körperlich, seelisch oder suchtkrank) hat dies auch Auswirkungen auf die nächsten Menschen, die uns umgeben. Mit der Auftakt-Veranstaltung nutzen wir die Chance, unsere Beziehungen genauer zu betrachten und darüber miteinander ins Gespräch zukommen. Der Vormittag bietet Input und Austausch in großer Runde. Der Nachmittagermöglicht es, in verschiedenen Workshops persönliche Schwerpunkte zu setzen. In der Mittagspause stellt die Villa einen Mittagssnack zum Selbstkosten-Preis in Höhe von circa 6 Euro zur Verfügung.

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de
Tel.: 030 890 285 39
Anmeldefrist: Donnerstag, 18.01.2024
Kosten: kostenfrei

» [Inhaltsverzeichnis](#)

AKTUELLES

Film zur jungen Selbsthilfe in Berlin

Im Herbst haben wir Selbsthilfe-Aktiven uns bei einem Picknick im kleinen Tiergarten ausgetauscht, sind kreativ geworden und haben für den neuen Imagefilm der JungenSelbsthilfe gedreht und fotografiert. Im November durften wir auch mit 40 Studierenden bei unserem Workshop an der Katholischen Fachhochschule filmen. ~~erreichen~~. Herzlichen Dank an alle Mitwirkenden! Betroffenen Mut machen! Junge Selbsthilfe mal auszuprobieren! Der Jungen Selbsthilfe eine echte Stimme geben! Entstigmatisierung psychischer Erkrankungen! Klischees und Vorurteile abbauen! Das wollen wir mit dem Clipperreichen. Noch ist er in Arbeit. Aber auf unserem Instagram-Account könnt ihr euch den SEKIS Berlin-Trailer schon mal anschauen, in dem auch die Junge Selbsthilfe zu sehen ist:

<https://www.instagram.com/jungeselbsthilfeberlin/>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FÖRDERUNG

Antragsunterlagen für Berliner Selbsthilfegruppen 2024

Die aktuellen Antragsunterlagen für Berliner **Selbsthilfegruppen** und **Organisationen** für das Jahr 2024 finden Sie hier:

<https://www.sekis-berlin.de/themen/foerderung/projektfoerderung-land>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Come Together der Jungen Selbsthilfe

Das Come Together findet seit September 2023 wieder statt -

Im Café Südblock in der Admiralstr.1-2, 10999 Berlin.

Du hast noch gar nichts mit Selbsthilfe zu tun? Du möchtest herausfinden, ob das etwas für dich sein könnte und Infos auserster Hand erhalten, ohne dich verpflichten zu müssen? Hier bekommst Antworten auf all deine Fragen und ein Gefühl dafür, wie es ist Teil einer Gruppe von Gleichgesinnten zu sein. Egal, ob du schon in einer Gruppe aktiv bist oder noch gar keine Erfahrungen hast - du bist herzlich willkommen. Alle zwei Monate am letzten Dienstag ab 19 Uhr. Das nächste Treffen findet am 30. Januar 2024 statt.

Anmelden: junge-selbsthilfe@sekis-berlin.de oder Tel. 030 890 285 49

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

DuGehstNichtAllein - Selbsthilfe für Betroffenen mit CED und Stoma

Betroffenen mit CED (chronisch entzündliche Darmerkrankung), Stoma oder Pouch zu unterstützen und Mut zu machen - dafür wurde 2018 die Selbsthilfegruppe DuGehstNichtAllein von Lea und Lars ins Leben gerufen. Der Austausch steht bei den Treffen in lockerer Runde im Vordergrund. Doch Lars und Lea begleiten und unterstützen auch mit Telefonaten oder Krankenhausbesuchen.

Mehr Infos findet ihr auf Instagram: <https://www.instagram.com/dugehstnichtallein/>

und ihrer Website: <https://www.leben-mit-ced.de/finden/dein-ced-netzwerk/lea-lars.html>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Brustkrebs – Gruppe in Neukölln in Gründung

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

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

Termin: Ein Termin wird mit den Interessentinnen festgelegt

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

Anmeldung: Tel 030 - 681 60 64,
Email: schellenberg@sh-stzneukoelln.de
Gebühren: 1 € - 0,50€

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Adipositas-Selbsthilfegruppe

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

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Rheuma-Stammtisch

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

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

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

Stammtisch für junge Menschen mit Rheuma

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

Kontakt: Soziale Beratung, Tel. 32 290 29 51
beratung@rheuma-liga-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Psoriasis Selbsthilfegruppe Berlin

Gruppentreffen **Dienstag, 2. Januar 2024, 19:00 Uhr.**

Unter uns-Erfahrungsaustausch/Halbjahresübersicht

Ort: 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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Deutsche Huntington-Hilfe Berlin-Brandenburg e.V.

Treffen der Selbsthilfegruppe mit Jahresplanung für 2024, anschl. Erfahrungsaustausch,
16. Januar 2024, 18.30 Uhr, Einlass ab 18:00 Uhr.

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

Kontakt: Andreas Schmidt
Telefon: 030 601 51 37
E-Mail: a.schmidt@dhh-ev.de
Internet: <https://www.dhh-ev.de/miteinander/landesverbaende/landesverband-berlin-brandenburg>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Polyneuropathie-Selbsthilfegruppe

PNP ist eine Erkrankung des Nervensystems, Symptome sind u.a.: Schwindel/Schwanken, Nervenschmerzen, Fallneigung, Taubheitsgefühle und Brennen in Händen und Füßen. Die Neuköllner Gruppe sucht noch weitere Betroffene für den gegenseitigen Austausch über Hilfemöglichkeiten, Umgang mit der Erkrankung und ggf. gemeinsame Unternehmungen.

Datum: 2. + 4. Donnerstag im Monat

Uhrzeit: 14.00 – 15.30 Uhr

Ort: Selbsthilfzentrum Neukölln-Süd Lipschitzallee 80, 12353 Berlin

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

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

Gebühren: Gerne Gruppenspende

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Parkinson

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

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

Uhrzeit: 11:00 bis 13:00 Uhr

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

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

Kosten: 1,50 € pro Termin

Anmeldung: erforderlich

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Gruppe Post COVID Neukölln

Erfahrungsaustausch für Betroffene

Weitere Teilnehmer und Teilnehmerinnen für die Gründung der Selbsthilfegruppe gesucht.

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

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

Anmeldung: Selbsthilfzentrum Neukölln-Nord Tel 030 - 681 60 64, E-Mail schellenberg@sh-stzneukoelln.de

Gebühren: 1€ pro Person pro Treffen Spende

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Gruppengründung

Post COVID in Schöneberg

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

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

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

Anmeldung: postcovid.selbsthilfe.berlinsued@gmail.com

oder Selbsthilfetreffpunkt Nachbarschaftsheim Schöneberg e. V

Holsteinische Straße 30 * 12161 Berlin

Fon (030) 85 99 51 -330

selbsthilfe@nbhs.de

<http://www.nbhs.de>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Long/Post COVID in Hohenschönhausen

Die Selbsthilfekontaktstelle Lichtenberg Horizont Hohenschönhausen

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

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

Wo: online

Angebot: der Selbsthilfekontaktstelle Lichtenberg Kiezspinne

Wann: Neugründung! Termin wird noch bekannt gegeben.

Kontakt: info@selbsthilfe-lichtenberg.de

www.selbsthilfe-lichtenberg.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Gruppe in Gründung

Entdecke das Leben ohne Einsamkeit!

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

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

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

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

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

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

Du verdienst ein Leben ohne Einsamkeit!

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Onlinegruppe

Schluss mit der Familie ! Kontaktabbruch mit der Familie

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

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

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

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

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

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

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

Melde dich gerne unter folgender Email Adresse: nofamilySHG@web.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Gruppe in Gründung

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

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

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

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

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

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

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

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Gruppe in Gründung

Eltern von autistischen Kindern und Jugendlichen

Termin: 2. und 4. Freitag im Monat, 17:00 - 19:00 Uhr

Anmeldung per E-Mail an autismus-selbsthilfegruppe-pankow@web.de oder 030 49 98 70 910

Die Diagnose Autismus-Spektrum-Störung betrifft aktuell ca. 0,6 - 1 % der in Deutschland lebenden Menschen.

Zu den Diagnosekriterien gehören: Defizite in der Fähigkeit, wechselseitige soziale Interaktionen und soziale Kommunikation zu initiieren und aufrechtzuerhalten, sowie eingeschränkte, sich wiederholende und unreflexible Verhaltensmuster, Interessen und Aktivitäten.

Unsere Autismus-Selbsthilfegruppe richtet sich an die Eltern autistischer Kinder und Jugendliche mit der Autismus-Spektrum-Störung. Gemeinsam wollen wir Themen wie Planung der Alltagsstruktur, Unterstützungsmethoden im Umgang, Austausch über Prozesse der Entwicklung und persönliche Erfahrungen im Leben eines Elternteils von Kindern mit der Autismus-Spektrum-Störung behandeln.

Die Herausforderungen im alltäglichen Leben, denen sich Eltern von autistischen Kindern oftmals stellen müssen, werden in unserer Gruppe miteinander besprochen und im Austausch Lösungsansätze gesucht.

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Vom Kopf in die Hand – Kreatives Café gegen Ängste & Depressionen

Menschen, die unter Depressionen leiden, sind oft in ihrem Kopf und den Gedanken gefangen, die sogenannte Gedankenspirale. Nur selten schaffen es Betroffene, dieser Spirale zu entkommen.

Doch es gibt einige kreative Methoden, die dabei helfen können, kurzzeitige Entspannung zu erreichen und den Fokus auf positive Gedanken zu lenken.

Deshalb bieten wir einen kreativen Raum für Menschen mit Ängsten und Depressionen, in dem sie einander begegnen, sich austauschen und ihren Fokus auf den kreativen Schaffensprozess lenken können.

Wann: Mittwoch, 10.01.24, 11:00 – 13:00 Uhr

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

Bitte anmelden über 030 49 98 70 910 oder kis@hvd-bb.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Raus aus der Depression - Wege zu mehr Leichtigkeit

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

Anmeldung per E-Mail an kis@hvd-bb.de oder telefonisch unter 030 499 870 910

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

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

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Wege aus der Depression – Engelskreise statt Teufelskreise

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

Anmeldung per E-Mail an kis@hvd-bb.de oder telefonisch unter 030 499 870 910

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

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Offener Treff für junge Menschen mit Depression

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

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

Ort Perlebergerstr. 44, 10559 Berlin

Telefon 030 - 3 94 63 64

Mail kontakt@stadtrand-berlin.de

Einfach ohne Anmeldung vorbeikommen - wir freuen uns!

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Trauma KPBS – Komplexe Posttraumatische Belastungsstörung

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

Anmeldung per E-Mail an kpbs.kis@gmail.com

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

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Männergruppe - ohne Stuhlkreis in Marzahn

Männer gehen seltener zum Arzt, Männer weinen heimlich, Männer sprechen nicht über Gefühle.....und das tatsächlich weit weniger gern von Angesicht zu Angesicht als Schulter an Schulter beim Werkeln oder Klönen. Aber viele Männer sind sehr wohl an ihrer Gesundheit interessiert. Wenn auch Du Dich als Mann aktiv mit anderen austauschen möchtest bist Du herzlich eingeladen, in unsere Runde zukommen. Im Vordergrund soll die Gemeinschaft stehen und nicht die Gespräche über Krankheiten wie in der klassischen Selbsthilfe. Wohin uns unser Weg führt, ist noch nicht festgelegt, also bringt Eure Ideen gerne mit. Ein Termin und Treffpunkt für ein regelmäßiges Treffen werden wir gemeinsam festlegen.

Bring Dich ein – sei nicht allein! Wir können alles - außer Stuhlkreis!

Anmeldungen an die **Selbsthilfekontaktstelle Marzahn-Hellersdorf**

persönlich vor Ort in **Alt-Marzahn** 59A, 12685 Berlin,

telefonisch unter **+49 30 54 25 103** oder per E-Mail an selbsthilfe@wuhletal.de

SELBSTHILFE

Gruppengründung in Zehlendorf

Ungewollt Kinderlos – Gruppe von und für Männer

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

Termin: 2. und 4. Donnerstag im Monat, 20-21:30 Uhr
Ort: Stadtteilzentrum Villa Mittelhof, Königstr. 42-43, 14163 Berlin
Anmeldung: selbsthilfe@mittelhof.org oder Tel. (030) 801975-14

» Inhaltsverzeichnis

SELBSTHILFE

Wurzeln schlagen - Selbsthilfegruppe illegale Suchtmittel

Suchtdruck? Innere Unruhe? Das Gefühl etwas neben sich zu stehen? Der Wunsch nach seelischem Frieden? In unserer Selbsthilfegruppe wollen wir im geschützten Rahmen miteinander in die Verbindung und in den gemeinsamen Austausch gehen. Mit Hilfe von einfachen Meditationstechniken und Körperübungen wollen wir unsere Selbstheilungskräfte aktivieren. Uns gemeinsam einen „Werkzeugkoffer“ erarbeiten, der uns hilft in herausfordernden Situationen bei uns zu bleiben und unsere Wurzeln zu stärken. Teilnahme-Voraussetzungen sind Punktabstinenz und der feste Wunsch, die eigene Lebenssituation aktiv zu verbessern. Interesse geweckt? Dann melde dich gerne in der Kontaktstelle (bis 50 Jahre).

Eigeninitiative - Selbsthilfekontaktstelle in Treptow-Köpenick

Genossenschaftsstraße 70, 12489 Berlin |

Tel 030-631 09 85 |

eigeninitiative@ajb-berlin.de

www.eigeninitiative-berlin.de

» Inhaltsverzeichnis

SELBSTHILFE

Fit trotz Bewegungseinschränkungen

Termin: 2. und 4. Montag im Monat, 14:00 - 15:30 Uhr

Anmeldung per E-Mail an bewegungseinschraenkung@gmx.de oder 030 49 98 70 910

Wie können wir geistig und körperlich fit bleiben, obwohl wir in der Bewegungsfreiheit eingeschränkt sind?

Das kann nach einer OP oder mit künstlichem Hüftgelenk sein oder weil wir psychische Ängste haben.

Darüber wollen wir ins Gespräch kommen und probieren gemeinsam kleine Übungen aus.

Der Zugang zum Gruppenraum ist barrierefrei.

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

» Inhaltsverzeichnis

BERATUNG DER SELBSTHILFE FÜR DIE SELBSTHILFE

Die Sozialberatung bei SEKIS

telefonisch, digital und nach Anmeldung auch vor Ort

Anmeldung erforderlich

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle SEKIS in Charlottenburg bietet einmal wöchentlich eine Sozialberatung an.

Diese erfolgt durch eine ausgebildete Fachkraft mit langjähriger Erfahrung. Die Beratung steht Mitgliedern von Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeorganisationen kostenlos zu Verfügung.

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

Bitte vereinbaren Sie vorab einen Termin!

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

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

» Inhaltsverzeichnis

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

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

Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Tel: 030 890 285 39

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Auftaktveranstaltung Fortbildungsjahr 2024

Beziehungsfragen - Meine Erkrankung im Kontakt mit Familie, Freund*innen und Arbeit

Samstag, 27. Januar | 11 - 16 Uhr

Villa Donnersmarck | Schädestraße 9-13 | 14165 Berlin

Beziehungsfragen - Meine Erkrankung im Kontakt mit Familie, Freund*innen und Arbeit

Eine Erkrankung, die mein Leben trifft, trifft auch meine Beziehungen. Wie und wo kann ich offen darüber sprechen – und wo nicht? Bei der diesjährigen Auftakt Veranstaltung beschäftigen wir uns näher mit unseren Beziehungen. An- und Zugehörige sind „Mit-Betroffene“. Wenn jemand in der Familie eine chronische Erkrankung hat (ganz gleich ob körperlich, seelisch oder suchtkrank) hat dies auch Auswirkungen auf die nächsten Menschen, die uns umgeben. Mit der Auftakt-Veranstaltung nutzen wir die Chance, unsere Beziehungen genauer zu betrachten und darüber miteinander ins Gespräch zu kommen.

Der Vormittag bietet Input und Austausch in großer Runde. Der Nachmittagermöglicht es, in verschiedenen Workshops persönliche Schwerpunkte zu setzen. In der Mittagspause stellt die Villa einen Mittagssnack zum Selbstkosten-Preis in Höhe von circa 6 Euro zur Verfügung.

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Tel.: 030 890 285 39

Anmeldefrist: **Donnerstag, 18.01.2024**

Kosten: **kostenfrei**

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Ich mach mir die Welt, wie sie mir gefällt ...

Regeln & Strukturen in Selbsthilfe-Gruppen

Montag, 19. Februar 2024 | 18 – 21 Uhr

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

Wer redet wann und wie viel? 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.

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Tel.: 030 890 285 39

Kosten: 5 € (Zahlung vor Ort) | kostenfrei mit Berechtigungsnachweis

Leitung: Birgit Sowade | Jens E. Geißler (Arbeitskreis Fortbildung)

Anmeldefrist: 09.02.2024

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR DIE SELBSTHILFE

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2024

Unabhängigkeit der Selbsthilfe

Wahrung von Selbstbestimmung & Interessenkonflikten

Dienstag, 27. Februar 2024 | 16 – 18 Uhr

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

Selbsthilfe-Arbeit lebt hauptsächlich vom Engagement der Aktiven, die das Bedürfnis und Interesse Betroffener in den Mittelpunkt stellen. Um allerdings die vielfältigen Aufgaben zu bestreiten, suchen Gruppen manchmal zusätzliche Unterstützung in Form von Geldmitteln oder in der Zusammenarbeit mit anderen „Playern“. Gesetzliche Krankenkassen, Stiftungen, Ärzt*innen, Spender*innen etc. bieten ihre Hilfe an, aber eben auch Wirtschaftsunternehmen – in der Regel Arznei- oder Hilfsmittelherstellende – stehen der Selbsthilfe mit finanziellen Zuwendungen und Expertise zur Seite.

Im Rahmen dieser Fortbildung wollen wir lernen, welche Gefahren Kooperationen mit Wirtschaftsunternehmen in sich bergen und wo Interessen-Konflikte entstehen können. Im Erfahrungsaustausch wollen wir gemeinsam ausloten, wie Selbsthilfe-Gruppen unabhängig und selbstbestimmt bleiben.

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Tel.: 030 890 285 39

Kosten: kostenfrei

Leitung: David Brinkmann (NAKOS)

Anmeldefrist: 19.02.2024

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR DIE SELBSTHILFE

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2024

Selbsthilfe-Gruppen moderieren - Gespräche in gemeinsamer Verantwortung

Mittwoch, 28. Februar und Mittwoch, 6. März 2024 | 18 – 21 Uhr

digital (Zoom)

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

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

- Rolle der Moderation
- Aufgaben der Moderation
- Methoden in der Moderation

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

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Tel.: 030 890 285 39

Kosten: 10 € (nach Zahlungsaufforderung per Überweisung) |
kostenfrei mit Berechtigungsnachweis

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

Anmeldefrist: 20.02.2024

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR DIE SELBSTHILFE

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2024

Konflikte in der Gruppe - Nur Störung oder auch Bereicherung?

Mittwoch, 28. Februar 2024 | 18 – 21 Uhr
digital (Zoom)

Konflikte können in jeder Gruppe entstehen – bei gelungener Konflikt-Lösung fühlt sich die Gruppe jedoch nicht nur erleichtert, sondern auch bereichert und kann daran wachsen. Schließlich leben viele Gruppen von der Unterschiedlichkeit ihrer Mitstreiter*innen und diese gilt es zu bewahren. In dieser Fortbildung werden wir uns damit beschäftigen, wie Konflikte entstehen und welche Konflikte häufig auftreten. Gemeinsam werden wir nach Lösungsmöglichkeiten suchen. Folgende Frage-Stellungen werden uns beschäftigen:

Was tue ich, wenn ich selbst in einen Konflikt involviert bin?

Was passiert, wenn Konflikte eskalieren?

Wer oder was kann helfen, einen Konflikt zu begleiten bzw. aufzulösen?

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Tel.: 030 890 285 39

Kosten: 5 € (nach Zahlungsaufforderung per Überweisung) |
kostenfrei mit Berechtigungsnachweis

Leitung: Anke Polkowski | Götz Liefert (Arbeitskreis Fortbildung)

Anmeldefrist: 20.02.2024

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

Die Veranstaltungsankündigungen finden Sie auch online

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

VERANSTALTUNGEN

09. Januar 2024 **10:00 bis 12:15 Uhr**

Online-Infoveranstaltung via Zoom

Apps für die Selbsthilfe

Eine Infoveranstaltung zur Teilnahme am Modellprojekt zur Entwicklung von barrierefreien Apps in der Selbsthilfe des Paritätischen Gesamtverbands

<https://www.lv-selbsthilfe-berlin.de/events/apps-fuer-die-selbsthilfe-jetzt-anmelden-online-infoveranstaltung>

Im Rahmen des Projekts haben Paritätische Selbsthilfeorganisationen und Selbsthilfekontaktstellen die Möglichkeit, eine auf Ihre Bedarfe und das Corporate Design angepasste App zu entwickeln – die Entwicklungskosten werden übernommen. In der Online-Infoveranstaltung stellen wir Ihnen gemeinsam

mit unserem Technologiepartner vmapit das Modellprojekt sowie die Teilnahmebedingungen vor und zeigen Ihnen anhand von Beispielen mögliche Funktionen für Ihre App.

Das kürzlich gestartete und von der Aktion Mensch Stiftung geförderte Projekt des Paritätischen Gesamtverbands möchte Selbsthilfeorganisationen und Selbsthilfekontaktstellen darin unterstützen, sich zukunftsfester aufzustellen, und die Digitalisierung in der Selbsthilfe mithilfe von datenschutzkonformen Apps stärken. Die Apps sollen die Kommunikation der Selbsthilfeaktiven sowie Prozesse der Selbsthilfeorganisationen oder -kontaktstellen vereinfachen, neue Zugänge zu den Selbsthilfeangeboten schaffen sowie die digitale Teilhabe von Menschen mit Behinderungen und chronischen Erkrankungen stärken.

Alle Selbsthilfeorganisationen und Selbsthilfekontaktstellen, die Mitglied des Paritätischen Gesamtverbands oder eines Paritätischen Landesverbands oder einer angeschlossenen Untergliederung sind und eine*n Hutträger*in für die App bereitstellen, können am Projekt teilnehmen. Sie möchten eine dieser Organisationen sein? Dann melden Sie sich für unsere erste Online-Infoveranstaltung zum Projekt an und informieren Sie sich über die Rahmenbedingungen. In der Veranstaltung stellen wir Ihnen das Modellprojekt und die Teilnahmevoraussetzungen vor und Sie bekommen einen Einblick in verschiedene Möglichkeiten zur Gestaltung Ihrer App. Außerdem wird Ihnen unser Technologiepartner vmapit zeigen, welches System hinter den Apps steckt und wie Sie Ihre Inhalte im Content-Management-System einpflegen können. Ferner haben Sie die Möglichkeit, Fragen an uns zu stellen.

[Zur Anmeldung](#)

Kontakt Leona Lüdeking

Digitale Teilhabe stärken: Modellprojekt für barrierefreie Apps in der Selbsthilfe

Tel 030 24636-336 sh-app@paritaet.org

[Projekt-Website](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PROJEKTE

Unterstützungskampagne für das FFGZ - Solidarität jetzt

Liebe Freund*innen und Nutzer*innen des FFGZs, liebe Kolleg*innen und Weggefähr*innen, uns ist leider momentan gar nicht so festlich zu Mute, denn die Zukunft des FFGZs ist aktuell bedroht.

Die Zeiten sind, wie Sie wissen, auf vielen Ebenen krisenhaft und das ging am FFGZ nicht spurlos vorbei.

Diejenigen von Ihnen, die das FFGZ schon lange kennen wissen auch: wir lassen uns nicht so leicht unterkriegen. Wir haben viele Höhen und Tiefen erfahren und so manche Krise überlebt.

Seit 50 Jahren setzt sich das FFGZ für die Belange von hilfesuchenden Menschen ein, die Unterstützung und Orientierung im Gesundheitssystem benötigen.

Seit all der Zeit gehen wir auf die Straße und setzen uns mit politischen Akteur*innen auseinander, um den Blick auf Gesundheit feministisch zu schärfen. Wir sind ein Schutzraum für Frauen in schwierigen Lebenssituationen, z.B.

bei Langzeitfolgen nach sexualisierter Gewalt oder Erwerbslosigkeit und für geflüchtete Frauen.

Wir stärken Frauen in ihrer Kompetenz für ihre eigene körperliche und seelische Gesundheit.

Bei gynäkologischen und/oder systemischen Erkrankungen wie Endometriose, Myomen, Zyklusbeschwerden, Zellveränderungen am Gebärmutterhals, Vaginalinfektionen, Schilddrüsenbeschwerden oder bei Fragen zu den Wechseljahren fühlen sich viele Frauen allein gelassen und ratlos.

Mit Beratungen, Vorträgen und Veröffentlichungen ermöglichen wir Frauen, informierte Entscheidungen bezüglich ihrer Gesundheit zu treffen. Unnötige Medikationen und Eingriffe können oft vermieden werden.

Wir eröffnen ganzheitliche Handlungsmöglichkeiten und vermitteln Hilfe zur Selbsthilfe.

NÄCHSTES JAHR WIRD DAS FFGZ 50 JAHRE ALT! EIGENTLICH EIN GRUND ZU FEIERN.

Dennoch müssen wir aktuell folgenden Herausforderungen bewältigen:

Zu geringe Finanzierung durch den Berliner Senat

Wie viele Berliner Projekte wird auch das FFGZ durch den Senat teilfinanziert.

Leider ist diese nicht ausreichend und was in Zukunft bei steigenden Kosten möglich sein wird, ist völlig ungewiss. Publikation von unabhängigen Gesundheitsinformationen Aufgrund der prekären finanziellen Lage war es für viele clio – Leser*innen nicht möglich, die Abonnements aufrecht zu erhalten.

Kündigungen der clio – Abos und ein Einbruch des Vertriebs von Printmedien wie der clio – Zeitschrift und unserer Broschüren sind die spürbare Folge. Gleichzeitig gibt es ein Anstieg der Herstellungskosten.

Diese Informationsquellen sind für eine aufgeklärte Frauengesundheit unverzichtbar und dürfen nicht verloren gehen.

Mieterhöhung und Berliner Wohnungsmarkt

Die schwierige Lage sozialer Projekte auf dem Wohnungsmarkt macht sich gerade jetzt stark bemerkbar. Auch wir müssen eine enorme Miterhöhung auffangen. Während sich die politische Lage zuspitzt und sich die gesundheitliche Situation von vielen Frauen, queeren Menschen und weiteren marginalisierten Gruppen in den letzten Jahren drastisch verschlechtert, kämpfen wir um das Weiterleben des FFGZS. Dabei benötigen wir eigentlich all unsere Kraft um den aktuellen Zuständen etwas entgegen zu setzen.

Was können Sie machen?

Spenden Sie!

Bank für Sozialwirtschaft: IBAN DE271002 0500 0003 3614 00

Für Ihre Spende (Link: <https://www.ffgz.de/ueber-uns/spenden>) stellen wir Ihnen gerne eine Spendenbescheinigung aus.

Unterstützen Sie unsere Publikationen (Link: <https://www.ffgz.de/bestellen/auf-einen-blick>), wie die clío – Zeitschrift und unsere Broschüren!

Schließen Sie ein ABO (Link: <https://www.ffgz.de/bestellen/bestellformular>) ab, verschenken Sie ABOs.

Ein tolles Weihnachtsgeschenk! Empfehlen Sie uns weiter!

Geben Sie unsere Flyer an Freund*innen und Bekannte, hinterlegen Sie diese in der ärztlichen Praxis, Bibliothek oder Yogastudio ihres Vertrauens, betreiben Sie Mund zu Mund Propaganda oder teilen Sie unsere Inhalte auf sozialen Medien

Und zu guter Letzt: Nutzen Sie unsere Angebote! (Link: <https://www.ffgz.de/angebote>)

Kommen zu unseren Veranstaltungen oder schreiben Sie uns, wenn Sie Fragen zu unserem Angebot haben. Feministische Solidarität und Zusammenhalt ist das, was wir alle in diesen Zeiten brauchen.

Wir danken allen, die uns helfen, diese Arbeit fortsetzen zu können und wünschen viel Kraft für diese herausfordernde Zeit und ein gutes neues Jahr, Ihr FFGZ

Hier können Sie den Newsletter abmelden (Link: <https://www.ffgz.de/newsletter/>)!

Feministisches FrauenGesundheitsZentrum e.V.

Bamberger Str. 51 | 10777 Berlin-Schöneberg

Tel.: 030 / 213 95 97 | Fax: 030 / 214 19 27 | www.ffgz.de | email: info@ffgz.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PROJEKTE

Silbernetz-Telefongespräche für Ältere mit Einsamkeitsgefühlen

„einfach mal reden“ für Menschen ab 60 Jahren aus ganz Deutschland

Täglich von 8-22 Uhr finden Senior*innen unter 0800 4 70 80 90 ein offenes Ohr zum reden.

Silbernetz sucht Ehrenamtliche

Rund 25 Hauptamtliche nehmen beim Feiertagstelefon den Hörer ab, dabei werden sie von fast 40 Ehrenamtlichen unterstützt. Insgesamt sind bei Silbernetz rund 300 Ehrenamtliche aktiv, davon rund 230 in Silbernetz-Freundschaften (wöchentliche Anrufe derselben Ehrenamtlichen bei einem älteren Menschen). Da der Bedarf weiter steigt, sucht Silbernetz noch Freiwillige aus ganz Deutschland. Ab einer Stunde verfügbarer Zeit pro Woche ist per Telefon ein sinnstiftendes Ehrenamt zur Unterstützung älterer Menschen mit Einsamkeitsgefühlen möglich. Die Ehrenamtlichen werden in einer Online-Schulungen auf die Aufgabe vorbereitet und mit Supervisionen begleitet. Mehr Informationen zur Mitarbeit auf unserer [Website](#) oder per E-Mail unter: mitmachen@silbernetz.de

Silbernetz bietet ein dreistufiges Angebot für Menschen ab 60 Jahren mit Einsamkeitsgefühlen. Anonym, vertraulich und kostenfrei.

Silbernetz-Freund*innen: Für regelmäßige persönliche Telefongespräche werden interessierte Senior*innen mit Ehrenamtlichen vernetzt, die dann einmal pro Woche für ein persönliches Gespräch anrufen.

Silberinfo: Silbernetz gibt deutschlandweit Informationen zu Basisangeboten der Altenhilfe in Ländern und Kommunen an die Anrufenden am Silbertelefon.

Kontakt: Amira Mahdi - Öffentlichkeitsarbeit Silbernetz e. V.

Wollankstr. 97 - 13359 Berlin

Tel 030 5445330-20 - a.mahdi@silbernetz.de - www.silbernetz.de

Silbernetz wird gefördert vom Land Berlin und fünf Jobcentern und durch Stiftungen, Unternehmen und Spender*innen unterstützt. Spendenkonto Silbernetz e.V.: IBAN DE20 4306 0967 1218 6586 00.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Web-Meeting-Plattform - Das Beratungsangebot der LV Selbsthilfe

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

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

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

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PATIENTENINTERESSEN

Presseerklärung der Patientenvertretung

Gemeinsamer Bundesausschuss verabschiedet Long-COVID-Richtlinie

Patientenvertretung hofft auf Verbesserung der Versorgung für alle postinfektiösen Erkrankungen

Der Gemeinsame Bundesausschuss (G-BA) hat am 21. Dezember 2023 die Erstfassung der Long-COVID-Richtlinie beschlossen. Mit dieser soll die ärztliche Versorgung der Betroffenen verbessert werden. Die Patientenvertretung begrüßt, dass neben Patientinnen und Patienten mit Long- und Post-COVID auch weitere Betroffene mit postinfektiösen Erkrankungen sowie ME/CFS von der Richtlinie profitieren können.

Hintergrund für die neue Long-Covid-Richtlinie ist der gesetzliche Auftrag an den G-BA, bis zum Jahresende Regelungen für eine berufsgruppenübergreifende, koordinierte und strukturierte Versorgung für Versicherte mit Verdacht auf Long-COVID und vergleichbaren Erkrankungen zu treffen.

Die Patientenvertretung begrüßt, dass mit dieser Richtlinie nun erstmalig und fristgerecht die so dringend erforderliche ärztliche Versorgung sowohl für Betroffene mit Verdacht als auch mit einer festgestellten Long-/Post-COVID-Erkrankung geregelt wird. Zudem hat die Patientenvertretung in den Beratungen darauf hingewirkt, dass die Richtlinie einen umfassenden Blickwinkel auf postinfektiöse Erkrankungen einnimmt und sich daher mit Nachdruck dafür eingesetzt, dass auch die große Gruppe von Betroffenen mit einer Myalgischen Enzephalomyelitis /einem Chronic Fatigue Syndrom (ME/CFS) sowie jene, die an Long-COVID-ähnlichen Symptomen wie beispielsweise nach einer Impfung zur Prophylaxe einer COVID-19-Erkrankung (PostVac) leiden, eingeschlossen sind. Dass die Richtlinie ausdrücklich nicht nur Erwachsene, sondern gleichzeitig auch Kinder und Jugendliche mit den beschriebenen Symptomen einbezieht, war ebenfalls ein wichtiges Anliegen der Patientenvertretung.

Um zukünftig Betroffenen hoffentlich eine Ärzte-Odyssee durch das Gesundheitssystem zu ersparen, wurden in der Richtlinie konkrete Versorgungspfade beschrieben. Dies beinhaltet an zentraler Stelle z.B. beim Haus- oder Kinderarzt eine ausführliche Abklärung des Verdachts auf das Vorliegen einer Erkrankung nach dieser Richtlinie durch die systematische Erfassung und Bewertung des Gesundheitszustandes. Hierzu gehört auch die Abklärung einer ME/CFS bei Hinweisen auf eine Belastungsintoleranz, Fatigue bzw. post-exertionellen Malaise (PEM). In Abhängigkeit von Art, Schwere und Komplexität der Erkrankung wird auf dieser Basis eine gestufte Versorgung der Betroffenen in den drei Ebenen hausärztliche, fachärztliche und spezialisierte ambulante Versorgung durchgeführt.

Als weitere wesentliche Elemente der Versorgung konnte die Patientenvertretung die Behandlungscoordination sowie die Formulierung eines Behandlungsplans einbringen. „Es ist wichtig, dass die Patienten, welche zum Teil schwerstbetroffen sind, individuell Unterstützung erfahren und sich auf ihre koordinierende Ärztin oder ihren koordinierenden Arzt verlassen können. Dies beinhaltet neben der Übernahme der Rolle einer zentralen Ansprechperson insbesondere auch die Steuerung der Behandlung in medizinischen Fragen zu Diagnostik- und Therapieoptionen.“, so Frau Dr. Claudia Ebel vom Fatigatio e.V. Nicht durchsetzen hingegen konnte sich die Patientenvertretung mit Ihrem Anliegen für eine Richtlinien-Evaluation nach spätestens fünf Jahren. Zudem hatte sie auf Grundlage der derzeitigen Leitlinienempfehlungen weitergehende Vorgaben zur Nutzung von etablierten Kriterien bei der ärztlichen Diagnostik gefordert. Davon hätten nach Ansicht der Patientenvertretung nicht nur die Betroffenen profitiert, sondern dies hätte auch eine hilfreiche Unterstützung für behandelnde Ärztinnen und Ärzte sein können.

Ansprechpartner: Karin Stötzner, Sprecherin der Patientenvertretung im Unterausschuss
adhoc PostCovid, E-Mail: karin.stoetzner@gmx.de

Die Patientenvertretung im G-BA besteht aus Vertreterinnen und Vertretern der vier maßgeblichen Patientenorganisationen entsprechend der Patientenbeteiligungsverordnung:

- Deutscher Behindertenrat,
- Bundesarbeitsgemeinschaft PatientInnenstellen und -initiativen,
- Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V.
- Verbraucherzentrale Bundesverband e.V.

Die Patientenvertretung im G-BA kann mitberaten und Anträge stellen, hat aber kein Stimmrecht.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PATIENTENINTERESSEN

Long-COVID Vernetzungsstelle

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

Ein Projekt zum Thema Long COVID-Plattform der BAG SELBSTHILFE

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

Mariendorfer Damm 159 - 12107 Berlin

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

Fax: +49-(0)211-3100666

roland.rischer@bag-selbsthilfe.de

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PATIENTENINTERESSEN

Post- und LongCOVID

Informationen zu den gesundheitlichen Langzeitfolgen von COVID-19 finden Sie auf den folgenden Webseiten:

[Bundesgesundheitsministerium](#)

[Robert Koch Institut](#)

[Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung](#)

[Deutsche Gesellschaft für ME/CFS](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PATIENTENINTERESSEN

Berufliche Wiedereingliederung von Long COVID-Betroffenen

Eine neue Ausgabe der Reihe REHADAT-Wissen informiert über Long COVID und die Möglichkeiten der Arbeitsgestaltung. Die Online-Broschüre mit dem Titel „Von wegen nur ein Schnupfen! Wie sich die berufliche Teilhabe von Menschen mit Long COVID gestalten lässt“ ist insbesondere interessant für eine Rückkehr in den Beruf nach einer Arbeitsunfähigkeit durch Long COVID.

Um dauerhaft wieder arbeiten zu können, benötigen Betroffene oftmals Unterstützung. Hier setzt der neue Online-Leitfaden an: Er enthält Anregungen und praktische Tipps zur Beschäftigung von Menschen mit Long COVID. Neben einem Überblick über das Krankheitsbild wird ausführlich zur beruflichen Wiedereingliederung und zur Arbeitsgestaltung informiert, wie beispielsweise zu organisatorischen Anpassungen für Beschäftigte. Mit Interviews und Statements von Betroffenen sowie Expert:innen aus der Long COVID-Versorgung werden Einblicke in den Arbeitsalltag mit Long COVID gegeben.

Besonders relevant für Arbeitgebende ist der „Fahrplan für die Praxis“: Eine Checkliste soll Unternehmen unterstützen, die passenden Maßnahmen zur Arbeitsgestaltung zu ermitteln. Ziel ist es, eine gemeinsame Lösung zu finden, die sowohl die Bedürfnisse der Beschäftigten mit Long COVID als auch die wirtschaftlichen Belange des Unternehmens berücksichtigt. Interessant ist auch ein Überblick über die verschiedenen Förderleistungen, seien es finanzielle Hilfen und Zuschüsse oder Beratungsleistungen beziehungsweise Bildungs- und Unterstützungsmaßnahmen.

Zum Online-Leitfaden: <https://www.rehadat-wissen.de/ausgaben/12-long-covid>

Hinweis: Die Veröffentlichung wurde mit Unterstützung von Long COVID Deutschland und der Bundesarbeitsgemeinschaft der Integrationsämter und Hauptfürsorgestellen (BIH) erstellt.

Über REHADAT: REHADAT ist das zentrale, unabhängige Informationsangebot zur beruflichen Teilhabe von Menschen mit Behinderungen. Die Informationen richten sich an Betroffene und alle, die sich für ihre berufliche Teilhabe einsetzen. Alle Angebote sind barrierefrei und kostenlos zugänglich. REHADAT ist ein Projekt des Instituts der deutschen Wirtschaft Köln e. V., gefördert vom Bundesministerium für Arbeit und Soziales (BMAS) aus dem Ausgleichsfonds.

Weiterführende Informationen: <https://www.rehadat-wissen.de/>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PATIENTENINTERESSEN

Datenbanken für Corona- und Post-COVID-Selbsthilfegruppen

Die **Vernetzungsstelle Long-COVID** hat eine Liste von mehr als 240 Selbsthilfegruppen zum Thema bereitgestellt:

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

Die NAKOS-Datenbank für Corona-Selbsthilfegruppen - stellt ebenfalls ca. 220 Angebote zu Long Covid und weiteren Folgen der Pandemie zur Verfügung.

Zahlreiche Menschen sind nach wie vor von Langzeitfolgen der Pandemie – wie Long Covid oder psychosozialen Auswirkungen – betroffen.

So erfahren Betroffene, ob es in ihrer Nähe Unterstützungsangebote gibt.

Zum Artikel: <https://www.nakos.de/aktuelles/nachrichten/key@9658>

Zur Datenbank: <https://www.nakos.de/adressen/corona-selbsthilfegruppen/>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PATIENTENINTERESSEN

Long COVID-Treffpunkt

Der Online-Treffpunkt ist ein gemeinnütziges Projekt und bietet Ihnen die Möglichkeit, in den Austausch mit anderen Long COVID-Interessierten zu treten. Hier können Sie hilfreiche Kontakte zu anderen Menschen knüpfen – z.B. zu Long COVID-Betroffenen, Selbsthilfe-Aktiven, Ärzt:innen, Wissenschaftler:innen und vielen mehr. Seien Sie dabei!

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PATIENTENINTERESSEN

Unabhängige Patientenberatung (UPD) offiziell als Stiftung anerkannt

Die Unabhängigen Patientenberatung (UPD) ist seit Ende Dezember 2023 offiziell als Stiftung anerkannt und von der zuständigen Senatsverwaltung für Justiz von Berlin als „rechtsfähig“ ernannt worden.

Die Patientenvertretung begrüßt grundsätzlich die offizielle Anerkennung der Stiftung Unabhängige

Patientenberatung Deutschland (UPD) durch die Stiftungsbehörde. Vielfach wurde in den letzten Jahren

eine grundlegende Reform der UPD in der Politik und Öffentlichkeit gefordert. Im Zentrum der

Diskussionen standen insbesondere die Neutralität der UPD, ihre Unabhängigkeit von wirtschaftlichen und sonstigen Interessen Dritter sowie die Kontinuität ihres Informations- und Beratungsangebots.

Mit der Anerkennung durch die Stiftungsbehörde ist ein wichtiger Meilenstein geschafft. Die

Patientenorganisationen haben im Interesse der Patientinnen und Patienten auf einen Neustart der UPD

intensiv hingewirkt und den Gründungsprozess eng begleitet. Sieben Patientenorganisationen haben eine starke Stimme als Mitglieder im neuen Stiftungsrat der UPD.

Die Anerkennung der Stiftung ist jedoch nur der erste Schritt auf dem Weg zu einer dauerhaften Unabhängigen Patientenberatung in Deutschland. Jetzt muss die neue UPD schnellstmöglich ihre

Beratungs- und Informationstätigkeit aufnehmen. Die Patientenorganisationen haben Konzeptvorschläge

auf den Tisch gelegt, die nun im Stiftungsrat diskutiert werden. Bis allerdings die Beratung der im Dezember eingestellten Beratung der "alten" UPD wieder aufgenommen werden kann, wird es vermutlich noch einige Wochen dauern.

Bis dahin kann das Bürgertelefon der Bundesregierung über den Patientenbeauftragten angefragt werden:

<https://patientenbeauftragter.de/2023/12/20/zur-aktuellen-erreichbarkeit-der-unabhaengigen-patientenberatung-upd/>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Verlässliche Informationen zum Gesundheitswissen

Gute und verlässliche Gesundheitsinformationen zu finden, ist nicht einfach.

Das Deutsche Netzwerk Gesundheitskompetenz informiert über verlässliche Quellen:

<https://dngk.de/verlaessliches-gesundheitswissen/>

Sie stellen Wissen zusammen über Qualitätsmerkmale guter Informationen und Warnzeichen für schlechte Angebote.

<https://dngk.de/verlaessliches-gesundheitswissen/>

Unsere Vorstellungen zur Qualität von Gesundheitsinformationen finden Sie nachstehend.

Verlässliche Gesundheitsportale auf DNGK:

<https://dngk.de/verlaessliches-gesundheitswissen/>

Die folgenden Portale berücksichtigen die [Qualitätskriterien des DNGK für verlässliche Gesundheitsinformationen](#).

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Krankschreibung per Telefon wieder möglich

Patientinnen und Patienten müssen für eine Bescheinigung der Arbeitsunfähigkeit nicht mehr zwingend in die Arztpraxis kommen.

Der Gemeinsame Bundesausschuss hat die Möglichkeit der telefonischen Krankmeldung wieder in Kraft gesetzt. Dafür gelten folgende Voraussetzungen: Die Patientin oder der Patient ist der Praxis bekannt und es liegt keine schwere Symptomatik vor. Ist eine Videosprechstunde nicht möglich, kann die Krankschreibung auch nach einer telefonischen Anamnese erfolgen.

Die Ärztin oder der Arzt kann die Erstbescheinigung der Arbeitsunfähigkeit (AU) für bis zu 5 Kalendertage ausstellen. Für die Verlängerung der AU-Bescheinigung ist ein Arztbesuch notwendig. Ein Anspruch der Versicherten auf eine telefonische Anamnese und Feststellung der Arbeitsunfähigkeit besteht nicht. Wurde die Erstbescheinigung bei einem Praxisbesuch ausgestellt, kann eine fortbestehende Arbeitsunfähigkeit auch telefonisch abgeklärt werden. Die Regelung gilt unbefristet.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Tag der Menschen mit Behinderung - Deutschland muss barrierefrei werden!

„Jetzt muss endlich Schluss sein mit dem Ausschluss behinderter Kinder, Frauen und Männer in der Schule, auf dem Arbeitsmarkt und beim Wohnen!“ Das fordert die Sprecherin des Deutschen Behindertenrats (DBR), Prof. Dr. Sigrid Arnade anlässlich des Internationalen Tags der Menschen mit Behinderung am 1. Dezember 2023. Nur so ließen sich die Menschenrechte behinderter Menschen schützen, die rund zehn Prozent der Bevölkerung ausmachen.

Der DBR greift aus diesem Anlass die Empfehlungen des UN-Fachausschusses auf, die dieser nach der Prüfung Deutschlands zur Umsetzung der UN-Behindertenrechtskonvention (UN-BRK) Ende August in Genf formuliert hatte. Der UN-Fachausschuss forderte auch, dass Deutschland private Anbieter von Waren und Dienstleistungen zur Barrierefreiheit verpflichtet.

„Hierzu fordert der DBR seit Langem eine Reform des Allgemeinen Gleichbehandlungsgesetzes AGG. Praktisch bedeutet das beispielsweise, dass Arztpraxen endlich barrierefrei sein müssen, damit das Recht auf freie Arztwahl auch für behinderte Menschen gilt“, erläutert Prof. Arnade. Derzeit existierten bundesweit nicht einmal fünf umfassend barrierefreie gynäkologische Praxen. „Da behinderte Mädchen und Frauen zwei- bis dreimal so häufig von (sexualisierter) Gewalt betroffen sind wie Mädchen und Frauen ohne Behinderungen, ist auch die schon lange geforderte und noch ausstehende Gewaltschutzstrategie überfällig und muss jetzt endlich realisiert werden,“ so Prof. Arnade. Alle Umsetzungsschritte müssen nach Angaben der Vorsitzenden des DBR-Sprecherinnenrats unter enger Einbeziehung behinderter Menschen und ihrer Organisationen erfolgen. Dies entspreche auch den Vorgaben der Vereinten Nationen.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

DBR veröffentlicht Forderungspapier zur geplanten Änderung des SGB VIII

Anlässlich der für den 19.12.2023 geplanten Abschlussveranstaltung zum Beteiligungsprozess des BMFSFJ

"Gemeinsam zum Ziel: Wir gestalten die Inklusive Kinder- und Jugendhilfe" veröffentlicht der Deutsche Behindertenrat ein Forderungspapier zur geplanten Änderung des SGB VIII:

[DBR Forderungspapier Inklusives SGB VIII zur Abschlussveranstaltung des BMFSFJ- 15.12.2023 \(222 KB\)](#)

Forderungen des Deutschen Behindertenrates (DBR) zum Abschluss des Beteiligungsprozesses „Gemeinsam zum Ziel: Wir gestalten die inklusive Kinder- und Jugendhilfe“

» [Inhaltsverzeichnis](#)

DIGITALISIERUNG

Digitale Selbsthilfe - Internetangebot der NAKOS

Was muss ich beachten, wenn ich mich mit meiner Selbsthilfegruppe digital treffen möchte? Treffen sich Gruppen zu meinem Thema bereits online? Wie unterscheiden sich digitale von analogen Selbsthilfegruppen? Und wie wahren wir die Vertraulichkeit im digitalen Raum? Auf dieser Internetseite finden Sie Antworten zu diesen und vielen anderen Fragen.

<https://digitale-selbsthilfe.de/>

Hier finden Sie auch eine Liste mit digitalen Apps für die Selbsthilfe

<https://digitale-selbsthilfe.de/stoebeln/digitale-angebote/>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

DIGITALISIERUNG

Pressemitteilung der BAG Selbsthilfe

Der Digitalisierung des Gesundheitswesens fehlt die Patientenperspektive

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

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

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

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

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

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

BAG SELBSTHILFE e.V.

Kirchfeldstraße 149 - 40215 Düsseldorf

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

www.bag-selbsthilfe.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Stellungnahme der BAG Selbsthilfe zum Entwurf des Gesundheitsdatennutzungsgesetzes - GDNG

Die BAG Selbsthilfe als Dachverband von 125 Bundesorganisationen der Selbsthilfe chronisch kranker und behinderter Menschen und von 13 Landesarbeitsgemeinschaften setzt sich die BAG SELBSTHILFE seit vielen Jahren mit Nachdruck für eine verbesserte Nutzung von Gesundheitsdaten ein.

"Mit allem Nachdruck wendet sich die BAG SELBSTHILFE gegen die Regelung des § 25b SGB V, mit der nunmehr den gesetzlichen Krankenkassen die Auswertung der Routinedaten ihrer Versicherten und die entsprechende Kontaktaufnahme für bestimmte Zwecke ermöglicht werden soll. Zwar soll dies zum Schutz der PatientInnen erfolgen; die Erkenntnisse aus der Vergangenheit zum Krankengeldmanagement lassen jedoch leider befürchten, dass Krankenkassen diese Möglichkeit nutzen werden, um PatientInnen mit teuren und gleichzeitig risikoreichen Therapien – möglicherweise auch telefonisch - unter Druck zu setzen. In der Gesetzesbegründung ist zwar niedergelegt, dass die telefonische Kontaktaufnahme die Ausnahme bleiben soll; eine solche Passage in der Begründung reicht jedoch nicht aus, um entsprechende Strategien zu verhindern. Hinzu kommt, dass die Eignung der Abrechnungs-/ Routinedaten für die vorgesehenen Zwecke fraglich ist. Diese gehen nicht nur verzögert in den darauffolgenden Quartalen bei den Krankenkassen ein (wohl auch nach der vorgesehenen Verkürzung der Lieferfristen), sondern sind oft unvollständig, da sie die medizinischen Hintergründe, etwa einer Arzneimitteltherapie nicht enthalten; in manchen Fällen finden sich dort auch nach Erfahrungen unserer Mitglieder Daten, die nicht unbedingt zutreffend sind. Der verzögerte Eingang der Daten dürfte insoweit zur Folge haben, dass in vielen Fällen Verwirrung oder Misstrauen gestiftet wird, etwa wenn eine Vorsorgeuntersuchung oder Impfung schon durch die angesprochenen PatientInnen erledigt wurde, aber noch nicht in den Routinedaten enthalten ist, Maßnahmen gegen Suchterkrankungen vorgeschlagen werden, die seit Jahren nicht mehr bestehen (etwa Nikotinabhängigkeit), aber dennoch weiter dokumentiert werden oder wenn aus patientenindividuellen oder medizinischen Gründen eine risikoreiche(re) Arzneimitteltherapie durchgeführt wurde, die nach ausreichender Aufklärung zwischen Arzt und Patient vereinbart wurde. Insgesamt befürchtet die BAG SELBSTHILFE sogar, dass derartige Kontaktaufnahmen die Nutzung der ePA verringern und die Zahl der Widersprüche erhöhen könnte, da viele Menschen nicht mehr der Aussage glauben werden, dass die Krankenkassen keinen Einblick in die Gesundheitsdaten bekommen; die wenigsten Bürger kennen den Unterschied zwischen echten Gesundheitsdaten und den Abrechnungs- und Routinedaten der Krankenkassen. Insoweit hält die BAG SELBSTHILFE es erforderlich, diese Regelung zu streichen."

Den vollständigen Text finden Sie hier:

<https://www.bag-selbsthilfe.de/aktuelles/nachrichten/detail/news/stellungnahme-zum-gesundheitsdatennutzungsgesetz-gdng-1>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PUBLIKATIONEN

Mal einen Blick über die Grenze werfen

Finanzierungsquellen und Transparenz von Selbsthilfeorganisationen in Österreich

ÖKUSS-Studie nimmt Einnahmen seitens Wirtschaftsunternehmen in den Blick

In einer aktuellen Veröffentlichung präsentiert die Österreichische Kompetenz- und Servicestelle für Selbsthilfe (ÖKUSS) die Ergebnisse einer Erhebung bei 34 fördernehmenden bundesweiten Selbsthilfeorganisationen in Österreich. Die ÖKUSS ist für die Abwicklung der Förderung bundesweiter Selbsthilfeorganisationen durch die Sozialversicherung zuständig. Nach den Förderkriterien sind diese dazu angehalten, ihre Finanzierungsquellen transparent zu machen.

Ein besonderes Augenmerk der Auswertung lag auf dem Stellenwert von Wirtschaftsunternehmen für die Finanzierung der Selbsthilfe. Es konnte festgestellt werden, dass 47 Prozent der Organisationen Zuwendungen von Wirtschaftsunternehmen als Finanzmittel angegeben haben. Zu größeren Anteilen (91 Prozent) wurden allerdings Mittel der öffentlichen Hand und Mitgliedsbeiträge angegeben, gefolgt von privaten Spenden (74 Prozent).

Die Transparenz noch verbesserungswürdig: Insgesamt sieht die ÖKUSS noch einiges an Entwicklungspotenzial in puncto Transparenz. Besonders wichtig seien hier etwa ein leichter Zugang zu den Transparenzinformationen, eine Nachvollziehbarkeit über mehrere Jahre hinweg oder mehr Informationen zur internen Organisationsstruktur und zu bestehenden Kooperationspartnerschaften.

PUBLIKATIONEN**Gesellschaft unter Druck:****Strategien zum Umgang mit antidemokratischen Entwicklungen**

In den letzten Jahren ist vielerorts eine vitale Zivilgesellschaft herangewachsen, die vor Ort in den Städten, Dörfern und Landkreisen hilft, die lokale Demokratie kontinuierlich weiterzuentwickeln und zu stärken. Zugleich versuchen seit einiger Zeit demokratiefeindliche und extremistische Akteure in allen Bundesländern mit zunehmender Aggressivität, diese gewachsene demokratische Basis vor Ort herauszufordern. Im Rahmen der Tagung wurde gezeigt, wie durch neue Kooperationen und Bündnisse die lokale Demokratie gestärkt werden kann und welche Strategien sich zum Umgang mit antidemokratischen Entwicklungen in der Praxis bewährt haben. Martin Rüttgers stellt die Ergebnisse des Workshops in seinem Gastbeitrag vor.

[Rüttgers, Martin: Gesellschaft unter Druck. Strategien zum Umgang mit antidemokratischen Entwicklungen](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)**PUBLIKATIONEN****Vereint mit Potenzial**

Dieses Sachbuch ist ein Leitfaden für Menschen, die zusammen mit anderen etwas bewegen wollen, zum Beispiel Gründer von Initiativen sowie Mitglieder und Führungskräfte in gemeinnützigen Organisationen. Es gibt Akteuren aussichtsreiche Strategien und Werkzeuge aus der Praxis an die Hand und unterstützt sie bei der erfolgreichen Umsetzung ihrer Ideen und Visionen. Neben einem Fahrplan für die Gründung und Führung von Organisationen liefert der Autor Tipps aus den Bereichen Kommunikation, Öffentlichkeitsarbeit, Leitbild-Gestaltung und Arbeiten in agilen Teams, um mit den jeweils vorhandenen Mitteln die gesetzten Ziele gut und wirksam zu erreichen.

Roland Gebert: Vereint mit Potenzial. Ein Wegweiser für Verantwortliche in gemeinnützigen Organisationen. Wiesbaden 2023, 190 S., ISBN 978-3-658-40589-2

[Weitere Informationen](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)**PUBLIKATIONEN****Digitaler Wandel und Zivilgesellschaft**

Im vorliegenden Sammelband geht es darum, die Bedeutung der Digitalisierung für das bürgerschaftliche Engagement und die Zivilgesellschaft auszuleuchten. Dies berührt zum einen die Entwicklung gemeinnütziger Vereine, Verbände und Initiativen bei ihrer Umstellung auf digitale Arbeitsweisen und Kommunikationswege. Zum anderen wird die damit verbundene gesellschaftspolitische Dimension herausgearbeitet. Die organisierte Zivilgesellschaft ist nicht nur passiv von der Digitalisierung betroffen, sondern kann selbst zur konstruktiv-kritischen politischen Gestaltungskraft im Digitalen Wandel werden. Dazu will dieses Buch einen Beitrag leisten.

Dana Milovanovic, Teresa Staiger, Serge Embacher (Hrsg.): Digitaler Wandel und Zivilgesellschaft. Positionen und Perspektiven. Frankfurt am Main 2023, 192 S., ISBN 978-3-7344-1533-3

» [Inhaltsverzeichnis](#)**IMPRESSUM**

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

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

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

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